



KUCHEN UND MUFFINS

Babka nach Gerbeaud-Art

Zserbó und Babka – ich liebe beides 🥰🥰

Menge: 10 Portionen

247,7
kcal

6,0 g verwertbare Kohlenhydrate

14,7 g Ballaststoffe

7,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 4 ganze Eier
- Eine Prise Salz
- 40 g geschmolzene Teebutter
- 60 g griechischer Joghurt mit 10 % Fett
- 30 g 1:4-Süßungsmittel
- 80 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 30 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 100 g Aprikosenmarmelade ohne zugesetzten Zucker
- 50 g gemahlene Walnüsse

Zum Bestreichen:

- 1 Eigelb

Schokoladenglasur:

- 50 g geschmolzene Zartbitterschokolade mit 72 % Kakaoanteil
- 5 ml Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Zuerst die flüssigen Zutaten glatt verrühren, dann die beiden Ballaststoffmischungen unterrühren.
2. Nach einigen Minuten Ruhezeit den Teig rechteckig ausrollen.
3. Anschließend mit der Aprikosenmarmelade bestreichen und mit den gemahlenden Walnüssen bestreuen.
4. Zu einer Rolle aufrollen.
5. In der Mitte durchschneiden und die beiden Stränge miteinander verschlingen.
6. In eine Backform legen.
7. Den Teig mit dem verquirlten Eigelb bestreichen.
8. Bei 170 Grad 40–45 Minuten ohne Umluft backen.
9. Die Schokolade in der Mikrowelle schmelzen, mit dem Olivenöl verrühren und auf dem abgekühlten Teig verstreichen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	247,7 kcal	164,3 kcal
Energie	1027,2 kJ	681,1 kJ
Fett	18,7 g	12,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	7,1 g	4,7 g
Kohlenhydrate	10,1 g	6,7 g
– davon Zucker	5,2 g	3,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	4,1 g	2,7 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	6,0 g	4,0 g
Ballaststoffe	14,7 g	9,7 g
Eiweiß	7,0 g	4,6 g
Salz	0,8 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)