



Low-Carb-Quarkkuchen mit geriebenem Kakaoteig

Die Low-Carb-Variante des klassischen geriebenen Quarkkuchens mit Kakao wird ohne Getreidemehl und zugesetzten Zucker zubereitet. Zwischen den geriebenen Teigschichten befindet sich eine süße Quarkfüllung.

Menge: 12 Stück

176,5
kcal

1,9 g verwertbare Kohlenhydrate

8,4 g Ballaststoffe

9,5 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Low-Carb-Keto-Grundteig des geriebenen Quarkkuchens:

- 2 Eier
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 20 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 80 g geschmolzene Butter
- 50 g gemahlene Mandeln
- 75 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 25 g Fibriya Kakaofaser
- Etwa 10 g Fibriya Universal Ballaststoffmix (zum nachträglichen Durchkneten des Teigs)

Für die Quarkfüllung:

- 500 g Quark
- 1 Ei
- 1 Esslöffel saure Sahne
- 40 g Fibriya Balance Süßungsmix
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Zitrone
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Vanille

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische in einer Schüssel die flüssigen Zutaten (das Ei, die Mandelmilch und die geschmolzene Butter) mit dem Süßungsmittel und den gemahlten Mandeln.
2. Gib die Kakaofaser und den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix hinzu und verarbeite alles zu einem homogenen Teig.
3. Stelle den Teig für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank, damit er ausreichend abkühlt und formbarer wird.
4. Nimm ihn aus dem Kühlschrank und knete ihn mit etwa 10 g Fibriya Universal Ballaststoffmix durch. Dadurch erhält er die richtige Konsistenz und lässt sich anschließend leicht reiben.
5. Lege eine etwa 20 × 30 cm große Backform mit Backpapier aus. Reibe zwei Drittel des Teigs gleichmäßig auf den Boden der Form.
6. Vermische in einer Schüssel die Zutaten für die Füllung gründlich: den Quark, das Ei, die saure Sahne und die Süßungsmittel. Streiche die Quarkcreme vorsichtig auf die untere Teigschicht.
7. Reibe das verbliebene Drittel des Teigs so auf die Quarkfüllung, dass diese bedeckt ist.
8. Backen: Stelle den Kuchen in den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen und backe ihn etwa 30 Minuten. Warte, bis er vollständig abgekühlt ist, denn danach lässt er sich schöner in Stücke schneiden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	176,5 kcal	157,8 kcal
Energie	732,5 kJ	655,0 kJ
Fett	12,5 g	11,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,9 g	5,3 g
Kohlenhydrate	7,4 g	6,6 g
– davon Zucker	1,8 g	1,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	5,5 g	4,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,9 g	1,7 g
Ballaststoffe	8,4 g	7,6 g
Eiweiß	9,5 g	8,5 g
Salz	0,5 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)