

Käsekuchensammlung für die Diabetiker

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Renate1

Zusammen gestellt am Dienstag,27.September 05

Index

Ohne Obst	22	Mit Obst	6, 57
div.	4	Ohne Obst	77
Gugelhupf	5	Stollen.....	46
Kuchen.....	6	Tarten	52
Kuchengebäck.....	40	Törtchen.....	83
Mit Alkohol.....	55	Torten	55

Inhaltsverzeichnis

Käsekuchensammlung für die Diabetiker	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
div.	4
Biskuit-Omelette mit Himbeerquark 4 Ei	4
Gugelhupf	5
Quark Gugelhupf 3 Ei	5
Kuchen	6
Mit Obst.....	6
Apfelkuchen 4 Ei	6
Apfelkuchen Alter Art 1 Ei	7

Apfelkuchen vom Blech.....	8
Aprikosenkuchen 1 Ei.....	8
Beeren Käsekuchen, ohne Boden 4 Ei	9
Birnen - Quarkkuchen 4 Ei M.....	10
Birnen Käse Kuchen 2 Ei + 1 Eigelb M.....	11
Fruchtige Quarkschnitten 2 Ei.....	12
Käsekuchen Nektarinen 4 Ei	13
Käsekuchen, Beeren, ohne Boden 4 Ei	14
Pflaumen Streusel Kuchen 2 Ei	14
Pflaumen Streuselkuchen 2 Ei.....	15
Quark Apfel Kuchen 2 Ei + 1 Eigelb.....	16
Quark Birnen Kuchen 2 Ei + 1 Eigelb.....	17
Quark Birnenkuchen 1 Ei.....	18
Quark Heidelbeere Kuchen 1 Eigelb	19
Savarin mit Orangensirup 3 Ei	20
Schwedischer Apfelkuchen, 1 Ei.....	21
Ohne Obst	22
Diät Käsekuchen 2 Ei	22
Diät Käsekuchen 5 Ei	22
Eierscheckenkuchen 2 Ei.....	23
Käse marmorierter Schokoladen Kuchen 3 Ei.....	24
Käsekuchen 4 Ei.....	26
Käsekuchen 7 Ei.....	26
Käsekuchen Diät 5 Ei	27
Käsekuchen I 5 Ei	28
Käsekuchen II 4 Ei.....	28
Käsekuchen III 4 Ei	29
Käsekuchen ohne Boden 6 Ei	30
Käsekuchen V 5 Ei.....	31
Käsekuchen, Saftiger (Diät) 2 Ei	32
Käsekuchen, Saftiger II 1 Ei + 1 Eiweiß.....	33
Kuchen mit Quarkfüllung 1 Ei + 1 Eigelb.....	34
Leichter Quark Kuchen 4 Ei.....	35
Pfirsichkäsekuchen 4 Ei	35
Quark Grieß Kuchen für die Bärenbackform 3 Ei	36
Quark Mohn Kuchen Rädkän M.....	37
Quarkkuchen 2 Ei.....	37
Quarkkuchen für Diabetiker 1 Ei	38
Rosenkuchen mit Quarkfüllung 1 Ei + 1 Eiweiß.....	39
Kuchengebäck	40
Eclairs mit Himbeerquark 4 Ei.....	40
Eclairs mit Johannisbeeren 4 Ei	41
Pfirsich-Pudding-Teilchen 1 Ei + 1 Eigelb.....	42
Quarkschnecken 1 Ei.....	43
Quarkzopf 3 Ei	44
Windbeutel Fruchtige 4 Ei.....	45
Stollen.....	46
Quark Mandel Stollen 1 Ei	46

Quark Stollen - mit Pistazien 2 Ei.....	47
Quark Stollen, saftiger 2 Ei	47
Quarkstollen	49
Quarkstollen 1 Ei.....	49
Quarkstollen 2 Ei.....	50
Quarkstollen, Vollkorn	52
Tarten.....	52
Apfeltarte mit Rosinen 1 Ei	53
Quark Apfeltarte mit Rosinen 1 Ei.....	54
Torten	55
Mit Alkohol	55
Käsetorte Posht Bädäm 5 Ei M	55
Mascarpone Schoko Schnitten 3 Eiweiß+ 1 Eigelb.....	56
Mit Obst.....	57
Birnen Preiselbeeren Torte M.....	57
Aprikosen-Quark-Torte 1 Ei	58
Erdbeere Quark Torte 2 Ei.....	59
Erdbeertorte 1 Ei.....	60
Flockentorte Himbeere 4 Ei.....	61
Himbeer Quark Sahnetorte	62
Käsesahnetorte mit Preiselbeeren 1 Ei + 2 Eiweiß	63
Käsetorte mit Erdbeeren 2 Ei	64
Kokos Mango Torte 2 Ei.....	65
Leichte Pfirsichcremetorte.....	66
Limetten-Torte.....	67
Orangen Sandtorte 2 Eiweiß	68
Pfirsich Joghurt Torte mit Himbeeren	69
Pflaumen Quark Torte 2 Ei	70
Quark-Sahnetorte -Himbeere-	71
Rhabarbertorte 2 Ei + 1 Eiweiß.....	72
Trauben Joghurt Torte 2 Eiweiß.....	72
Waldbeer-Topfentorte 11 Ei+ 25 g Eigelb	73
Zitronen Joghurt Torte 2 Ei	75
Zitrusfrucht Torte 2 Ei.....	76
Ohne Obst.....	77
Käsesahnetorte 3 Ei	78
Käsetorte I 4 Ei.....	78
Käsetorte II 4 Ei	79
Krokanttorte 4 Eiweiß + 2 Eigelb	79
Quarktorte Sommerliche 1 Ei + 1 Eiweiß.....	80
Schokoladen Torte 3 Ei	81
Törtchen	83
Apfel-Quark-Törtchen 2 Ei	83
Erdbeertörtchen mit Vanille-Quarkcreme 1 Eigelb	84
Frischkäsetörtchen mit Aprikosen.....	85
Himbeer-Quark-Törtchen 1 Ei	86
Kirsch Knuspertörtchen	86
Hinweis M	88

div.

Biskuit-Omelette mit Himbeerquark 4 Ei

Zutaten für 10 Stücke:

4 Ei (Größe M)
80 g Diabetikersüße
20 g Mehl
20 g Speisestärke
2 Blatt Gelatine
300 Himbeeren

500 g Magerquark

50 g halbbittere Schokolade (für Diabetiker geeignet)

Diabetikersüße zum Bestreuen

Backpapier

2 Küchentücher

1. Ei trennen, Eigelb beiseite stellen. Eiweiß steif schlagen, nach und nach 40 g Diabetikersüße einrieseln lassen. Eigelb nacheinander unterziehen. Mehl und Stärke mischen, unterheben. Biskuitmasse in Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle füllen. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche je 5 ca. 10 cm große Kreise spritzen.

2. Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C) 8-10 Minuten auf der 2. Schiene von unten backen. Mit Backpapier nach oben auf feuchtes Küchentuch stürzen. Papier mit etwas Wasser bestreichen, vorsichtig abziehen. Omelettes mit einem Küchentuch bedecken. Abkühlen.

3. Gelatine einweichen. 250 g Himbeeren durch Sieb drücken, mit Rest Diabetikersüße glatt rühren. Gelatine bei mittlerer Hitze auflösen. Mit etwas Himbeermark glatt rühren, dann mit übrigem Himbeermark verrühren.

Quark unterrühren. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Mit einem Sparschäler von der Schokolade kleine Röllchen abhobeln. Himbeerquark in Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Omelettes damit füllen. Mit Rest Himbeeren verzieren. Mit Schokostreusel und etwas Diabetikersüße bestreuen.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit)

Nährwerte: pro Stück ca. 630 kJ / 150 kcal E 11 g, F 4 g, KH 17 g, 1,5

BE

Diese Zutaten können Sie austauschen: Normale Schokolade und Puderzucker zum Bestreuen verwenden. Teig statt mit Diabetikersüße mit 100 g Zucker zubereiten.

Gugelhupf

Quark Gugelhupf 3 Ei

FÜR 1 GUGLHUPFFORM VON 16 CM

3 Ei (Größe L)

50 g Fruchtzucker

1 TI flüssiger Süßstoff

50 g weiche Butter

Mark von 1 Vanilleschote

1 TI Zitronenschale

500 g Magerquark

50 g Rumrosinen

50 g Hartweizengrieß

70 g gemahlene Mandeln

2 gestrichene TI Backpulver

Butter und Grieß für die Form

Zubereitung: 30 Min.

Backzeit: 50-60 Min.

Bei 12 Stück pro Stück ca.: 170 kcal/13 g KH

1. Ei trennen. Eigelbe mit Zucker, Süßstoff und Butter dickcremig rühren. Vanillemark, Zitronenschale, Quark und Rosinen unterrühren. Ofen auf 180° vorheizen. Form fetten, mit Grieß ausstreuen.

2. Grieß, Mandeln und Backpulver auf die Quarkmasse sieben und unterrühren. Eiweiße steif schlagen, unter den Teig ziehen, in die Form füllen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 50-60 Min. backen.

3. Den Kuchen 10 Min. abkühlen lassen, mit einem spitzen Messer am Rand entlang fahren, auf ein Backgitter stürzen und erkalten lassen. Gugelhupf vor dem Servieren leicht mit Puderzucker bestreuen, Ausbacken für Diabetiker

Kuchen

Mit Obst

Apfelkuchen 4 Ei

Zutaten für 16 Stücke:

Für den Teig:

4 Ei,

240 g Weizenvollkornmehl,

120 g Weizenmehl,

300 g Magerquark,

2 gestrichene TI Backpulver,

100 g gemahlene Haselnüsse,

1 TI Süßstoff,

1 TI Zimt,

1/4 TI Kardamom,

1 TI Sonnenblumenöl zum Einfetten

Für den Belag:

600 g Äpfel,

150 g Naturjogurt,

150 g Schmant,

1 TI Süßstoff

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Ei trennen. Mehl, Quark, 2 Eigelbe, Backpulver, Haselnüsse und Gewürze zu einem Teig verkneten.

Den Teig auf dem eingefetteten Backblech ausrollen. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Umluft 150°C, Gas Stufe 3) etwa 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit restliches Eigelb, Jogurt, Schmant und Süßstoff verquirlen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Die Masse über die Äpfel verteilen und weitere 10 Minuten bei 160 °C (Umluft 140 °C, Gas Stufe 2) backen.

1 Stück enthält:
199 Kilokalorien/
833 Kilojoule
8 g Eiweiß
9 g Fett
20 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
1,5 BE

Apfelkuchen Alter Art 1 Ei

DIA

16 Stücke
700 g Äpfel

100 g Magerquark

200 g Weizenmehl Type 1050
1/2 TI Backpulver
1 Ei (ca. 50 g)
80 g Margarine

100 g Schlagsahne

60 g Fruchtzucker
1/2 TI Süßstoff
1/2 TI Zimt
1 TI Margarine für die Form

Geben Sie alle für den Mürbeteig auf eine Arbeitsplatte, und verkneten Sie das Ganze. Anschließend wird der Teig kühl gestellt. Fetten Sie nun eine Springform leicht ein, und legen Sie sie mit dem Teig aus. Dann den Boden mit der Gabel einstechen. Danach werden die Äpfel geschält, entkernt und geachtelt. Ritzen Sie die Oberfläche mehrmals mit dem Messer ein, und verteilen Sie die Äpfel gleichmäßig auf dem Boden. Zum Schluss den Magerquark mit dem Ei, der Sahne und dem Zimt gut durchrühren, je

nach Geschmack mit Süßstoff abschmecken und über den Kuchen gießen.
Bei 200 °C ca. 35 - 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
Anstatt Fruchtzucker kann auch Haushaltszucker genommen werden.

Pro Stück ca. kcal 155 / 609 kJ

18 g KH - 2 g Ballaststoffe. - 1,5 BE ca. - 7 g Fett - 3 g GFS - 3 g EUFS - 1 g MUFS - 27 mg Cholesterin. - 3 g Eiweiß

Apfelkuchen vom Blech

(pro Portion 90 kcal)

Zutaten:

Zutaten für ein Backblech:

280 g Mehl, Type 1050,

1 Päckchen Backpulver,

150 g Magerquark,

60 g Pflanzenöl,

6 EI Milch, 1,5% Fett,

1 bis 1 1/2 TI flüssiger Süßstoff,

1 Prise Salz,

1 kg Äpfel,

Zimtpulver,

20 g Mandelblätter,

Fett für das Backblech

Zubereitung:

Das Backblech einfetten. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und auf ein Backbrett sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und den Quark, das Öl, die Milch, den Süßstoff und das Salz hineingeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Den Teig auf dem Blech gleichmäßig ausrollen. Die Apfelscheiben auf dem Teig verteilen, mit Zimt und den Mandelblättchen bestreuen. Den Apfelkuchen im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen und in 24 gleich große Stücke schneiden.

Aprikosenkuchen 1 Ei

2 BE / Stück bei 24 Stücken)

300 g Vollkornweizenmehl

150 g Magerquark

6 Ei Öl

4 Ei Milch

1 TI Backpulver

40 g Fruchtzucker

Mark einer Vanilleschote

1 Msp. Salz

Belag:

500 g Magerquark

75 g Fruchtzucker

1 Ei

125 ml Milch

1 Päckchen Diätvanillepudding

100 g Mandelblättchen

750 g Aprikosen aus dem Glas (Diät)

Die Zutaten für den Teig verkneten. Auf einem eingefetteten Backblech ausrollen. Die Zutaten für den Belag miteinander vermischen und auf dem Teig verteilen. Im auf 175° vorgeheizten Backofen 35 Minuten backen.

