

KUCHEN UND MUFFINS

Honigschnitten mit rubinrotem Gelee

Ein besonderer Honigkuchen mit zarter Kokos-Quarkcreme und einer rubinroten Geleeschicht. Einfach zuzubereiten und ein hübsches Dessert für jeden Anlass.

Menge: ca. 8–10 Stück | **72,4 kcal** | **1,1 g verwertbare Kohlenhydrate** | **8,1 g Ballaststoffe** | **4,3 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig:

- 2 Eier
- 30 g Joghurt
- 50 ml Wasser
- 15 g Butter
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel flüssiger Süßstoff (Berechnungsreferenz: Natreen Classic Flüssigsüße)
- 6 g Backpulver
- 65 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix

Creme:

- 150 g Quark
- 30 g Fibriya Zero Dessertpulver Kokos
- 2 g Xanthan
- 150 ml Wasser
- 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff (Berechnungsreferenz: Natreen Classic Flüssigsüße)

Geleeschicht:

- 150 ml Wasser
- 1 Teelöffel flüssiger Süßstoff (Berechnungsreferenz: Natreen Classic Flüssigsüße)
- 26 g Fibriya Zero Dessertpulver Rote Traube

Zum Ausrollen:

- Etwas Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix zum Ausrollen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Teig mit einer Gabel vermengen. Eine Silikon-Backmatte mit etwas Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix bestreuen und den Teig darauf ausrollen. Die ausgerollte Teigplatte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten backen, bis sie fertig ist. Anschließend vollständig abkühlen lassen.
2. Während die Teigplatte abkühlt, bereiten wir die Creme zu.
3. Die Creme ist ganz einfach zuzubereiten: Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben, mit einem Handrührbesen glatt rühren und beiseitestellen.
4. Die Honigplatte in vier gleich große Teile schneiden. Die Creme in drei gleich große Portionen teilen und ein Drittel davon auf die erste Platte streichen. Die zweite Platte darauflegen und ebenfalls mit Creme bestreichen. Dann die dritte Platte darauflegen und die restliche Creme darauf verteilen. Zum Schluss mit der vierten Honigplatte abdecken.
5. Anschließend das Gelee für die Oberseite zubereiten. Wasser, Süßstoff und Fibriya Zero Dessertpulver Rote Traube mit einem elektrischen Handrührgerät aufschlagen. Ist die Masse zu dick, kann sie mit etwas Wasser verdünnt werden. Ich fand die Farbe so perfekt und habe deshalb keine Lebensmittelfarbe hinzugefügt.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	72,4 kcal	58,6 kcal
Energie	301,8 kJ	244,1 kJ
Fett	3,8 g	3,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	1,5 g
Kohlenhydrate	6,5 g	5,3 g
– davon Zucker	0,8 g	0,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	5,4 g	4,4 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,1 g	0,9 g
Ballaststoffe	8,1 g	6,6 g
Eiweiß	4,3 g	3,5 g
Salz	0,4 g	0,3 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