

## Dinkel - Biskuit

### Zutaten für 1 Roulade

3 Dotter  
3 Eiklar  
3 EL warmes Wasser  
3 EL Honig  
100 g glattes Dinkelmehl  
1 TL Backpulver  
Zitronenschale, Vanilleschote, Salz

### Fülle

250 g Topfen  
200 g Joghurt  
300 g Erdbeeren  
20 Blatt Gelatine  
10 g Süßstoff

### Zubereitung:

Backofen auf 160° vorheizen.

Dotter mit Wasser 1 EL Honig und Vanille etwa 10 Minuten schaumig schlagen. Eiweiß steif schlagen mit restlichem Honig mischen und vorsichtig unter das aufgeschlagene Eigelb heben. Das Vollkornmehl sieben mit Zitronenschale und Backpulver mischen vorsichtig unter den Teig heben.

Die Masse auf Backtrennpapier streichen und 12-15 Minuten langsam backen

### Fülle:

Joghurt, Topfen und Süßstoff glattrühren aufgelöste Gelatine unterrühren. Auf das überkühlte Biskuit streichen, mit geschnittenen Erdbeeren belegen und einrollen. In Backtrennpapier einwickeln und ca.2 Std. kühlen

Die Biskuitmasse kann man auch in bemehlte Timbaleformen füllen und im Wasserbad bei 75°Wassertemperatur, 180° Backtemperatur im Ofen backen. Bei 3 facher Zutatenmenge ergibt es einen guten Dinkelkuchen den man beliebig mit Früchten belegen kann

Ist auch geeignet als Unterlage für Fruchtkuchen oder Cremeschnitten.

[www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)