Beeren Käsekuchen, ohne Boden 4 Ei

500 g Magerquark

4 Ei

1 Packung. Vanillepuddingpulver für Diabetiker

2 TI flüssiger Süßstoff

250 g Beerenobst nach Wahl

Quark mit Eiern und Süßstoff verrühren, das Puddingpulver unterrühren und die halbe Masse in eine gefettete Springform füllen, mit den geputzten Früchten bestreuen und mit der restlichen Käsemasse abdecken, glatt streichen und bei 160 Grad 1 Stunde backen. In der Form abkühlen lassen und dann aus erst aus der Form lösen.

Birnen - Quarkkuchen 4 Ei M

Zutaten

Für Boden:

250 g. Mehl

1 TI Backpulver

75 g. Fett

75 g. Zucker

1 Ei

1 - 2 El. Milch

aus diesen Zutaten wird ein Knetteig hergestellt, den man nicht kaltstellt.
Kuchenform fetten und mit dem Teig auslegen, Rand ganz hoch ziehen.

Zutaten

für Quarkmasse:

1 1/2 Dosen Williamsbirnen oder frische Birnen

2 El. Paniermehl

3 Eigelb

100 g. Zucker bis 150 g. (je nach Süße der Birnen)

500 g. Quark (20%)

0,5 Liter Milch

1 Becher süße Sahne

1 Tüte. Vanillepudding

1 geh. El. Käskuchenhilfe

1 Vanillezucker

Schnee von 3 Eiweiß

100 g. Zucker, am Schluss obenauf, wenn gebacken.

Zubereitung:

Paniermehl auf den Boden der mit dem Teig ausgelegten Form streuen.

Eigelb, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.

Quark, Milch, Sahne und Puddingpulver, Käskuchenhilfe zugeben und alles gut rühren. Birnen in der Form verteilen, Quarkmasse darüber verteilen.

Kuchen ca. 50 Minuten bei ca. 180°C backen.

Aus dem Ofen nehmen und Eischnee mit Zucker steif geschlagen darauf verteilen und nochmals 10 Min. bei 150°C backen, bis Farbe hellbraun.

Nicht stürzen.

Birnen Käse Kuchen 2 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten: (für ca. 8 Stücke)

Mürbeteig:

120 g Mehl

60 g Butter

1 Eigelb (Größe M)

15 g Diabetiker - Süße

Füllung und Verzierung:

175 g entkernte Birne

2 Ei (Größe M)

60 g Diabetiker - Süße

20 g Butter

1/2 Vanilleschote

abgeriebene Schale von 1/2 unbeh. Zitrone

375 g Magerquark

15 g Speisestärke

1 El Zitronensaft

ca. 1/2 Tl flüssiger Süßstoff,

evtl. Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Zutaten für den Teig und 1 El kaltes Wasser glatt verkneten. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Teig auf wenig Mehl etwas größer als eine Springform (20 cm 8) ausrollen. In die Form legen, Rand festdrücken. Boden mehrmals einstechen. Kalt stellen.

2. 1 Birnenhälfte schälen, in kleine Stücke schneiden. Ei trennen. Eigelb, Diabetiker - Süße und Butter schaumig rühren. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Mit Zitronenschale, Quark und Ei-Creme verrühren. Stärke unterrühren. Eiweiß steif schlagen und mit den Birnenstückchen unterziehen.

3. Auf dem Boden verstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 C / Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten backen. Nach ca. 25 Minuten Hochschalten (E-Herd: 200 C / Gas: Stufe 3).

4. Rest Birne in Spalten schneiden. Zitronensaft, Süßstoff und 2 - 3 El Wasser aufkochen. Birne darin kurz dünsten. Abtropfen lassen und ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf den Kuchen legen. Kuchen auskühlen lassen und evtl. mit Zitronenmelisse verzieren.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

250 kcal / 1050 kJ

10 g Eiweiß,

11 g Fett,

26 g KH,

ca. 2,2 BE

Fruchtige Quarkschnitten 2 Ei

Apfeltaschen

Zutaten für 25 Stück:

Für den Teig:

200 g Magerquark,

60 ml Milch,

1 TI Süßstoff,

1 Prise Salz,

1/2 TI Zitronenaroma,

45 ml Pflanzenöl,

325 g Weizenmehl (Type 1050),

1 Päckchen Backpulver

Für die Füllung:

200 g Äpfel,

1 EI Zitronensaft,

40 g Rosinen,

1 TI Zimt,

1 EI Rum,

1 EI Milch

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Quark, Milch, Süßstoff, Salz und Zitronenaroma in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verquirlen. Das Öl mit einem Esslöffel nach und nach zugeben und unter die Quarkmasse rühren.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und über die Quarkmasse sieben. Die Quirlen gegen die Knethaken austauschen und den Teig kneten, bis er glatt ist.

Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Äpfel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden, sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Rosinen waschen und mit Zimt und Rum unter die Apfelstücke mischen.

Den Teig anschließend dünn ausrollen. Mit einer Form (Durchmesser. 10 cm) Kreise ausstechen.

Diese mit etwas Apfel-Rosinen-Masse belegen, die Ränder mit Milch bestreichen und zusammenklappen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Apfeltaschen auf das Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3) 30 Minuten backen.

Nach dem Backen nochmals mit Milch bestreichen.

Tipp

Damit die Apfeltaschen saftiger werden, streichen Sie einige Esslöffel glatt gerührten Magerquark auf die ausgestochenen Teigstücke.

1 Stück enthält:

79 Kilokalorien/

328 Kilojoule

3 g Eiweiß

2 g Fett

12 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

1 BE

Käsekuchen Nektarinen 4 Ei

DIA

FÜR 1 FORM VON 28 CM (16 STÜCK)

6 Nektarinen

12 TI Zitronensaft

120 g flüssige Butter

4 Ei

140 g Fruchtzucker

1 TI Süßstoff

1 kg Schichtkäse

6 Tropfen Zitronenöl

130 g Hartweizengrieß

2 EI Mandelblättchen

Butter für die Form

Pro Stück ca.: 190 kcal/14 g KH

1. Ofen auf 180° vorheizen. Form fetten. Nektarinen in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, in die Form legen. Butter, Ei, Zucker, Süßstoff, Schichtkäse, Zitronenöl und Grieß verrühren.

2. Teig in die Form streichen, Mandeln darüber streuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 1 Std. backen.

Aus Backen für Diabetiker

Käsekuchen, Beeren, ohne Boden 4 Ei

500 g Magerquark

4 Ei

1 Pkg. Vanillepuddingpulver für Diabetiker

2 TI flüssiger Süßstoff

250 g Beerenobst nach Wahl

Quark mit Eiern und Süßstoff verrühren, das Puddingpulver unterrühren und die halbe Masse in eine gefettete Springform füllen, mit den geputzten Früchten bestreuen und mit der restlichen Käsemasse abdecken, glatt streichen und bei 160 Grad 1 Stunde backen. In der Form abkühlen lassen und dann aus erst aus der Form lösen.

Pflaumen Streusel Kuchen 2 Ei

DIA

Zutaten für 14 Stücke:

Für den Teig:

150 g Sonnenblumenmargarine,

200 g Weizenmehl,

100 g gemahlene Mandeln,

120 g Fruchtzucker,

1 TI Sonnenblumenöl zum Einfetten

Für die Füllung:

150 g Sonnenblumenmargarine,

120 g Fruchtzucker,

Mark von 1/4 Vanilleschote,

2 Ei,

1 Päckchen Vanillepuddingpulver,
3 E L Zitronensaft,
1 T L abgeriebene Zitronenschale,
350 g Magerquark,

150 g Frischkäse (fettreduziert)

Für den Belag:

600 g entsteinte, blaue Pflaumen

Zubereitungszeit: etwa 140 Minuten

Margarine in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mehl, Mandeln und Fruchtzucker unter die Margarine geben und zu einem Streuselteig verkneten.

Eine Springform (Durchmesser: 26 cm) mit dem Öl einpinseln. Am Rand einen Streifen Backpapier auslegen. Drei Viertel der Streuselmasse auf den Boden drücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 3) auf der zweiten Schiene von unten 10 Minuten vorbacken.

Für die Füllung Margarine, Fruchtzucker und Vanillemark schaumig rühren. Ei nacheinander zufügen und die restlichen Zutaten unterrühren. Alles auf den Teigboden füllen, mit den Pflaumenhälften belegen und mit den restlichen Streuseln bestreuen.

Bei gleicher Temperatur weitere 80 Minuten backen. Wenn nötig, nach 50 Minuten abdecken. Kuchen etwas auskühlen lassen, aus der Form lösen und lauwarm oder kalt servieren.

1 Stück enthält:

407 Kilokalorien/

1700 Kilojoule

9 g Eiweiß

25 g Fett

36 g Kohlenhydrate (davon 17 g Fruchtzucker)

2 g Ballaststoffe

1 BE

Pflaumen Streuselkuchen 2 Ei

150 g Diätbackmargarine
200 g Mehl Type 550
50 g Mandeln; gemahlen

100 g Zuckerbelag:
150 g Diätbackmargarine
100 g Zucker,
1 Msp Vanille gem
1 Pkg Vanillepuddingpulver
1 Ei Zitronenschale; abgerieben
3 El Zitronensaft

, 2 Ei,

500 g Magerquark,
600 g Blaue Pflaumen; entsteint

Margarine schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mit Mehl, Mandeln und Zucker zu einem Streuselteig verkneten. Eine leicht gefettete Springform (26cm Durchmesser) am Rand mit einem Streifen Backpapier auslegen. 3/4 der Streusel auf den Boden drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 C auf der zweiten Schiene von unten 10 Min. vorbacken. Weiche Margarine mit Zucker, Vanille und Puddingpulver cremigrührend. Ei zufügen und restliche Zutaten, außer Pflaumen, unterrühren. Alles auf den Teigboden füllen. Mit den Pflaumenhälften belegen und den restlichen Mandelstreuseln bestreuen. Bei gleicher Temperaturuhr weitere 80 Min. backen, evtl. nach 50 Min. mit Alufolie abdecken. Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen. Lauwarm oder kalt servieren.

LG Erwin

Quark Apfel Kuchen 2 Ei + 1 Eigelb

DIA

Zutaten für 20 Stücke:

Für den Teig:

2 Ei,
220 g Vollkornmehl,
250 g Fruchtzucker,
Mark von 1 Vanilleschote,
150 g Diätmargarine oder Butter,
1/2 Tl Sonnenblumenöl zum Einfetten,

50 g Paniermehl zum Ausstreuen

Für die Füllung:

750 g Äpfel,
Saft von 2 Zitronen,

400 g Magerquark,
1 Eigelb (Gewichtsklasse M),
25 g Weizengrieß,
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone,
flüssiger Süßstoff nach Belieben

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten,

Ei trennen. Mehl, Eigelb, 100 g Fruchtzucker, Vanillemark und Margarine zu einem Teig verkneten.

Eine Springform einfetten, mit dem Paniermehl ausstreuen und mit dem Teig auslegen.

Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Quark, restlichen Fruchtzucker, Eigelb, Grieß und Zitronenschale verrühren, nach Belieben mit Süßstoff abschmecken. Äpfel dazugeben und steif geschlagenes Eiweiß unterheben.

Masse in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3) etwa 45 Minuten backen.

Tipp :-

Sehr gut schmeckt die Füllung, wenn sie mit 2 El Rumrosinen verfeinert wird.

1 Stück enthält:

198 Kilokalorien/

827 Kilojoule

5 g Eiweiß

8 g Fett

27 g Kohlenhydrate (davon 13 g Fruchtzucker)

2 g Ballaststoffe

1 BE

Quark Birnen Kuchen 2 Ei + 1 Eigelb

120 g Mehl

80 g Butter

1 Eigelb (Größe M)

75 g Diabetiker-Süße

1 große Birne

2 Ei (Größe M)

Mark von 1 /3 Vanilleschote

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelte. Zitrone

375 g Magerquark

15 g Speisestärke

1 El Zitronensaft

ca. 1/2 Tl flüssigen . Süßstoff

1. Mehl, 60 g Butter, Eigelb, 15- 9 Diabetiker-Süße und 1 Ei kaltes Wasser verkneten, 20-30 Minuten ruhen lassen. Teig rund ausrollen (23 cm) und in eine gefettete Springform (20 cm) legen, Teig am Rand festdrücken. Boden mehrmals einstechen und kühl stellen.

2. Birne halbieren, entkernen. Eine Hälfte schälen und in Stücke schneiden. Ei trennen. Eigelb, restliche Diabetiker-Süße und übrige Butter schaumig rühren, Mark, Zitronenschale, Quark und Stärke unterrühren, Eiweiß steif schlagen und mit Birnenstücken unterheben. Masse in die Form streichen.

Im heißen Ofen bei 175 °C erst 25 Minuten, dann bei 200 °C ca. 25 Min. backen.

3. Übrige Birnenhälfte in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft, Süßstoff und 2-3 El Wasser ca. 2 Minuten dünsten, abtropfen lassen. Nach 40 Minuten auf den Kuchen legen, mitbacken.

Ergibt 8 Stücke

Zubereitung: ca. 1 1/4 Std. (ohne Wartezeit)

kcal/Stück-. ca. 260

Fett/Stück: ca. 11 g,

2 BE

Quark Birnenkuchen 1 Ei

2 BE/ Stück bei 16 Stücken)

50 g Vollkornweizenmehl

150 g Grahamsmehl

1 Ei

80 g geraspelte Birne

75 ml Birnensaft
80 g Butter
1 TL Backpulver
80 g Butter

Belag:

500 g Birnen
8 Blatt weiße Gelatine

1000 g Magerquark

40 ml Birnengeist
Saft von einer halben Zitrone
250 ml Birnensaft

Teigzubereitung:

Birne dünsten und zu Brei quetschen. Mit den anderen Teigzutaten kneten. Ruhen lassen. Teig in einer Springform verteilen. Rand mit Alufolie bedecken. Im auf 175° vorgeheizten Backofen 25 Minuten backen. Gelatine in Wasser quellen lassen. Die geschälten, geviertelten Birnen in Wasser dünsten, darauf achten, dass sie nicht zerfallen. Die restlichen Zutaten mit der ausgedrückten Gelatine verrühren. Die Hälfte der Masse auf den Teig geben, Birnen darauf verteilen, dann die andere Hälfte darauf geben. Einige Birnen zum Dekorieren auf den Quark drücken.

