



KUCHEN UND MUFFINS

Kohlenhydratreduzierte Apfel-Quark-Mini-Pies ohne Mehl

Schnell zubereitete Apfel-Quark-Mini-Pies mit einem weichen Teig, die vollständig ohne Getreidemehl und ohne Zucker auskommen. Sie lassen sich im Airfryer backen, und der Teig wird aus dem Fibriya Backwaren Ballaststoffmix hergestellt.

Menge: 4 Mini-Pies

136,6
kcal

4,6 g verwertbare Kohlenhydrate

7,3 g Ballaststoffe

6,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 1 Ei
- 10 g Olivenöl
- 30 g Milch
- 30 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 25 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix (Mischung aus Erythrit und Stevia)

Für den Belag:

- 100 g Apfel, in kleine Würfel geschnitten
- 100 g cremiger Quark
- 30 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 1 Teelöffel Zimt
- Mandel- oder Walnussstücke nach Geschmack zum Bestreuen (ca. 30 g)

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ei, Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix, Olivenöl und Milch in einer Schüssel gründlich verrühren.
2. Den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix dazugeben und anschließend mit einer Gabel oder einem Handrührbesen glatt und klumpenfrei verrühren.
3. Den weichen Teig gleichmäßig auf Silikonformen für Mini-Pies verteilen. Wenn es bequemer ist, kannst du ihn auch als Ganzes in einer Springform mit 12 cm Durchmesser backen.
4. In den Airfryer geben und bei 160 Grad 10 Minuten vorbacken. Wenn du einen herkömmlichen Backofen verwendest, benötigst du ungefähr 20 Minuten. Du kannst auch ein Waffeleisen verwenden; darin können 3–4 Minuten ausreichen.
5. Während der Teig backt, den Belag zubereiten: Den cremigen Quark mit dem in kleine Würfel geschnittenen Apfel, dem Zimt und dem Süßungsmittel verrühren.
6. Die Quark-Apfel-Mischung auf den vorgebackenen Teig geben, mit grob gehackten Mandeln oder Walnüssen bestreuen und anschließend weitere 10 Minuten bei 160 Grad in den Airfryer geben.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	136,6 kcal	139,2 kcal
Energie	568,2 kJ	579,0 kJ
Fett	8,5 g	8,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	1,7 g
Kohlenhydrate	18,0 g	18,4 g
– davon Zucker	3,9 g	4,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,4 g	13,6 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	4,6 g	4,7 g
Ballaststoffe	7,3 g	7,4 g
Eiweiß	6,8 g	6,9 g
Salz	0,5 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)