

Aprikosen-Wähe



Am Vorabend

Guss* vorbereiten

3 dl Hafermilch (oder ähnliches) mit 2 EL Chia-Samen mischen, über Nacht quellen lassen

Am andern Tag

1 Portion Kuchenteig

kaufen oder zubereiten ;-)
Blech (26 cm Durchmesser) ölen,
einmehlen und mit dem Teig belegen,
Teigboden mit einer Gabel mehrmals
einstechen

3 EL gemahlene Nüsse

auf dem Teigboden verteilen

1 EL (ev. Vanille-) Zucker

2 Teelöffel Maizena

dem ***Guss** begeben und gut mischen,
Guss auf den Teigboden leeren

500 - 750 g Früchte
(ca. 8 - 10 Aprikosen)

Waschen, halbieren, entsteinen, mit der
Schnittfläche nach oben in den Guss drücken

Backen

Untere Ofenhälfte 220 ° C,
25 – 30 Minuten

Variante: Andere Früchte verwenden – je nach dem Zuckermenge anpassen!