Quark Heidelbeere Kuchen 1 Eigelb

2 BE / Stück bei 16 Stücken)

300 g Vollkornweizenmehl

150 g Magerquark

geriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 TL Backpulver
6 EL Öl
40 g Fruchtzucker

4 EL Milch

Füllung:

12 Blatt weiße Gelatine

1000 g Magerquark

1 Eigelb

150 g Fruchtzucker

250 ml Milch

750 g Heidelbeeren (Diätprodukt oder frisch)

Saft einer Zitrone

Aus allen Teigzutaten einen Teig kneten. In zwei gefettete Springformen geben und die Böden im auf 180° vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Gelatine in Wasser quellen lassen. 6 Blatt ausdrücken, mit Quark, Fruchtzucker, Eigelb, Zitronensaft und Milch verrühren. Die anderen 6 Blatt mit den Heidelbeeren vermischen. Einen der Böden in eine Springform geben, abwechselnd Quark und Heidelbeermasse darauf verteilen. Den anderen Boden in 12 Stücke schneiden und einzeln darüber legen.

Savarin mit Orangensirup 3 Ei

DIA

Für 20 Stücke

Rührteig:

1 Vanilleschote

80 g Butter oder 125 g Magerquark

3 Ei

100 g Schneekoppe Fruchtzucker

1/2 TI Schneekoppe flüssige Süßkraft

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

5 Ei fettarme Milch

4 Ei Schneekoppe Sonnenblumenöl

100 g Weizenmehl

150 g feines Weizenvollkornmehl

50 g geschälte, gemahlene Mandeln

1 Päckchen Backpulver

Fett und Mehl für die Form

Orangensirup:

200 ml frisch gepresster Orangensaft

2 Ei Zitronensaft

1/2 TI Schneekoppe flüssige Süßkraft

1/2 TI Orangenblütenwasser nach Belieben (aus der Apotheke)

Zubereitungszeit 80 Minuten

1. Vanilleschote längs halbieren und das Vanillemark herauskratzen. Eine Ringform (1,5 Liter Inhalt) einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 200° (Umluft 175°C, Gas Stufe 3) vorheizen.

2. Das weiche Fett schaumig schlagen. Quark, Ei, Fruchtzucker, flüssige Süßkraft, Vanillemark und Meersalz unterrühren. Nach und nach Milch, Sonnenblumenöl, beide Mehlsorten, Mandeln und Backpulver unterrühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Backofen 25 bis 30 Minuten backen

3. Orangen- und Zitronensaft und flüssige Süßkraft etwa 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Savarin in der Form etwa 10 Minuten abkühlen lassen, auf eine Platte stürzen, mehrmals einstechen, mit Sirup tränken und abkühlen lassen,

Pro Stück

644/154 kJ/kcal

4 g Eiweiß

8 g Fett

15 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

1,5 BE

Dazu passt ein frischer Obstsalat aus Früchten der Saison. Im Sommer können Sie frische Beeren mit etwas Orangensaft und flüssiger Süßkraft mischen.

Im Winter schmeckt ein Zitrusfruchtsalat aus Orangen, gelben und rosa Grapefruits, abgerundet mit einigengehackten Pistazienkernen und etwas flüssiger Süßkraft.

Schwedischer Apfelkuchen, 1 Ei

für Diabetiker geeignet

Zutaten für 12 Portionen

150 g Mehl

10 g Backpulver

1 Prise Salz

75 g Quark (Magerquark)

30 g Öl

1 Ei

0,5 TI Süßstoff, flüssiger

800 g Äpfel, saure

100 g saure Sahne

Zimt

Süßstoff, flüssiger

Zubereitung

Quark-Öl-Teig mit flüssigem Süßstoff bereiten und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben. Äpfel geschnitten darauf legen. Saure Sahne mit Zimt/Süßstoff mischen und auf den Kuchen tupfen.

25 - 30 Min. bei 200°C backen

Pro Stück Kuchen 1 BE

1.4.03 baghira555 CK

Ohne Obst

Diät Käsekuchen 2 Ei

125 g Butter,
50 g Diätzucker,

2 Ei,
50 g Gries,

500 g Speisequark,
Zitronenaroma,

Butter schaumig rühren, Diätzucker zugeben und weiter rühren, Ei zugeben rühren Gries zugeben rühren, Speisequark und ein Fläschchen Zitronenaroma zugeben und rühren. Das alles in eine gefettete Kastenform geben und bei Ober- und Unterhitze backen. 175° C 1 Std. Backzeit

Diät Käsekuchen 5 Ei

5 getrennte Ei,
100 g Butter
3Tl. flüssiger Süßstoff
3Tl. Speisestärke
3Ei. Grieß
2Tl. Backpulver
1 Prise Salz

1kg Magerquark

Obst als Belag,
Nüsse zum Bestreuen

Eiweiß steif schlagen, Butter und Eigelb mit dem Süßstoff schaumig rühren. Stärke, Grieß, Backpulver und Salz begeben und noch einmal rühren. Jetzt den Quark gut unterrühren, zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit Obst, Nüssen oder Mandeln belegen. Im Ofen bei 175° ca. 1 Std. backen

Eierscheckenkuchen 2 Ei

Zutaten für 20 Stücke:

Für den Teig:

1/4 l Milch,
80 g Diätmargarine,
500 g Weizenmehl,
30 g Hefe,
40 g Fruchtzucker,
1 Prise Salz,
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

Für die Füllung:

375 ml Milch,
35 g Vanillepuddingpulver,

2 Ei,

250 g Magerquark,
Mark von 1/2 Vanilleschote,
etwas abgeriebene Zitronenschale,
flüssiger Süßstoff,
300 g Tiefkühl-Himbeeren

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Milch erwärmen und das Fett darin schmelzen.

Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe, Fruchtzucker, Salz und Zitronenschale zugeben. Zusammen mit Milch und Margarine das Mehl mit den Knethaken

des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung aus Milch und Puddingpulver einen Pudding nach Packungsanleitung kochen und etwas abkühlen lassen.

Ei trennen. Eigelb, Magerquark, Vanillemark und Zitronenschale unter den Pudding rühren. Mit Süßstoff abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Den Hefeteig auf einem Backblech ausrollen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals in gleichmäßigen Abständen einstechen, damit er beim Backen keine Blasen wirft. Anschließend mit den aufgetauten Himbeeren belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 C (Umluft 180 C, Gas Stufe 3) 10 Minuten backen.

Danach die Eierscheckenmasse darüber geben und bei gleicher Temperatur weitere 20 Minuten backen.

1 Stück enthält:

177 Kilokalorien/

741 Kilojoule

7 g Eiweiß

6 g Fett

25 g Kohlenhydrate (davon 2 g Fruchtzucker)

2 g Ballaststoffe

2 BE

Käse marmorierter Schokoladen Kuchen 3 Ei

Für 10 Stücke

Krümelboden:

80 g Schneekoppe Mürbekekse

40 g Butter oder Diätmargarine Fett für die Form

Schokoladenfüllung:

120 g Schneekoppe Vollmilch-Schokolade

35 g Butter

50 g Walnüsse,

2 Ei

80 g Schneekoppe Diabetiker-Süße

80 g Weizenmehl
1/2 TI Backpulver
1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Käsefüllung:
25 g Butter

80 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Schneekoppe Diabetiker-Süße

1 Ei,
30 g Weizenmehl
1/2 TI gemahlene Bourbon-Vanille

Zubereitungszeit 95 Minuten

1. Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben, fein zerkrümeln und mit weichem Fett zu Krümeln verarbeiten. Den Boden einer kleinen Springform (20 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen, die Ränder einfetten. Die Krümel mit einem Esslöffel auf den Boden drücken und die Form kalt stellen.

2. Die Schokolade in eine Schüssel bröckeln. Im warmen Wasserbad mit der Butter langsam schmelzen lassen. Die Walnüsse grob hacken.

3. Ei und Diabetiker-Süße schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Meersalz, Schokolade und Walnüsse unterrühren. Die weiche Butter und den Frischkäse schaumig schlagen. Diabetiker-Süße, Ei, Mehl und Bourbon-Vanille unterrühren. Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 2) vorheizen.

4. Zuerst die Schokoladenfüllung auf dem Keksboden verteilen, die Käsefüllung darauf geben. Mit einer Gabel beide Füllungen etwas verrühren, so dass ein Marmoreffekt entsteht. Im Backofen 40 bis 45 Minuten backen. Den Kuchen in der Form vollständig auskühlen lassen.

Pro Stück 1409/337 kJ/kcal

7 g Eiweiß
19 g Fett
32 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
2,5 BE

Der Kuchen ist gar, auch wenn er sich nach dem Backen noch sehr feucht anfühlt - genau das macht ihn so cremig und zart. Deshalb muss er ganz abgekühlt sein, bevor Sie ihn anschneiden.

Käsekuchen 4 Ei

1 Unbehandelte Zitrone

4 Ei

500 g Schichtkäse (20 % Fett)

120 g Fruchtzucker

60 g Weizengrieß

75 g Butter oder Diätmargarine

1 Prise Salz

1. Die Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 2) vorheizen.
2. Die Ei trennen. Schichtkäse, Eigelbe, 70 g Fruchtzucker, Zitronenschale, 3 Esslöffel Zitronensaft und Grieß mit dem Schneebesen oder mit den Quirlen des Handrührers verrühren.
3. Das Fett bei schwacher Hitze schmelzen und unter die Käsemasse rühren. Eiweiß mit Meersalz und restlichem Fruchtzucker steif schlagen.
4. Ein Drittel des Eischnees unter die Käsecreme rühren, den Rest unterheben. Die Käsemasse in die Form füllen und glattstreichen. Den Kuchen im Backofen 50 bis 60 Minuten backen, dabei eventuell zwischendurch mit Backpapier abdecken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit 95 Minuten

Brenn- und Nährwerte **pro Portion**: ca. 748 kJ / 179 kcal 8 g Eiweiß 8 g Fett 15 g Kohlenhydrate 0 g Ballaststoffe 1,5 BE

TIPP: Falls kein Schichtkäse zu erhalten ist, können Sie stattdessen auch normalen Quark verwenden. Drücken Sie ihn allerdings in einem Tuch gut aus, weil er häufig sehr feucht ist, und der Kuchen zu nass bleiben könnte.

Käsekuchen 7 Ei

Zutaten für eine große Springform (28 cm)

Für den Teig:

200 g Mehl

1/2 TL Backpulver

40 g Fruchtzucker - Streusüße

Mark einer Vanilleschote

1 Ei

80 g Margarine

Für den Belag:

1 kg Magerquark

6 Eiweiß

6 Eigelb

90 g Streusüße

Mark einer halben Vanilleschote

abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange

1 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig kneten. Den Boden und den Rand einer Springform damit auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig bei 200 Grad etwa 10 Minuten vorbacken.

Inzwischen für den Belag das Eiweiß steifschlagen. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren. Das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Die Quarkmasse auf den vorgebackenen Boden geben und mit Eigelb bestreichen. Den Kuchen bei 175 Grad in etwa 60 bis 70 Minuten fertig backen. Im abgeschalteten Backofen bei geöffneter Tür auskühlen lassen.

Hinweis:

Das Rezept ergibt 16 Stücke. Ein Stück enthält 215 Kalorien, 13 g Eiweiß, 8 g Fett, 24 g Kohlenhydrate oder 2 BE, davon 8 g Zuckeraustauschstoff Fruktose.

Guten Appetit....Lg Mandy

Käsekuchen Diät 5 Ei

5 getrennte Ei,

100 g Butter

3 Tl. flüssiger Süßstoff

3 Tl. Speisestärke

3 El. Grieß
2 Tl. Backpulver
1 Prise Salz

1 kg Magerquark

Obst als Belag,
Nüsse zum Bestreuen

Eiweiß steif schlagen, Butter und Eigelb mit dem Süßstoff schaumig rühren. Stärke, Grieß, Backpulver und Salz begeben und noch einmal rühren. Jetzt den Quark gut unterrühren, zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit Obst, Nüssen oder Mandeln belegen. Im Ofen bei 175 C ca. 1 Std. backen

Käsekuchen I 5 Ei

Zutaten:

5 getrennte Ei

100 g Butter
3 Tl. flüssiger Süßstoff
3 Tl. Speisestärke
3 El. Grieß
2 Tl. Backpulver
1 Prise Salz

1 kg Magerquark

Obst als Belag

Mandeln oder Nüsse zum Bestreuen Zubereitung:

Eiweiß steif schlagen, Butter und Eigelb mit dem Süßstoff schaumig rühren. Stärke, Grieß, Backpulver und Salz begeben und noch einmal rühren. Jetzt den Quark gut unterrühren, zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit Obst, Nüssen oder Mandeln belegen. Im Ofen bei 175° ca. 1 Std. backen.

Käsekuchen II 4 Ei

Zutaten für 12 Stücke:

4 Ei,

1 kg Magerquark,

180 g Streusüße,

250 g Diätmargarine oder Butter,

2 Ei Kartoffelmehl,

1 Ei Weizengrieß,

1/2 Päckchen Backpulver,

Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Ei trennen. Quark, Streusüße, Eigelb und Fett mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren. Kartoffelmehl, Grieß, Backpulver und Zitronensaft unter den Teig rühren.

