



KUCHEN UND MUFFINS

Quarkkuchen

Ein weicher, zitroniger Quarkkuchen, der sich ganz einfach auch in einer kohlenhydratreduzierten Variante zubereiten lässt. Dank des Fibriya Backwaren Ballaststoffmixes erhältst du einen köstlichen, gut formbaren Teig, und die Quarkfüllung macht ihn unwiderstehlich.

Menge: 12–16 Stück

179,0
kcal

1,9 g verwertbare Kohlenhydrate

6,9 g Ballaststoffe

9,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 2 Eier
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Fibriya Balance Süßungsmix
- 80 g geschmolzene Butter
- 80 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 50 g gemahlene Mandeln

Für die Füllung:

- 500 g Quark
- 1 Ei
- 1 EL saure Sahne
- Süßungsmittel nach Geschmack
- Zitronenschale oder Zitronenaroma

Zum Bestreuen des unteren Teigbodens:

- 1 TL Fibriya Flohsamenschalen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Verrühre die flüssigen Zutaten und arbeite anschließend mithilfe eines Silikonspatels den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix und die gemahlene Mandeln unter.
2. Stelle den Teig zum Ruhen in den Kühlschrank.
3. Teile ihn anschließend in zwei Hälften und rolle daraus zwei dünne Teigplatten aus.
4. Bestreue die untere Teigplatte mit den Fibriya Flohsamenschalen.
5. Verrühre die Zutaten für die Füllung und verstreiche sie anschließend auf der unteren Teigplatte.
6. Bedecke alles mit der anderen Teigplatte und backe den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 175 °C etwa 30 Minuten lang.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	179,0 kcal	114,1 kcal
Energie	742,6 kJ	473,4 kJ
Fett	13,1 g	8,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,2 g	4,0 g
Kohlenhydrate	5,3 g	3,4 g
– davon Zucker	1,9 g	1,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	3,3 g	2,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,9 g	1,2 g
Ballaststoffe	6,9 g	4,4 g
Eiweiß	9,6 g	6,1 g
Salz	0,5 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)