

KUCHEN UND MUFFINS | DONUTS UND GUGELHUPF

# Zweifarbiger Gugelhupf und Croissants

Ein geflochtener Gugelhupf und Croissants aus zweifarbigem Quark-Hefeteig. Aus der gesamten Teigmenge entstehen 1 Gugelhupf und 12 Croissants.

**Menge: 1 Gugelhupf, 12 Croissants**

**138,9 kcal**

**2,8 g verwertbare Kohlenhydrate**

**14,1 g Ballaststoffe**

**10,0 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

## Zutaten

**Gemeinsamer Teig:**

- 5 Eier
- 200 ml zuckerfreie Mandelmilch
- 250 g Quark
- 225 g Lidl High-Protein-Kokosquark
- 100 g Quark
- 10 g Fibriya Instant-Hefe
- 1 TL Fibriya Balance Süßungsmix
- 100 g MM-Mehl
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 30 g Fibriya Haferfaser
- 20 g Fibriya Veganes Backprotein
- Fibriya Kakaofaser (oder gewöhnliches Kakaopulver)

**Füllung für den Gugelhupf:**

- 3 EL Himbeer-Schokocreme

**Croissantfüllung:**

- 3 EL zuckerfreie Erdnussbutter
- Bronze-Erythrit zum Bestreuen der Erdnussbutter
- gemahlener Zimt zum Bestreuen der Erdnussbutter

**Zum Bestreichen:**

- Eigelb zum Bestreichen

SCHRITT FÜR SCHRITT

## Zubereitung

1. Die Hefe in lauwarmer Milch gehen lassen.
2. Währenddessen die Eier, beide Quarksorten und den Süßungsmix mit dem Stabmixer verrühren. Anschließend die oben aufgeführten „Mehle“ und die aktivierte Hefe unterheben. Alles zu einem Teig verkneten und halbieren. In eine Hälfte die Fibriya Kakaofaser geben; alternativ eignet sich auch gewöhnliches Kakaopulver.
3. Beide Teighälften jeweils nochmals halbieren.
4. Je eine braune und eine helle Teigportion mit Himbeer-Schokocreme bestreichen. Aufrollen und miteinander verflechten. In einer Gugelhupfform backen.
5. Aus der anderen Hälfte entstehen Croissants: Beide Teigsorten – braun und hell – ausrollen und übereinanderlegen.
6. Den in Dreiecke geschnittenen Teig mit der Erdnussbutter-Zimt-Füllung bestreichen und aufrollen. Mit Eigelb bestreichen.
7. Bei 180 °C etwa 40 Minuten ohne Umluft backen.

## Nährwerte

| Nährstoff | 100 g | Je Portion |
|---|---|---|
| Energie | 138,9 kcal | 1905,4 kcal |
| Energie | 575,5 kJ | 7895,2 kJ |
| Fett | 6,7 g | 91,2 g |
| – davon gesättigte Fettsäuren | 2,5 g | 34,8 g |
| Kohlenhydrate | 4,6 g | 63,0 g |
| – davon Zucker | 1,7 g | 24,0 g |
| – davon mehrwertige Alkohole | 1,8 g | 25,1 g |
| Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate | 2,8 g | 37,9 g |
| Ballaststoffe | 14,1 g | 192,9 g |
| Eiweiß | 10,0 g | 136,9 g |
| Salz | 0,2 g | 2,8 g |

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