Eiweiß steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Eine Springform (Durchmesser: 28 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 3) etwa 1 Stunde backen. Die letzten 10 Minuten der Backzeit den Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3) hochstellen,

1 Stück enthält:

359 Kilokalorien/

1501 Kilojoule

15 g Eiweiß

20 g Fett

36 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

0 BE

Käsekuchen III 4 Ei

DIA

Für 12 Stücke

1 unbehandelte Zitrone

4 Ei

500 g Schichtkäse (20 % Fett)

120 g Schneekoppe Fruchtzucker

60 g Weizengrieß

75 g Butter oder Diätmargarine

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Zubereitungszeit 95 Minuten

1. Die Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 2) vorheizen.
2. Die Ei trennen. Schichtkäse, Eigelbe, 70 g Fruchtzucker, Zitronenschale, 3 Esslöffel Zitronensaft und Grieß mit dem Schneebesen oder mit den Quirlen des Handrührers verrühren.
3. Das Fett bei schwacher Hitze schmelzen und unter die Käsemasse rühren. Eiweiß mit Meersalz und restlichem Fruchtzucker steif schlagen.
4. Ein Drittel des Eischnees unter die Käsecreme rühren, den Rest unterheben. Die Käsemasse in die Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen im Backofen 50 bis 60 Minuten backen, dabei eventuell zwischendurch mit Backpapier abdecken. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Stück

748/179 kJ/kcal

8 g Eiweiß

8 g Fett

15 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

1,5 BE

TIPP:

Falls kein Schichtkäse zu erhalten ist, können Sie stattdessen auch normalen Quark verwenden.

Drücken Sie ihn allerdings in einem Tuch gut aus, weil er häufig sehr feucht ist, und der Kuchen zu nass bleiben könnte.

Käsekuchen ohne Boden 6 Ei

Zutaten(für 16 Stück)

1 kg Magerquark

35 g Weizengrieß

1/2 Tüte. Backpulver

125 g Margarine

1 Tüte. Vanillepuddingpulver

Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone

6 Eiweiß (ca. 180 g)
6 Eigelb (ca. 120 g)
Süßstoff nach Geschmack

Zubereitung

Rühren Sie Eigelb, Zitronensaft und -schale, Süßstoff, Quark und die weiche Butter schaumig. Mischen Sie nun Vanillepuddingpulver, Grieß und Backpulver zusammen.
Anschließend werden alle Zutaten miteinander vermengt und mit Süßstoff abgeschmeckt. Am Schluss den steifgeschlagenen Eischnee vorsichtig unterheben.
Legen Sie eine Springform mit Backpapier aus und fetten den Rand ein. Danach die Masse einfüllen, und im vorgeheizten Backofen ca. 80 Minuten bei 150 C backen.

Nährwerte pro Stück:

Kcal/KJ 153/642
g KH 8
g Ballaststoffe 0
(BE ca. 0,5)
g Fett 9
g GFS 3
g EUFS 4
g MUFS 2
mg Cholesterin 90
g Eiweiß 11

g GFS Gesättigte Fettsäuren(in g)
g EUFS Einfach ungesättigte Fettsäuren(in g)
g MUFS Mehrfach gesättigte Fettsäuren(in g)

ich denke mir Käsekuchen mag fast jeder!

Viele Grüße
Bianca

Käsekuchen V 5 Ei

Zutaten:

5 getrennte Ei
100 g Butter
3 Tl. flüssiger Süßstoff
3 Tl. Speisestärke

3 Ei. Grieß
2 Tl. Backpulver
1 Prise Salz

1 kg Magerquark

Obst als Belag
Mandeln oder Nüsse zum Bestreuen

Zubereitung:

Eiweiß steif schlagen, Butter und Eigelb mit dem Süßstoff schaumig rühren. Stärke, Grieß, Backpulver und Salz begeben und noch einmal rühren. Jetzt den Quark gut unterrühren, zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit Obst, Nüssen oder Mandeln belegen. Im Ofen bei 175_ ca. 1 Std. backen.

Käsekuchen, Saftiger (Diät) 2 Ei

Zutaten für eine 22cm Springform:

100 g Weizenmehl,
1 Msp. Backpulver,
70 g Diät-Zucker (Fructose),

2 Ei,

25 g Margarine,

500 g Magerquark,

1 Tropfen Backöl Zitrone,
1 Tüte. Soßenpulver Vanille,

25 ml fettarme Milch (15%),

1 Tl. ungezuckerte Dosenmilch (7,5%).

Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben.

20 g Zucker, 1 Eigelb und Margarine hinzufügen und mit einem Mixer zu einem glatten Teig verkneten.

Die Springform mit dem Teig auslegen und diesen mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Im vorgeheiztem Backofen bei 200-225_C, 10 Minuten Backen.

Dann den Quark, 50 g Zucker, 1 Eigelb und Backöl gut verrühren. Soßenpulver mit der Milch anrühren und unter die Quarkmasse rühren.

2 Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.

Die Quarkmasse auf den mittlerweile etwas abgekühlten Boden geben, glatt streichen, mit der Dosenmilch bestreichen und bei 200-225°C, weitere 50 Minuten backen.

Käsekuchen, Saftiger II 1 Ei + 1 Eiweiß

Zutaten für Portionen

100 g Mehl (Weizenmehl)

1 Msp. Backpulver

20 g Zucker für Diabetiker (Fructose)

25 g Margarine

Für den Belag:

500 g Quark (Magerquark)

50 g Zucker für Diabetiker

1 Eigelb

1 Tropfen Aroma (Backöl Zitronenaroma)

1 Pkt. Saucenpulver, Vanille

45 ml Milch, fettarm 1,5%

2 Eiweiß

1 TI Kondensmilch, ungezuckert, 7,5%

Zubereitung

Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Eigelb und Margarine hinzufügen, alle Zutaten mit dem Mixer zu einem glatten Teig verkneten. Kurz kaltstellen wenn er klebt. Eine Springform (22cm) mit dem Teig auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 200-225° (Gas Stufe 3-4) 10 Minuten vorbacken. Für den Belag den Quark, Zucker, Eigelb und Backöl gut verrühren. Das Soßenpulver mit Milch anrühren und unter die Quarkmasse rühren. Anschließend das Eiweiß steifschlagen und unterheben. Die Quarkmasse auf den etwas abgekühlten Boden geben, glatt streichen, mit Kondensmilch bestreichen und bei 200-225° (Gas Stufe 3-4) weitere 50 Minuten backen. Käsekuchen auf einem Kuchendraht auskühlen lassen.
1 BE pro Stück (bei 12 Teilen)

26.2.02 Scholz Wohlers CK

Kuchen mit Quarkfüllung 1 Ei + 1 Eigelb

.. Teig

125 g Magerquark (1)

6 El Milch

4 El Öl

1 Tl Süßstoff flüssig (1)

1 Eiweiß

0,5 Eigelb (1)

1 Pr Vanilleschote; Mark einer

1 Pr Salz

300 g Mehl

4 Tl Backpulver; gestrichen

Mehl zum Ausrollen

Butter zum Ausfetten

Füllung

75 g Magerquark (2)

1 Pr Zitronenschale; abgerieben

80 g Mandelblättchen (1)

75 g Rosinen

1 Tl Süßstoff flüssig (2)

4 Tropfen Bittermandelöl

Bestreuen

10 g Mandelblätter (2)

0,5 Eigelb

2 El Wasser zum Bestreichen

Magerquark (1) mit Milch, Öl, Süßstoff, Eiweiß und Eigelb (1) verrühren. Vanillemark und Salz zufügen. Mehl mit Backpulver über das Quarkgemisch sieben. Alles mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 30x50 cm ausrollen. Für die Füllung Magerquark (2), Zitronenschale, Süßstoff und Bittermandelöl verrühren. Auf den Teig streichen und mit Mandelblättern (1) und Rosinen bestreuen. Aufrollen und die Rolle in ca. 12 Stücke schneiden. Eine Springform einfetten und die Teigstückchen in die Form setzen. Eigelb (2) und Wasser verquirlen und die Oberfläche damit bestreichen. Mit Mandelblättern (2) bestreuen. Form in den 180 Grad heißen Backofen stellen und ca. 50 Min. backen. Ergibt 8 Kuchenstücke.

Ca. 288 Kcal. und 3,3 Be pro Stück.

Leichter Quark Kuchen 4 Ei

Zutaten für 20 Stücke:

1 Zitrone
1 Vanilleschote

1 kg Magerquark
200 g Traubenzucker
125 g Margarine

4 Ei

2 Ei Grieß
1 Tüte. Backpulver
1 Tüte. Vanille-Puddingpulver

So wird's gemacht:

1. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Vanillemark ausschaben. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Quark, Zucker, Margarine, Ei glatt rühren. Vanillemark, Grieß, Back- und Puddingpulver mischen und löffelweise unterziehen. Zitronenschale und Saft einrühren.
3. Die Quarkmasse in eine. mit Back-Alufolie ausgekleidete Kastenform füllen und ca. 65 Min. backen. Vor dem Stürzen 10 Min. ruhen lassen. Kalt oder warm, evtl. mit Kirschkompott servieren.

Zubereitung: ca. 15 Min. Backen: ca. 65 Min.

KJ/kcal p. St.: 588/140

Lea Nr. 10/03

Pfirsichkäsekuchen 4 Ei

1,5 BE / Stück bei 16 Stücken)

200 g Vollkornweizenmehl

1 Ei

80 g Butter
40 g Fruchtzucker
1 TI Backpulver

Belag:

200 g Schmand

250 g Magerquark

3 Eigelb

3 Eiweiß

2 EI Paniermehl

80 g Fruchtzucker

1 Päckchen Vanille Puddingpulver (Diätprodukt)

500 g Pfirsiche im Glas (Diätprodukt)

Teigzutaten zu einem Teig verkneten. Eiweiß steifschlagen. Mit Quark, Eigelb, Schmand, Fruchtzucker und Puddingpulver vermischen. Teig in eine Springform geben. Mit Paniermehl bestreuen. Pfirsiche darauf legen. Quarkmasse darüber geben. Im auf 160° vorgeheizten Backofen 35 Minuten backen.

Quark Grieß Kuchen für die Bärenbackform 3 Ei

Zutaten: (für 12 Stücke)

125 g Butter

3 Ei

150 g Zucker

1 1/2 Päckchen Vanillezucker

500 g Magerquark

65 g Hartweizengrieß

1/2 Päckchen Backpulver

1/4 Fläschchen Rumaroma

etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Butter weich werden lassen und alles miteinander verrühren und in die mit Butter ausgestrichene Backform geben (ich habe den Teig in eine normale 26 cm Backform gegeben... geht auch wird halt nicht ganz so hoch). Bei Heißluft bei 160 C (E-Herd: 180 C) ca. 50 min backen.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

197 kcal / 826 kJ
Eiweiß: 8 g
Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 18 g
anzurechnende BE: 1,4

Quark Mohn Kuchen Rädkän M

250 g Mohn gem

1 kg Magerquark

6 cl Rum 54 %

3 TI flüssigen Süßstoff 200 g Zucker

1 Prise Salz

80 g Mondamin

150 g Datteln, entkernen

26 cm & Springform

Backpapier dafür

Mohn mahlen, + bis Mondamin alles verrühren.

Datteln bis auf 12 halbierte, klein schneiden, würfeln.

Klein geschnittenen Datteln unter den Quarkteig mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen,
und die halbierten Datteln, kreisförmig eindrücken in den Teig.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180 -190°C + ca 40-50 min backen.

Eigenes Rezept, 20.09.2005 Hans60

Quarkkuchen 2 Ei

80 g Butter o. Margarine

125 g Diabetikerzucker

2 Ei

0,5 Stange Vanille

500 g Magerquark

1 Päckchen Vanillesoßenpulver

0,5 TI Backpulver
1 Zitrone (Saft und abger. Schale)
3 Boskopäpfel
50 g Semmelbrösel

Fett mit Diabetikerzucker und dem Eigelb schaumig rühren. Das ausgeschabte Vanillemark, Quark, Soßenpulver und Backpulver zufügen und mit Zitrone abschmecken. Geschälte Äpfel klein schneiden, unterrühren und ganz zum Schluss mit dem sehr steifgeschlagenen Eiweiß mischen. Eine kleine Springform (20 cm Durchmesser) ausfetten, mit Semmelbröseln bestreuen und die Masse einfüllen. 30 Min. bei 140 C, dann weitere 60 Min. bei 190 C backen.

Ergibt etwa 8 Stück Kuchen zu je 13 g Eiweiß, 10 g Fett und 10 g Kohlenhydrate 0,8 BE, 270 kcal

Quarkkuchen für Diabetiker 1 Ei

Zutaten:

200 g Quark,

3 EI Milch,

1 Ei,

8 EI Öl,

1 1/2 TI flüssiger Süßstoff,

400 g Mehl,

1 Prise Salz,

1 Päckchen und 2 TI Backpulver,

Belag:

80 g Rosinen und Äpfel

Zubereitung:

Die Zutaten mit der Hälfte des gesiebten Mehls und dem Backpulver verrühren, den Mehlrest unterkneten. Den Teig 40 x 50 cm groß ausrollen und mit etwas Margarine bestreichen. Darauf die kleingeschnittenen Äpfel und Rosinen verteilen. Eine Teigrolle formen, in 15 Stücke schneiden und in eine gefettete Springform setzen. Die nach oben zeigenden Schnittflächen mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Backzeit: 35 bis 55 Minuten.

Rosenkuchen mit Quarkfüllung 1 Ei + 1 Eiweiß

Zutaten

Teig

125 g Magerquark (1)

6 El. Milch

4 El. Öl

1 Tl. Süßstoff flüssig (1)

1 Eiweiß

0.5 Eigelb (1)

1 Vanilleschote; Mark einer

1 Spur Salz

300 g Mehl

4 Tl. Backpulver; gestrichen

;Mehl zum Ausrollen

;Butter zum Ausfetten

Füllung

75 g Magerquark (2)

1 Spur Zitronenschale; abgerieben

80 g Mandelblättchen (1)

75 g Rosinen

1 Tl. Süßstoff flüssig (2)

4 Tropfen Bittermandelöl

Bestreuen

10 g Mandelblätter (2)

0.5 Eigelb

2 El. Wasser zum Bestreichen

Zubereitung

Magerquark (1) mit Milch, Öl, Süßstoff, Eiweiß und Eigelb (1) verrühren
Vanillemark und Salz zufügen. Mehl mit Backpulver über das Quarkge-
misch sieben.

