

KUCHEN UND MUFFINS

Ungarische Honigschnitten

Honig-Gewürz-Schnitten mit Butter-Grießcreme, Konfitüre und dünner Schokoladenglasur.

Menge: 8–10 Stücke	**201,5 kcal**	**9,1 g verwertbare Kohlenhydrate**
9,2 g Ballaststoffe	**3,3 g Eiweiß**	

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Teig

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

Creme

- 200 ml selbst gemachte Sahne-Wasser-Mischung aus dem untenstehenden Rezept
- 20 g NoCarb Daramix
- 50 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 80 g Butter für die Creme
- 40 g Quark (in der Variante der Autorin; kann weggelassen werden)

Konfitürenschicht

- Konfitüre

Schokoladenglasur

- Vollmilchschokolade für die Schokoladenglasur
- Wenig Olivenöl für die Schokoladenglasur

Zum Ausrollen

- Wenig Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix zum Ausrollen

Sahne-Wasser-Mischung (1,1 Liter; davon 200 ml für den Kuchen)

- 1 dl Schlagsahne mit 30 % Fett
- 10 dl Wasser

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Teig mit einer Gabel vermengen. Etwas süß-würzigen Ballaststoffmix auf eine Silikon-Ausrollmatte streuen und den Teig darauf ausrollen. Die ausgerollten Teigplatten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten fertig backen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.
2. Während die Teigplatten abkühlen, bereiten wir die Creme zu.
3. Für die Sahne-Wasser-Mischung 1 dl Schlagsahne mit 30 % Fett mit 10 dl Wasser verrühren. So entstehen 1,1 Liter. Für die Creme verwenden wir davon nur 200 ml; der Rest kommt in diesem Kuchen nicht zum Einsatz. Die verwendeten 200 ml enthalten anteilig etwa 18,18 ml Schlagsahne und 181,82 ml Wasser.
4. Den Grießmix in die kalte Sahne-Wasser-Mischung einrühren und beiseitestellen, damit er sich gründlich vollsaugen kann.
5. Währenddessen die Butter mit dem Süßungsmittel mithilfe eines elektrischen Handrührgeräts schaumig schlagen. Dann die Grießmischung dazugeben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Ich habe auch etwas Quark hinzugefügt, weil mir der Geschmack so besser gefiel; das kann man natürlich weglassen.
6. Die abgekühlten Teigplatten in vier gleich große Teile schneiden.
7. Die Hälfte der Creme auf die unterste Teigplatte streichen.
8. Die nächste Teigplatte darauflegen und mit Konfitüre bestreichen.
9. Darauf die dritte Teigplatte legen und die andere Hälfte der Creme darauf verteilen.
10. Zum Schluss mit der letzten Teigplatte abdecken.
11. Für die Oberseite eine Schokoladenglasur zubereiten. Ich habe diesmal Vollmilchschokolade geschmolzen, etwas Olivenöl untergerührt und die Glasur anschließend dünn auf dem Kuchen verteilt.
12. In den Kühlschrank stellen, damit sich der Kuchen später gut in Stücke schneiden lässt.

Kleiner Tipp: Beim Ausrollen gelingt mir die Form auch nicht immer überall ganz gleichmäßig. Deshalb habe ich die Ränder rundherum abgeschnitten, damit eine schöne, regelmäßige Teigplatte entsteht.

Die abgeschnittenen Teigstücke habe ich ebenfalls verwertet: Ich habe sie in zwei kleine Mini-Gugelhupfformen gegeben und im Cosori-Heißluftofen bei 175 Grad in 6 Minuten fertig gebacken. So sind aus den Resten noch zwei kleine Leckereien entstanden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	201,5 kcal	160,3 kcal
Energie	836,8 kJ	665,9 kJ
Fett	14,7 g	11,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,4 g	6,7 g
Kohlenhydrate	15,1 g	12,0 g
– davon Zucker	8,8 g	7,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	6,0 g	4,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	9,1 g	7,3 g
Ballaststoffe	9,2 g	7,3 g
Eiweiß	3,3 g	2,6 g
Salz	0,3 g	0,2 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