

KUCHEN UND MUFFINS | WEIHNACHTSREZEPTE

Himbeer-Quark-Kuchen mit Haferfaser

Ein leichter, fruchtiger und hübscher Himbeer-Quark-Kuchen mit Haferfaser, der sich auch auf der Weihnachtstafel sehen lassen kann.

Menge: etwa 10–12 Scheiben | **80,6 kcal** | **1,7 g verwertbare Kohlenhydrate** | **4,6 g Ballaststoffe** | **7,1 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Himbeergelee

- 100 g Himbeeren
- 100 g Zucchini
- 1 Teelöffel flüssiges Süßungsmittel (ungefähre Berechnungsreferenz: Natreen Classic Flüssigsüße)
- 50 ml Wasser
- 5 g Xanthan

Biskuit

- 6 Eier
- 10 ml Wasser
- 30 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- Eine Prise Salz
- 28 g Fibriya Haferfaser
- 8 g Fibriya Flohsamenschalen
- 10 g Backpulver

Creme

- 250 g cremiger Quark
- 2 Teelöffel flüssiges Süßungsmittel (ungefähre Berechnungsreferenz: Natreen Classic Flüssigsüße)
- 100 ml Wasser
- 25–30 g Fibriya Zero Dessertpulver Erdbeere

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Himbeergelee

1. Zuerst das Himbeergelee zubereiten. Alle Zutaten außer dem Xanthan in einen Zerkleinerer mit Messer geben und gründlich zerkleinern. Die Himbeermischung in einen Topf geben und ab dem Aufkochen 1 Minute kochen lassen. Dann den Herd ausschalten, das Xanthan einrühren, die Masse auf Alufolie streichen und abkühlen lassen.

Biskuit

1. Für den Biskuit die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Wasser und dem Süßungsmittel 2 Minuten mit dem Schneebesen schaumig schlagen, dann die Fasermischung und das Backpulver dazugeben. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.
2. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form streichen und im Umluftofen bei 170 °C 20 Minuten backen.
3. Den fertigen Biskuit abkühlen lassen und passend zur Rehrückenform zurechtschneiden. Die abgeschnittenen Biskuitstücke beiseitelegen, da sie später noch für die Oberseite des Kuchens gebraucht werden.

Quarkcreme

1. Während der Biskuit abkühlt, den Quark mit dem Süßungsmittel für die Creme und 100 ml Wasser gründlich verrühren. Das Erdbeer-Dessertpulver dazugeben und erneut verrühren. Die Creme wird schnell dickflüssig.
2. Den passend zugeschnittenen Biskuit in die Rehrückenform legen. Die Hälfte der Quarkcreme darauf verstreichen, darauf das abgekühlte Himbeergelee geben und mit der restlichen Quarkcreme bedecken.
3. Zum Schluss die beiseitegelegten Biskuitstücke obenauflegen und leicht andrücken.
4. Den Kuchen 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen verbinden und die Schichten fest werden. Anschließend aus der Rehrückenform stürzen und servieren.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	80,6 kcal	69,5 kcal
Energie	336,0 kJ	289,5 kJ
Fett	3,9 g	3,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,4 g	1,2 g
Kohlenhydrate	6,5 g	5,6 g
– davon Zucker	1,5 g	1,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	4,8 g	4,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,7 g	1,5 g
Ballaststoffe	4,6 g	4,0 g
Eiweiß	7,1 g	6,1 g
Salz	0,3 g	0,2 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