Alles mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 30x50 cm aus-
rollen.

Für die Füllung Magerquark (2), Zitronenschale, Süßstoff und Bitterman-
delöl verrühren.

Auf den Teig streichen und mit Mandelblättern (1) und Rosinen bestreuen.
Aufrollen und die Rolle in ca. 12 Stücke schneiden. Eine Springform ein-
fetten und die Teigstückchen in die Form setzen.

Eigelb (2) und Wasser verquirlen und die Oberfläche damit bestreichen.
Mit Mandelblättern (2) bestreuen.
Form in den 180 Grad heißen Backofen stellen und ca. 50 Min. backen.
Ergibt 8 Kuchenstücke.

Ca. 288 Kcal. und 3,3 Be pro Stück.

Kuchengebäck

Eclairs mit Himbeerquark 4 Ei

Zutaten: (für 10 Stück)

4 Blatt weiße Gelatine
170 g verlesene Himbeeren
84 g Diabetikersüße
3 El Zitronensaft

500 g Speisequark

60 g Butter oder Margarine
1 Prise Salz
105 g Mehl
4 Ei (Gr. M)

Zubereitung:

1. Gelatine einweichen.

85 g Himbeeren und

72 g Diabetikersüße durch ein Sieb streichen. Zitronensaft erhitzen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Etwas Quark mit Gelatine verrühren, In den übrigen Quark rühren. Ca. 1 Stunde kühlen.

2. 100 ml Wasser, Fett und Salz aufkochen. Mehl zufügen. Solange rühren, bis sich auf dem Topfboden ein dünner Belag gebildet hat. Teig etwas abkühlen lassen, Erst 1 Ei untermischen. Übrige Ei untermischen.

3. Teig in einen Spritzbeutel füllen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 10 ca. 5 cm lange Streifen spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 C 20-25 Minuten backen, Herausnehmen, heiß aufschneiden. Auskühlen lassen.

4. Creme in einen Spritzbeutel füllen. Eclairböden damit füllen. Deckel aufsetzen. Mit restlichen Himbeeren und Streusüße verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden (ohne Wartezeit)

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 190 kcal,
Eiweiß: 11 g
Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 17 g
anzurechnende BE: 1,5

Eclairs mit Johannisbeeren 4 Ei

Zutaten: (ergibt 12 Stück)

Brandteig:

70 g Butter oder Diätmargarine,
knapp 1/2 TI Salz,
150 g feines Weizenvollkornmehl,

4 Ei

Füllung:

400 g Magerquark,
Süßstoff,
2- 3 EI Limettensaft,
250 g rote Johannisbeeren,
2 EI Diät-Schwarze Johannisbeer-Konfitüre,
1/2 EI Diabetiker-Süße zum Bestreuen

Zubereitung :

Für den Brandteig einen Viertelliter Wasser, Fett und Meersalz aufkochen. Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und ein weißer Belag auf dem Boden zu sehen ist. Den Topf vom Herd nehmen und ein Ei unterrühren. Die Brandmasse abkühlen lassen, dann nacheinander die restlichen Ei unterrühren. Brandmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit etwas Abstand 12 Streifen spritzen, Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad, Gas Stufe 3) ca. 20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, mit einem Messer längs aufschneiden und abkühlen lassen, Für die Füllung Quark, Süßstoff und Limettensaft glattrühren. Johannisbeeren mit einer Gabel von den Stielen streifen. 2/3 davon behutsam unter die Quarkcreme mischen. Die Eclairs mit der Creme füllen, jeweils etwas Johannisbeer-Konfitüre draufgeben und mit den restlichen Beeren verzieren. Die "Deckel" aufsetzen und die Eclairs mit Diabetiker-Süße bestreuen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

129 kcal (623 kJ)

Eiweiß 9 g

Kohlenhydrate 12 g

davon Fruktose 2 g
Fett 7 g
BE 1
- Inge -

Pfirsich-Pudding-Teilchen 1 Ei + 1 Eigelb

Zutaten für 12 Stück:
1/8 l + 3 Ei Milch

1 Ei

(10 g) Vanille-Puddingpulver (für Diabetiker geeignet)
flüssiger Süßstoff

125 g Magerquark

150 g Mehl
40 g Diabetikersüße
3 Ei Öl
1/2 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
6 Pfirsichhälften (300 g) aus dem Glas (für Diabetiker geeignet)
1 Eigelb (Größe M)
60 g Aprikosenkonfitüre (für Diabetiker geeignet)
1 Tl Zitronensaft
Mehl für die Arbeitsfläche

1. 2 Esslöffel von 1/8 l Milch mit Puddingpulver glatt rühren. Rest Milch aufkochen. Puddingpulver einrühren, kurz aufkochen lassen. 50 g Quark einrühren, mit Süßstoff abschmecken. Beiseite stellen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

2. Mehl, Rest Quark, Diabetikersüße, 3 Esslöffel Milch, Öl, Backpulver und Salz glatt verkneten. Auf bemehlter Fläche zum Rechteck (ca. 30 x 40 cm) ausrollen. Ca. 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Ecken zur Mitte klappen und andrücken. je 1 Esslöffel Pudding in die Mitte geben.

3. Pfirsiche halbieren, zu Fächern schneiden. je 1 Fächer auf ein Pudding-Teilchen geben. Eigelb mit 1 Esslöffel Wasser glatt rühren und die Teilchen damit bestreichen. im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C) etwa 15 Minuten backen. Aprikosekonfitüre mit Zitronensaft aufkochen. Puddingteilchen herausnehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Teilchen mit der Aprikosenkonfitüre bestreichen.

Zeitaufwand ca. 1 Stunde

Nährwerte: pro Stück ca. 500 kJ / 120 kcal. E 3 g, F 4 g, KH 17 g, 1,5

BE

Diese Zutaten können Sie austauschen:

Pudding statt mit Süßstoff mit 1 Ei Zucker, Teig statt mit Diabetikersüße mit 50 g Zucker zubereiten. Normale Pfirsiche und Konfitüre verwenden.

Quarkschnecken 1 Ei

Zutaten

250 g Mehl
60 g Margarine
4 g Salz
20 g Hefe
50 g Wasser

100 ml Magermilch

Füllung

250 g Magerquark

85 g Fructose
45 g Mehl

1 Ei

40 g Margarine
Zitronenschale
Zum Bestreichen

50 g Diabetiker Marmelade -Aprikose

Zubereitung

Hefe und lauwarme Milch mit etwas Fructose auflösen und kurze Zeit gehen lassen.

Mehl, Margarine, Salz und die vorbereitete Hefe mit soviel Milch und Wasser verarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig zwei Stunden zugedeckt in einem warmen Raum stehen lassen. Für die Füllung alle Zutaten miteinander vermengen. Danach den Teig zu einem Rechteck ausrollen, die Füllung darauf verteilen und den Teig von der Breitseite her aufrollen, in drei-vier cm dicke Scheiben schneiden und auf ein gefettetes Backblech legen. Bei 200 °C ca. 20 Minuten hellgelb backen. Die gebackenen Schnecken mit heißer Aprikosenmarmelade dünn bepinseln.

Das Rezept ergibt 10 Schnecken,

wovon jeweils eine 9 g Eiweiß, 8 g Fett, 35 g Kh 3 Be; 270 kcal/1134 KJ enthalten soll.

Wer jetzt mal für eine(n) Diabetiker(in) diese Schnecken backt wird enttäuscht sein. Relativ viel Geschmiere, extra Marmelade und Fructose geholt und er/sie darf Nachmittags davon nur eine halbe Schnecke wegen seine Broteinheiten (Be) essen... Aber auf die Person Rücksicht genommen zu haben, wird von ihr hoch anerkannt :-))) Aber allen anderen schmeckt es auch. Wer nicht speziell für einen Diabetiker backt kann natürlich auch "normalen" Zucker und Marmelade verwenden. Wenn man nicht so genau mit den g hantiert gelingt der Teig auch besser...

Quarkzopf 3 Ei

500 g Vollkornweizenmehl

2 Ei

geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
Mark einer Vanilleschote

250 ml Milch

1 Päckchen Hefe
60 g Butter
40 g Fruchtzucker
1 Msp. Salz

Füllung:

500 g Magerquark

1 Ei

40 g Fruchtzucker
geriebene Schale von einer halben unbehandelten Zitrone
50 g Rosinen

Zutaten für den Teig verkneten. Zum Gehen lassen warm stellen. Ausrollen. Zutaten für die Füllung mischen und auf den Teig legen. Zusammenrollen und in zwei Stränge teilen. Zopf flechten und auf einem eingefetteten Backblech erneut gehen lassen. Im auf 175° vorgeheizten Ofen 40 Minuten backen.

2 BE/ Stück bei 18 Stücken)

Windbeutel Fruchtige 4 Ei

Zutaten: (ergibt 18 Windbeutel)

Windbeutel:
70 g Butter,
2 Prisen Salz
150 g Mehl,

4 Ei

Creme:
2 Orangen (unbehandelt),

500 g Magerquark,
Schneekoppe Süßkraft flüssig,
2 El Exotik- Konfitüre (z. B. von Schnellkoppe)
1 El Diabetiker-Süße,
evtl. Zitronenmelisseblättchen

Zubereitung:

Für die Windbeutel 1/4 l Wasser, Butter und Meersalz aufkochen. Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und ein weißer Belag auf dem Boden zu sehen ist. Den Topf vom Herd nehmen und ein Ei unterrühren. Die Brandmasse abkühlen lassen, dann nacheinander die restlichen Ei unterrühren. Brandmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 18 pflaumengroße Tupfen spritzen. Die Windbeutel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) ca. 25 Min. backen. Die Windbeutel aus dem Ofen nehmen, mit einem Messer aufschneiden und abkühlen lassen. Die Orangen abspülen, trockentupfen und eine halbe Orange fein abreiben. Beide Orangen mitsamt der weißen Haut schälen, die Orangenfilets heraustrennen, dabei den Saft auffangen. Quark mit Orangensaft, -schale, kleingeschnittenen Filets, Süßkraft und Konfitüre verrühren. Die Windbeutel füllen und mit Diabetiker-Süße bestreuen. Mit Zitronenmelisse verzieren.

Tipp:

Die ungefüllten Windbeutel können eingefroren und nach Bedarf im vorgeheizten Backofen kurz aufgebacken werden.

Brenn- und Nährwerte **pro Portion a 3 Stück:**

328 kcal (1373 kJ)

Eiweiß 19 g

Kohlenhydrate 46 g davon Fructose 3 g

Fett 14 g

anzurechnende KH 3,8 BE

- Kurt -

Stollen

Quark Mandel Stollen 1 Ei

Zutaten für ca. 20 Scheiben:

50 g ganze Mandeln m. Haut

20 g getrocknete Aprikosen

200 g + etwas Mehl

0,5 Päckchen Backpulver

75 g gemahlene Mandeln

1 Ei (Gr. M),

1 Prise Salz

Fläschchen Butter-Vanille-Aroma

75 g + 12 g Diabetikersüße

100 g weiche Butter/ Margarine

125 g Magerquark

Backpapier

Zubereitung:

1. Ganze Mandeln grob hacken. Aprikosen fein würfeln. 200 g Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln mischen. Ei, Salz, Aroma, 75 g Diabetikersüße, Fett in Flöckchen und Quark zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zum glatten Teig verarbeiten. Gehackte Mandeln, bis auf 1 TL, und Aprikosen unterkneten.

2. Teig auf wenig Mehl zum Stollen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175°C/

Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten vorbacken. Dann bei 175 °C (Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) 35-40 Minuten fertig backen.

3. Stollen auskühlen lassen. Mit 12 g Diabetikersüße bestäuben und mit restlichen Mandeln bestreuen.

Zubereitungszeit: 1 1/4 Std.

kcal 140, kJ 580, Eiweiß 3, Fett 8, KH 12, Broteinheiten 1

Quark Stollen - mit Pistazien 2 Ei

(für Diabetiker)

Zutaten für 10 Portionen

75 g Pistazien

200 g Marzipan - Creme (für Diabetiker geeignet, aus dem Reformhaus)

500 g Mehl, (Type 405)

1 Pkt. Backpulver

2 Ei

1 Prise Salz

150 g Süßstoff (Diabetiker-Süße)

1 Pkt. Orange(n) - Back

200 g Butter, weiche

250 g Quark (Magerquark)

50 g Mandeln, gehackte

50 g Mandeln, ganze mit Schale

Zubereitung

25 g Pistazien fein hacken und mit dem Marzipan verkneten. Beiseite stellen.

Mehl und Backpulver mischen, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Ei, Salz, 150 g Diabetiker-Süße und Orangeback hineingeben und mit einem Teil des Mehls verrühren. 150 g Butter und Quark zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mandeln und 50 g Pistazien unterkneten.

Teig oval ausrollen, dabei in die Mitte längs eine Vertiefung drücken. Marzipan in der gleichen Größe ausrollen und auf den Quarkteig legen. Zu einem Stollen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im Ofen (E-Herd: 200°C / Gas: Stufe 3 / Umluft: 180°C) zunächst 10 min. backen. Dann weiter im Ofen (E-Herd: 175°C / Gas: Stufe 2 / Umluft: 160°C) weiter 45 min. backen.

Restliche Butter schmelzen und den heißen Stollen damit bestreichen und mit 30 g Diabetiker-Süße bestäuben.

Pro Scheibe ca. 1260 Joule/300 Kalorien; Eiweiß: 7 g; Fett 16 g; Kohlenhydrate: 29 g; anzurechnende BE(Broteinheit): 2

26.12.03 Nike2046 CK

Quark Stollen, saftiger 2 Ei

Für 20 Scheiben

50 g getrocknete Aprikosen

50 g Rosinen
1 Vanilleschote
125 g Butter oder Diätmargarine
50 g Schneekoppe-Diabetiker-Süße

2 Ei

400 g Weizenmehl (Type 550)

250 g Magerquark

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
1 TL abgeriebene Schale
von 1 unbehandelten Zitrone
1/2 TL Schneekoppe flüssige Süßkraft
30 g grüne Pistazienkerne
1/4 Fläschchen Rumaroma
1 Päckchen Backpulver
Fett für die Form
1 EL Schneekoppe Fruchtzucker

Zubereitungszeit 105 Minuten

1. Die Aprikosen würfeln. Aprikosen und Rosinen mit 50 Milliliter kochendem Wasser übergießen und abgedeckt stehen lassen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Das weiche Fett und die Diabetiker-Süße schaumig schlagen. Ein Ei nach dem anderen mit jeweils 1 Esslöffel Mehl unterrühren.

2. Eine Kastenform (30 Zentimeter Länge) einfetten. Den Backofen auf 175° (Umluft 150°C, Gas Stufe 2) vorheizen. Quark, Salz, Zitronenschale, flüssige Süßkraft, Pistazien, Rumaroma, Aprikosen und Rosinen samt Sud unterrühren. Restliches Mehl und Backpulver unterkneten.

3. Den Teig in die Form füllen. Im Backofen 55 bis 60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Mit Fruchtzucker bestreuen und ganz abkühlen lassen.

Pro Stück

40/177 kJ/kcal
5 g Eiweiß
7 g Fett
21 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
2 BE

Wer die typische Stollenform haben möchte, knetet etwa 50 g Mehl mehr unter den Teig und formt daraus einen Stollen, der dann auf einem Backblech gebacken wird. Die Garzeit verringert sich um etwa 10 Minuten.

Quarkstollen

1 BE / Stück bei 44 Stücken)

500 g Vollkornweizenmehl

250 g Quark

150 ml Sauerrahm

150 g Rosinen

125 ml Milch

100 g Butter

2 Päckchen Hefe

80 g Fruchtzucker

1 Msp. Salz

Mark von zwei Vanilleschoten

geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

50 g zerlassene Butter zum Bestreichen

Milch erwärmen, mit Mehl, Hefe und Fruchtzucker vermischen. Zum Gehen lassen warm stellen. Zitronenschale, Vanillemark, Salz, Sauerrahm, Butter, Ei und Quark hinzugeben. Erneut kneten. Noch einmal gehen lassen. Rosinen einkneten. Stollenlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem Streifen Pergamentpapier, das mit einer Nadel zusammen gesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180_ vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen, anschließend mit Butter bestreichen.

Quarkstollen 1 Ei

Zutaten:

250 g Weizenmehl, Type 405

20 g Hefe

1 Ei Zucker (10 g)

ca. 60 ml Milch, 1,5 % Fett (6 - 7 Ei)

250 g Quark, mager

70 g Butter

1 Ei

abgeriebene Zitronenschale
3 Tropfen Rumaroma
flüssiger Süßstoff nach Geschmack
1 Prise Salz
etwas Kardamom
40 g Mandelstifte

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröseln, Zucker und die lauwarml Milch zu geben, verrühren und ca. 1/4 Stunde abgedeckt gehen lassen. Quark, weiche Butter, Ei, Zitronenschale, Rum, Süßstoff, Salz und Kardamom zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Die Mandelstifte einarbeiten und den Teig ca. 1/4 bis 1/2 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten, Stollen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 10 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200°C ca. 45 Minuten backen. Sie können den Stollen nach dem Backen mit einem Gemisch aus Milch und Ei gelb bestreichen. In Alufolie verpacken und erst nach einigen Tagen anschneiden, so bleibt er aromatisch und saftig.

Nährwerte vom Gesamtrezept: 76 g Eiweiß, 88 g Fett, 201 g KH, 25 g Ballaststoffe, 1900 kcal, 7600 kJ, 473 mg Cholesterin.

Quarkstollen 2 Ei

Dieser Quarkstollen geht beim Backen mächtig auf. Er kann in einer Stollenbackform (Länge ca. 30 cm) oder zum Stollen geformt, direkt auf dem Backblech gebacken werden.

Zutaten für 1 Stollen von ca. 1180 g:
60 g ungeschwefelte Aprikosen
200 g weiche Butter oder ungehärtete Diätmargarine
90 g Fruchtzucker

2 Ei

1/2 TI Vanillepulver
0,5 TI Zimtpulver
0,5 TI Kardamom
1 Msp Piment, gemahlen
1 Msp Muskatnuss gemahlen
Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
80 g Mandeln fein gemahlen

250 g Quark

1 Päckchen Backpulver

500 g Dinkelvollkornmehl

ZUM BESTREICHEN:

40 g Butter

ZUM BESTREUEN:

40 g geschälte Mandeln, mehlfein gemahlen

Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Butter mit dem Zucker cremig rühren. Nacheinander die Ei zugeben und die Masse schaumig rühren (insgesamt ca. 8 Minuten). Dann die Gewürze, die Zitronenschale, die Mandeln, den Quark und die Aprikosen rasch unter die Schaummasse rühren. Das Backpulver mit dem Mehl gründlich mischen und unter den Teig arbeiten. Eine Stollenbackform und ein Backblech einfetten.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 20x30 cm auswellen, der Länge nach so zusammenklappen, dass ein gut 2 cm breiter Rand frei bleibt und auf das Blech legen.

Oder (falls Sie eine Stollenform haben) den Teig zu einem 30 cm langen abgerundeten Laib formen, in die Form geben und auf das Blech setzen.

Den Quarkstollen bei 175°C ca. 70 Minuten goldbraun backen. Eventuell nach der halben Backzeit abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.

Kurz vor Backende die Butter zerlassen. Den heißen Stollen sofort mit der Butter bestreichen und mit den Mandeln bestreuen. Dies geht am besten Stückchenweise, damit die Butter nicht zu schnell einzieht und die Mandeln haften bleiben.

Den Quarkstollen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach dem Auskühlen in Alufolie schlagen und kühl aufbewahren. Vor dem Anschneiden mindestens 2 Tage ruhen lassen.

33 g Quarkstollen entsprechen **1 BE**.

Nährwert für 33 g Quarkstollen:

Eiweiß: 4 g - Fett: 8 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 570/Kcal: 136

Nährwert des ganzen Quarkstollens:

Eiweiß: 132 g - Fett: 288 g - KH: 449 g -

BE: 36 - KJ: 20519/

Kcal: 4904

Tipp:

Wenn Sie den Quarkstollen am Schluss nicht mit Butter bestreichen und mit den Mandeln bestreuen, können Sie pro BE (33 g) Quarkstollen 62 KJ bzw. 15 Kcal einsparen.

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzes

Quarkstollen, Vollkorn

(auch für Diabetiker, 1 BE / Stück bei 44 Stücken)

Zutaten für 1 Portionen

500 g Mehl (Vollkornweizenmehl)

250 g Quark

150 ml Sauerrahm

150 g Rosinen

125 ml Milch

100 g Butter

2 Tüte. Hefe (Trockenhefe)

80 g Fruchtzucker

1 Msp. Salz

2 Vanilleschote(n), das Mark davon

1 Zitrone(n), abgeriebene Schale

50 g Butter, zerlassen, zum Bestreichen

Zubereitung

Milch erwärmen, mit Mehl, Hefe und Fruchtzucker vermischen. Zum Gehen lassen warm stellen. Zitronenschale, Vanillemark, Salz, Sauerrahm, Butter, Ei und Quark hinzugeben. Erneut kneten. Noch einmal gehen lassen. Rosinen einkneten. Stollenlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem Streifen Pergamentpapier, das mit einer Nadel zusammen gesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180_ vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen, anschließend mit Butter bestreichen.

21.11.03 Dragonfly - Lady CK

Tarten

Apfeltarte mit Rosinen 1 Ei

16 Stück

250 g Weizenvollkornmehl
150 g Butter oder Margarine
1 Eigelb; Gew.-Kl. 3
75 g Diabetiker-Süße; (1)
50 g Diabetiker-Süße; (2)
1/2 TI Backpulver
750 g säuerlich Äpfel

500 g Magerquark

15 g Vanille-Soßenpulver (zum Kochen)
20 g Rosinen

1 Eiweiß

50 g Aprikosenkonfitüre für Diabetiker geeignet
5 g Mandelblättchen

Mehl, Fett, Eigelb, Süße (1) und Backpulver verkneten. 30 Minuten kühlen.

Teig ausrollen und eine Tarteform (26 cm Durchmesser) damit auslegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten vorbacken.

Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Quark, Soßenpulver, Süße (2) und Rosinen verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Quark auf den Boden streichen und mit Apfelspalten belegen. Im Backofen bei gleicher Temperatur weitere 20 Minuten backen. Konfitüre darauf streichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Die Nährwerte wurden pro Stück berechnet.

Von den KH sind 7.8 g Sorbit und 0.6 g Fructose

: Pro Person ca. : 210 kcal
: Pro Person ca. : 879 kJoule
: Eiweiß : 7 g
: Fett : 9 g
: Kohlenhydrate : 27 g
: Broteinheiten : 2
: Zubereitungs-. -Z.: 1 Stunde

Quark Apfeltarte mit Rosinen 1 Ei

16 Stück

250 g Weizenvollkornmehl
150 g Butter oder Margarine
1 Eigelb; Gew.-Kl. 3
75 g Diabetiker-Süße; (1)
50 g Diabetiker-Süße; (2)
1/2 TI Backpulver
750 g säuerlich Äpfel

500 g Magerquark

15 g Vanille-Soßenpulver (zum Kochen)
20 g Rosinen

1 Eiweiß

50 g Aprikosenkonfitüre für Diabetiker geeignet
5 g Mandelblättchen

Mehl, Fett, Eigelb, Süße (1) und Backpulver verkneten. 30 Minuten kühlen.

Teig ausrollen und eine Tarteform (26 cm Durchmesser) damit auslegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten vorbacken.

Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Quark, Soßenpulver, Süße (2) und Rosinen verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Quark auf den Boden streichen und mit Apfelspalten belegen. Im Backofen bei gleicher Temperatur weitere 20 Minuten backen. Konfitüre darauf streichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Die Nährwerte wurden pro Stück berechnet.

Von den KH sind 7.8 g Sorbit und 0.6 g Fructose

:Pro Person ca. : 210 kcal

:Pro Person ca. : 879 kJoule

:Eiweiß : 7 g

:Fett : 9 g

:Kohlenhydrate : 27 g

:Broteinheiten : 2

:Zubereitungs-. -Z.: 1 Stunde

Torten

Mit Alkohol

Käsetorte Posht Bädäm 5 Ei M

200 g Walnuss
100 g Orangeat

3 Pfd Magerquark

150 g Natur- Reis (Mittelkorn)
1 TI Korianderkörner
flüssigen Süßstoff für 250 g Zucker
2 a 1 Prise Salz
5 El Eierlikör

5 Ei trennen

24 cm & Springform
Backpapier

Walnuss rösten + mit Orangeat zusammen in Mandelmühle mahlen.
Reis + Korianderkörner mahlen.
Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen.

Von Walnuss bis Eigelb alle Zutaten miteinander vermischen. Steifgeschlagenes Eiweiße vorsichtig drunter heben+ in die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen.
In den kalten Backofen ca 100 min bei 160°C Umluft backen + auskühlen, bei geschlossener Backofentür.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190° , ca 75-85 min backen, auskühlen, bei geschlossener Backofentür.

Hinweis : wer Zucker anstelle Süßstoff nimmt . entweder eine größere Springform oder lässt 1 Pfd Quark weg.

eigenes Rezept Hans60, Freitag, 10. Juni 2005

Mascarpone Schoko Schnitten 3 Eiweiß+ 1 Eigelb

FÜR 4 STÜCK

3 Eiweiß (Größe L)

1 Eigelb

4 El Fruchtzucker

40 g Mehl (Type 405)

30 g Speisestärke

2 gestrichene El Kakao, leicht entölt

250 g Mascarpone

150 g Magerquark

2 Blatt weiße Gelatine

1 El Mandellikör (ersatzweise Orangensaft)

Backpapier

Zubereitung: 50 Min.

Backzeit: 10-12 Min.

Pro Stück ca.: 465 kcal/29 g KH

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine 24 x 24 cm große Backform (oder den entsprechenden Teil eines Backblechs) mit Backpapier belegen.

2. 1 Eiweiße steif schlagen. Eigelb und 2 El Zucker zu einer dickschaumigen Creme aufschlagen.

3. Mehl, Stärke und 1 1/2 El Kakao vermischen, auf die Creme sieben. Den Eischnee darauf geben und alles gleichmäßig unter die Eicreme ziehen. Masse auf das Backpapier streichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180_) 10-12 Min. backen. Boden auf ein Küchentuch stürzen, das Papier abziehen. Den Boden in 8 Rechtecke schneiden.

4. Mascarpone mit restlichem Zucker verrühren. Den Quark durch ein Sieb streichen und untermischen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, abtropfen lassen, im Mandellikör schmelzen lassen, unter den Mascarpone rühren.

5. Drei Viertel der Creme auf die Hälfte der Rechtecke streichen und mit den übrigen bedecken. Darauf die restliche Creme streichen. 30 Min. kühl stellen, mit Kakao bestäubt servieren.

Aus Backen für Diabetiker

Mit Obst

Birnen Preiselbeeren Torte M

Zutaten für 16 Stücke:

125 g Butter/Margarine

120 g Zwieback (für Diabetiker geeignet)

einige Spritzer Süßstoff

4 Blatt weiße Gelatine

1 Tafel (100 g) Zartbitter - Schokolade (für Diabetiker geeignet)

500 g Magerquark

40 g + 35 g Preiselbeeren (a. d. Glas; mit Süßstoff; für Diabetiker geeignet)

300 g Schlagsahne

8 geschälte, entkernte Birnenhälften (360 g)

Zubereitung:

1. Springform (26 cm 8) fetten. Fett schmelzen. Zwieback fein zerbröseln. Mit Fett gut verkneten. Einige Spritzer Süßstoff unterkneten.
2. Masse auf den Boden der Form geben und andrücken. Formrand darumlegen. 3 Stunden kühlen.
3. Gelatine einweichen. Die Schokolade fein hacken. Quark und 40 g Preiselbeeren verrühren. Schokolade unterheben. Mit Süßstoff abschmecken. Gelatine ausdrücken, auflösen und unterrühren. Kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt.
4. 200 g Sahne steif schlagen, unterheben. Masse auf den Boden streichen. Ca. 3 Stunden kalt stellen.
5. Birnen in wenig Wasser 10 - 15 Minuten dünsten, abtropfen, auskühlen lassen. Rest Sahne steif schlagen. Torte mit Birnen belegen. Mit Sahne und 35 g Preiselbeeren verzieren.

Zubereitungszeit: 45 Min. (Wartezeit 6 Std.)

Kcal 220 kJ 920 Eiweiß 6 Fett 15 KH 14 Broteinheiten -

Quelle :

KUG

Aprikosen-Quark-Torte 1 Ei

für Diabetiker
Für den Teig:

1 Ei

20 g Diabetikersüße
1 Ei Mehl
1 Ei Speisestärke

Für die Füllung:

4 Blatt weiße Gelatine

200 g Magerquark

40 g Diabetikersüße
2 El Zitronensaft

100 g Süße Sahne

1 Glas Aprikosen (für Diabetiker geeignet)
Für die Dekoration:

20 g Diabetikersüße
1/2 Tüte klaren Tortenguss
1 Tl Pistazien

Ei trennen. Eigelb und Diabetikersüße verschlagen. Eiweiß steif schlagen, draufgeben und Mehl und Speisestärke darüber sieben und unterheben. Die Masse in ein Springform (18 cm im Durchmesser) geben. Bei 200 Grad ca. 10 -12 Minuten backen.

Gelatine einweichen. Quark, Diabetikersüße und Zitronensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme auf den Biskuit streichen. Kalt stellen.

Aprikosen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Früchte auf den Quark legen. 1/8 l Saft, Diabetikersüße und Tortenguss aufkochen, über die Früchte verteilen. Mit Pistazien verzieren.

Solltet ihr ein größere Torte für eine 26er Springform backen wollen, müsst ihr die Mengenangaben einfach verdoppeln.

Jedes Stück hat ca. 21/4 BE

Viele Grüße
Amina

Erdbeere Quark Torte 2 Ei

12 Stücke

Für den Teig

1 Ei

1 Prise Salz

2 1/2 ml Natreen Feine Süße flüssig (ca. 1 1/4 TI); ca.

2 ml Rum

130 g Weizenvollkornmehl

1 TI. Backpulver

50 g Margarine

Mehl für die Arbeitsfläche

FÜR DIE QUARK-CREME

250 g Erdbeeren

1 Eigelb

1/2 Vanilleschote; das Mark

500 g Magerquark

2 Essl. Zitronensaft

1 Eiweiß

4 Blätter Gelatine

2 Essl. Geröstete Mandelblättchen

Ei mit Salz, einigen Tropfen Feine Süße flüssig und Rum verquirlen. Mehl, Backpulver und Margarine hinzugeben, zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, eine mit Backpapier ausgelegte Springform 24 cm Durchmesser damit auslegen.
: Backhitze 180 Grad Backzeit 15 Minuten

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.

Eigelb mit Vanillemark und Quark vermischen und mit Zitronensaft und der restlichen Feinen Süße flüssig abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Gelatine nach Packungsanweisung auflösen und zügig unter die Creme ziehen. Den Mürbteigboden auf eine Kuchenplatte legen, mit dem Tortenring umschließen, die Hälfte der Quarkmasse darauf verteilen, mit den Erdbeeren belegen und mit der restlichen Quarkmasse abschließen. Die Erdbeer-Quark-Torte ca. 2

Stunden kühl stellen.

Den Tortenring lösen, den Rand mit Mandelblättchen bestreuen und nach Wunsch mit Erdbeeren garniert servieren.

Erdbeertorte 1 Ei

DIA

Für 12 Stücke Mürbeteig:

100 g Weizenmehl

100 g feines Weizenvollkornmehl

80 g Schneekoppe Fruchtzucker

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

1 Ei,

100 g Butter

Mehl für die Arbeitsfläche

Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Belag:

1 kg Erdbeeren,

2 EI Zitronensaft

20 Blättchen Zitronenmelisse

300 g Magerquark

2 EI Schneekoppe Erdbeer Diät-Konfitüre extra

1/2 TI abgeriebene Zitronenschale

100 ml roter Traubensaft

1 Päckchen klarer Tortenguss

1/4 TI Schneekoppe flüssige Süßkraft

Zubereitungszeit 55 Minuten

1. Alle Zutaten für den Teig verkneten. In Folie etwa 30 Minuten kalt stellen. Eine Springform (28 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 °C, (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Den Teig ausrollen, in die Form legen und einen Rand hochdrücken. Mehrmals einstechen. Mit Backpapier und Hülsenfrüchten beschweren. 15 Minuten backen. Papier und Hülsenfrüchte entfernen. Weitere 10 Minuten backen.

2. Erdbeeren waschen, putzen und 200 g mit Zitronensaft pürieren. Melisse waschen, bis auf einige schöne Blättchen fein hacken. Erdbeerpüree, Quark, Konfitüre und Zitronenschale verrühren. Auf dem Teigboden ver-

streichen. Die Erdbeeren darauf verteilen. Traubensaft, 12 5 Milliliter Wasser und Tortengusspulver aufkochen und mit flüssiger Süßkraft süßen. Etwas abkühlen lassen und über die Erdbeeren verteilen. Den Kuchen kühl stellen. Mit den Melisseblättchen verzieren.

Pro Stück

886/212 kJ/kcal

7 g Eiweiß

8 g Fett

24 g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe

2 BE

Das Obst möglichst roh und mit der Schale verzehren, denn die in den Randschichten vieler Obstsorten enthaltenen Ballaststoffe wirken blutzuckerregulierend.

Flockentorte Himbeere 4 Ei

Für 12 Stücke Brandteig:

70 g Butter oder Diätmargarine

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

150 g feines Weizenvollkornmehl

4 Ei

Füllung:

16 Blatt weiße Gelatine

600 g Himbeeren (frische oder aufgetaute)

750 g Creme-Quark (0,2 % Fett)

Schneekoppe flüssige Süßkraft

30 g Schneekoppe Waldfrüchte Diät-Konfitüre extra

2 Ei Limettensaft,

2 frische Eiweiß

200 Schlagsahne

Zubereitungszeit 75 Minuten

1. 1/4 Liter Wasser mit Fett und Salz aufkochen. Mehl hineinschütten, rühren, bis sich der Teig vom Topfboden löst. Den Topf von der Kochstelle nehmen, den Teig etwas abkühlen lassen. Nacheinander die Ei unterrühren.

2. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Auf einem einen Kreis von 26 Zentimeter Durchmesser markieren. Den Ofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe 3) vorheizen. Mit dem Teig in einem Spritzbeutel den Papierkreis ausspritzen. Restlichen Teig als Tupper auf das zweite Backblech spritzen. Beides nacheinander je 20 bis 25 Minuten backen.

3. Gelatine einweichen. Die Hälfte der Himbeeren pürieren. Mit Quark, flüssiger Süßkraft, Konfitüre und Limettensaft verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und unter die restliche Creme rühren.

4. Eiweiß steif schlagen. Sobald die Quarkcreme zu gelieren beginnt, Eischnee und restliche Himbeeren unterrühren. Eine Schüssel mit rundem Boden (2 Liter Inhalt) mit Klarsichtfolie auslegen. Creme darin 4 Stunden kalt stellen, dann auf den Teigboden stürzen. Sahne steif schlagen. Mit einem Spritzbeutel die Kuppel damit verzieren. Windbeutel rund um den Rand setzen.

Pro Stück

1078/258 kJ/kcal

17 g Eiweiß

13 g Fett

14 g Kohlenhydrate

5 g Ballaststoffe

1,5 BE

Den Backpapierkreis spiralförmig mit dem Teig ausspritzen, dabei zwischen den Spiralen 1/2 Zentimeter Platz lassen, da der Teig aufgeht. Zur Dekoration können Sie von den Windbeuteln einige zerpfücken und über die Sahnekuppel streuen.

Die Torte leicht mit Diabetiker-Süße bestreuen, mit einigen Melisseblättchen und frischen Himbeeren nach Belieben verzieren.

Himbeer Quark Sahnetorte

Zutaten:

160 g Mürbteigboden für Diabetiker (gebacken),

250 g Biskuitboden für Diabetiker,

50 g Aprikosenmarmelade für Diabetiker

250 g Magerquark,

250 g Himbeeren, gefrostet,

600 g Sahne,

100 g Sionon "Zucker",
29 g (10 Btl.) Gelatine,
50 g Himbeergeist.

Gelatineguss:

100 g Wasser,
2 g (1Btl.) Gelatine,
50 g Himbeeren zum ausgarnieren.

1. Den Mürbteigboden mit Diabetiker-Marmelade bestreichen und eine Lage Biskuit auflegen. Mit einem Tortenring umstellen. Die Himbeeren mit dem Himbeergeist übergießen und erhitzen. Das Sionon und die Gelatine einrühren und den Quark unterziehen. Unter den abgekühlten Fond die geschlagene Sahne heben und zur Hälfte in den Ring füllen. Mit der zweiten Lage Biskuit abdecken und mit der Restsahne zustreichen.
2. Nach dem Durchkühlen mit dem Gelatineguss abglänzen und pro Stück eine Himbeere aufsetzen und abglänzen.

Diätetisches Lebensmittel mit Süßstoff und Zuckeraustauschstoff Sorbit zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes; kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

100 g Gebäck enthalten:

Eiweiß 6 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 11 g
Zuckeraustauschstoff Sorbit 12,5 g, KJ 1040, (kcal 245), 1 BE 49 g.

Käsesahnetorte mit Preiselbeeren 1 Ei + 2 Eiweiß

FÜR 1 SPRINGFORM VON 20 CM

1 Ei

60 g Fruchtzucker

2 Eiweiß

1 Prise Salz

40 g Weizenmehl

20 g Speisestärke

200 g Preiselbeerkompott mit Apfeldicksaft

1 TI gemahlene Bourbon-Vanille (Reformhaus)

350 g Quark (20 % Fett)

4 Blatt weiße Gelatine

150 g Sahne Butter für die Form

Zubereitung: 50 Min.

Kühlzeit: 2 Std.

Backzeit: 15-20 Min.

Bei 12 Stück **pro Stück ca.:** 155 kcal/18 g KH

1. Ofen auf 175° vorheizen. Springform einfetten, den Boden mit Backpapier auslegen. Das Ei trennen und das Eigelb mit 3 El Wasser und 40 g Zucker cremig rühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Das Mehl mit der Speisestärke über die Eiercreme sieben, den Eischnee darauf geben und alles unterziehen. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 15-20 Min. backen. Boden abkühlen lassen.

2. Quark mit 100 g Preiselbeeren und restlichem Zucker verrühren. 3 Blatt Gelatine einweichen und schmelzen lassen. Die Gelatine unter die Quarkcreme rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Quarkcreme ziehen. Den Biskuitboden quer halbieren. Den unteren Boden wieder in die Form setzen, mit der Hälfte der Creme bestreichen. Den zweiten Boden darauf setzen und die restliche Creme darauf streichen.

3. 1 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die übrigen Preiselbeeren leicht erhitzen, die Gelatine darin auflösen und abkühlen lassen. Die Preiselbeeren auf die Torte streichen und alles mit Folie abgedeckt im Kühlschrank in 2 Std. fest werden lassen.

Aus Backen für Diabetiker

Käsetorte mit Erdbeeren 2 Ei

Teig: 100 g Weizenmehl,
1 Messerspitze Backpulver,
20 g Sionon -Fruchtzucker,

1 Eigelb,

40 g weiche Margarine

Füllung:

375 g Magerquark,
30 g Sionon- Fruchtzucker,

1 Eigelb,

abgeriebene Schale von 1 /2 unbehandelten Zitrone,
15 Vanillepuddingpulver,

2 El. fettarme Milch,

2 Eiklar

Belag:

200 g Erdbeeren,
1 Tüte. Tortenguss rot,
250 ml(1/4 L) Wasser,
2 Tl. Sionon-Fruchtzucker

Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben. Restliche Zutaten zufügen. Mit dem Mixer schnell zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform (22 cm) mit dem Teig auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und vorbacken.

Strom: 200 - 225 C Gas: Stufe 4 - 5 Backzeit: Etwa 10 Minuten
Quark, Sionon-Fruchtzucker, Eigelb, abgeriebene Zitronenschale, Puddingpulver und Milch gut verrühren. Eiklar steif schlagen und unterheben. Die Masse auf den vorgebackenen Boden geben, glatt streichen und backen.

Strom: 175 C Gas: Stufe 3 Backzeit: Etwa 50 Minuten
Erdbeeren waschen, entstielen. in Scheiben schneiden. Abgekühlten Kuchen mit Erdbeerscheiben fächerartig belegen. Tortenguss mit Wasser und Sionon-Fruchtzucker zubereiten. Über die Erdbeeren verteilen. Kühlen. Ergibt 12 Portionen.

Eine Portion enthält: 14 g Kohlenhydrate, davon 5 g Zucker- Austauschstoff Fructose, 8 g Eiweiß, 4 g Fett, 526 kJ (124 kcal), ca. 1 BE

Kokos Mango Torte 2 Ei

Für 12 Stücke

Rührteig:

100 g Butter oder Margarine
40 g Schneekoppe Fruchtzucker
1 Tl Schneekoppe flüssige Süßkraft

2 Ei,

70 g Dinkelmehl
30 g Kokosraspel,
1 Tl Backpulver
1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
Fett für die Form

Belag:

30 g Kokosraspel
2 kleine Mango (etwa 750 g)
50 ml frisch gepresster Orangensaft
2-3 TL Limettensaft -

450 g Magerquark

50 g ungesüßte Kokosmilch (Dose)
Schneekoppe flüssige Süßkraft
8 Blatt weiße Gelatine

200 g Sahne

Zubereitungszeit 75 Minuten Kühlzeit 3 Stunden

1. Eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) einfetten. Backofen auf 175 °C (Umluft 150°C, Gas Stufe 2) vorheizen. Das weiche Fett schaumig schlagen. Fruchtzucker und flüssige Süßkraft dazugeben und weiterrühren. Ei abwechselnd mit 1 Esslöffel Mehl unterrühren. Restliches Mehl, Kokosraspel, Backpulver und Meersalz kurz unterrühren. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Backofen 15 bis 18 Minuten backen. in der Form abkühlen lassen.

Leichte Pfirsichcremetorte

Zutaten für 12 Stücke:

150 g Weizenvollkornmehl
100 g Diät-Backmargarine
110 g Fruchtzucker
300 g Becel Diät „Fein & Cremig“

3 Ei Milch

100 g Mandelblättchen

500 g Magerquark

500 ml Dickmilch

8 Blatt weiße Gelatine
500 g kalorienreduziert. Pfirsiche (Dose)
1/2 Tüte. Tortenguss

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mehl, Margarine, 30 g Zucker, Ei verkneten. Auf dem gefetteten Boden einer Springform (26 cm)

ausrollen, ca. 20 Min. backen. Erkalten lassen. Tortenring darum stellen.

2. Die Diätcreme mit 30 g Zucker und Milch mischen. Auf den Teig streichen. Mit Mandeln bestreuen.

3. Quark, Dickmilch, 50 g Zucker verrühren. Aufgelöste Gelatine unterziehen. Gekühlt angelieren lassen und auf den Mandeln verteilen.

4. Pfirsiche in Spalten schneiden. Torte damit belegen, mit dem Guss glasieren.

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Kühlzeit: 8 Stunden

Limetten-Torte

(ich hoffe, Du magst Limetten)

Boden:

150 g Diabetiker-Butterkekse

100 g zerlassene heiße Butter

1 Ei Diabetiker - Honigersatz

Die Kekse mit einem Rollholz fein zerkleinern (am besten im Sack)

Butter und Honigersatz dazugeben und gut verrühren.

Einen Backrand mit 25 cm Durchmesser auf eine Kuchenplatte stellen und das Ganze hineingeben. Gleichmäßig verteilen, andrücken und kalt stellen.

Belag:

500 g Magertopfen (10% - Quark)

0,5 l Naturjoghurt (1%)

2 Ei flüssiger Süßstoff

2 P. Gelatine gemahlen

100 ml Orangensaft

Saft von 2 Limetten

0,5 l Schlagsahne

Für den Belag Topfen mit Joghurt und Süßstoff gut verrühren. Die Gelatine nach Vorschrift zubereiten und mit Orangen- und Limettensaft erwärmen.

Das Ganze unter die Topfenmasse rühren.

Schlag aufschlagen und vorsichtig unterheben. Den Belag im Tortenring verteilen, glatt streichen und 3 Stunden kalt stellen.

Rahmen mit einem spitzen Messer vorsichtig entfernen. Die Torte mit

Limettenscheiben und Schalenstreifen verzieren.

kcal - 199

kj - 833

EW - 7,0

Fett- 14,6

KH - 9,8

BE - 0,8

Orangen Sandtorte 2 Eiweiß

Für 12 Stücke Tortenboden:

20 g Mandelblättchen

100 g Schneekoppe Vollfrucht Hochwert Müsli

4 El Schneekoppe Sonnenblumenöl

30 g Schneekoppe Süßer Frühstücksaufstrich

Creme:

3 unbehandelte Orangen

8 Blatt weiße Gelatine

500 g Creme-Quark (0,2% Fett)

70 g Schneekoppe Sanddorn-Zubereitung

1 TI Schneekoppe flüssige Süßkraft

3 El Zitronensaft

2 frische Eiweiß

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Zubereitungszeit 50 Minuten

Kühlzeit 2 Stunden

1. Boden und Rand einer Springform (24 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Mandeln und Müsli in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis sie duften. Öl und süßen Frühstücksaufstrich dazugeben und so lange erhitzen, bis die Masse karamellisiert. Sofort in die Form geben. Einen Löffel in kaltes Wasser tauchen und die Masse auf dem Boden verstreichen.

2. Orangen samt der weißen Haut schälen. Fruchtfleisch zwischen den Trennwänden herauslösen, dabei den Saft auffangen. Orangenfilets klein schneiden. Gelatine einweichen. Quark, 40 g Sanddorn-Zubereitung, flüssige Süßkraft, 50 Milliliter Orangen- und den Zitronensaft verrühren. Gela-

tine ausdrücken, auflösen und unter die Creme rühren. Orangenstückchen untermischen, kalt stellen.

3. Eiweiß mit Meersalz steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, den Eischnee unterheben. Creme auf dem Tortenboden glatt streichen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen. Restliche Sanddorn-Zubereitung mit 1 bis 2 Teelöffeln Orangensaft glatt rühren und auf der Torte verstreichen.

Pro Stück

569/136 kJ/kcal

9 g Eiweiß

5 g Fett

11 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

1 BE

Gelatine am besten in wenig kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und tropfnass in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze auflösen. Etwas Creme mit der Gelatine verrühren und diese Gelatinemasse unter die restliche Creme rühren. So vermeiden Sie, dass die Gelatine klumpt.

Pfirsich Joghurt Torte mit Himbeeren

Menge: 16 Stücke

250 g TK- Himbeeren

Etwas Öl für die Tortenplatte

125 g Butter

300 g Diabetiker-Kekse

(z. B. Mürbekekse v. Schneekoppe)

12 Blätter Weiße Gelatine

1 Glas (340 ml) Pfirsiche (für Diabetiker)

500 g Magermilch-Joghurt

250 g Magerquark

1 Zitrone; den Saft

1 Tl. Flüssiger Süßstoff; ca.

200 g Schlagsahne

kochen und genießen

1. Himbeeren auftauen lassen. Springformrand oder Tortenring (26 cm 8) auf eine leicht mit Öl bestrichene Tortenplatte legen. Butter schmelzen. Kekse zerbröseln und mit der Butter mischen. Auf der

Tortenplatte verteilen, andrücken. Kalt stellen.

2. 3 und 9 Blatt Gelatine getrennt kalt einweichen. Pfirsiche abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Pfirsiche und 4 El Saft pürieren. 3 Blatt Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen. Püree unterrühren.

3. Joghurt, Quark, Zitronensaft und Süßstoff verrühren. 9 Blatt Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen. Zuerst 2-3 El Joghurtcreme unterrühren, dann unter die übrige Creme rühren.

4. Sahne steif schlagen. Unter die Joghurtcreme heben. Himbeeren unterheben. Nacheinander Hälfte Creme, Pfirsichpüree und die übrige Creme auf den Keks-Boden streichen. Mit einer Gabel durchziehen. Mind. 4 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: 45 Min. (Wartezeit 4 Std.)

Pflaumen Quark Torte 2 Ei

Zutaten für 8 Stück:

2 Ei,

24 g Fruchtzucker,

60 g Mehl,

1/2 TI Backpulver,

3 Blatt weiße Gelatine,

330 g gewaschene entsteinte Sommerpflaumen oder Nektarinen,

250 g Magerquark,

einige Tropfen Süßstoff,

200 g Schlagsahne,

Backpapier

Springform (18cm) am Boden mit Backpapier auslegen. Ei trennen. Eigelb, 1-2 El lauwarmes Wasser und Fruchtzucker schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen, unterziehen. Eiweiß steif schlagen, unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (175_C) ca. 20 min backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Gelatine einweichen. Pflaumen bis auf 1, klein schneiden. Quark süßen. Gelatine ausdrücken, auflösen. Etwas Quark einrühren, dann unter den übrigen Quark rühren. Kalt stellen, bis er zu gelieren beginnt. 100 g Sahne steif schlagen. Mit klein geschnittenen

Pflaumen unter den Quark heben. Den Boden 1x waagrecht durchschneiden.

Formrand um den unteren Boden legen. Creme darauf streichen. 2. Boden darauf legen. Ca. 4 Std. kalt stellen. 100 g Sahne steif schlagen. Übrige Pflaume in Spalten schneiden. Torte mit Sahne und Pflaume verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.

Wartezeit: ca. 6 Std.

Pro Stück: ca. 1 BE (davon 3 g Fructose)

Quark-Sahnetorte -Himbeere-

Zutaten:

160 g Mürbteigboden für Diabetiker (gebacken)

250 g Biskuitboden für Diabetiker

50 g Aprikosenmarmelade für Diabetiker (Fa. Drugofa)

250 g Magerquark

250 g Himbeeren, gefrostet

600 g Sahne

100 g Sionon "Zucker"

29 g (10 Btl.) Gelatine

50 g Himbeergeist

Gelatineguss

100 g Wasser

2 g (1 Btl.) Gelatine

50 g Himbeeren zum ausgarnieren.

1. Den Mürbteigboden mit Diabetiker-Marmelade bestreichen und eine Lage Biskuit auflegen. Mit einen Tortenring umstellen. Die Himbeeren mit dem Himbeergeist übergießen und erhitzen. Das Sionon und die Gelatine einrühren und den Quark unterziehen. Unter den abgekühlten Fond die geschlagene Sahne heben und zur Hälfte in den Ring füllen. Mit der zweiten Lage Biskuit abdecken und mit der Restsahne zustreichen.

2. Nach dem Durchkühlen mit dem Gelatineguss abglänzen und pro Stück eine Himbeere aufsetzen und abglänzen.

Diätetisches Lebensmittel mit Süßstoff und Zuckeraustauschstoff Sorbit zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diätplanes; kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

100 g Gebäck enthalten:

Eiweiß 6 g, Fett 13 g, Kohlenhydrate 11 g
Zuckeraustauschstoff Sorbit 12,5 g, KJ 1040, (kcal 245), 1 BE 49 g.
Gutes Gelingen wünscht ihr
www.Konditormeister.de <<http://www.Konditormeister.de>>
Reinhard Schlager

Rhabarbertorte 2 Ei + 1 Eiweiß

1 kg Rhabarber
1 Vanillestange
flüssiger Süßstoff
200 g Weizenmehl (1050)
0,5 TI Backpulver
130 g Diabetikerzucker
2 Ei (Größe L)
100 g Butter od. Margarine

125 g Quark (20% Fett)

2-3 EI Vollmilch

1 Eiweiß (Gew.-Kl. 3)
25 g geriebene Mandeln

Rhabarber waschen, putzen, in Stücke schneiden. Mit 1/2 aufgeschlitzten Vanillestange ohne Wasser aufkochen, vom Herd nehmen. Vanille entfernen, Rhabarber süßen. Mehl mit Backpulver auf ein Brett sieben, in die Mitte Fett, 100 g Zucker, Ei geben. Zu einem glatten Teig verarbeiten. 30 Min. kühl stellen. Ausrollen, eine Tortenbodenform damit auslegen. In dem auf 180°C vorgeheizten Ofen 20-25 Min. backen. Den Quark mit der Milch verrühren, mit dem übrigen Vanillemark aromatisieren. Auf den Teigboden streichen und die Rhabarberstücke darauf verteilen. Eiweiß mit Zucker steif schlagen und Mandeln unterziehen, in einen Spritzbeutel füllen, die Torte gitterförmig verzieren. Unterm Grill kurz bräunen.

12 Stücke zu je: 6 g Eiweiß, 6 g Fett, 22 g Kohlenhydrate 1,8 BE, 215 kcal/ 905 kJ

Tipp: Die übriggebliebenen Tortenschnitten einzeln einfrieren.

Trauben Joghurt Torte 2 Eiweiß

Zutaten: (Ergibt 8 Stücke)

Keksboden:

100 g SCHNEEKOPPE Mürbekekse,
50 g Butter oder Diätmargarine,
500 g gemischte grüne, blaue und rose Weintrauben

Joghurtcreme:

1 unbehandelte Zitrone,
6 Blatt weiße Gelatine,

500 g Vollmilchjoghurt,

2 EI SCHNEEKOPPE Aprikosenkonfitüre,
SCHNEEKOPPE Süßkraft flüssig,

2 ganz frische Eiklar

Zubereitung:

Für den Keksboden die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz fein zerkrümeln. Mit weichem Fett gründlich verkneten. Krümel in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 20 cm) drücken. Weintrauben waschen, gründlich trockentupfen und halbieren, dabei eventuell vorhandene Kerne entfernen. Die Hälfte der Weintrauben auf dem Krümelboden verteilen. Für die Joghurtcreme die Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, ausdrücken und auflösen. Joghurt, 4 EI Zitronensaft und -schale, Aprikosenkonfitüre und Süßkraft verrühren. Etwas Joghurtmischung mit der flüssigen Gelatine verrühren, dann diese Mischung gründlich unter die restliche Joghurtcreme rühren. Im Kühlschrank einige Minuten kaltstellen, bis die Creme anfängt, leicht dicklich zu werden. Eiklar steif schlagen und unter die Joghurtcreme heben. Creme auf den Krümelboden geben und glatt streichen. Mindestens 4 Stunden kaltstellen, bis die Creme vollständig erstarrt ist. Restliche Weintrauben auf der Torte verteilen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

Brennwert 282 kcal (863 kJ)

Eiweiß 4 g

Kohlenhydrate 24 g

davon Fruktose 4 g

Fett 9 g

anzurechnende KH - 2 BE

Waldbeer-Topfentorte 11 Ei+ 25 g Eigelb

Zutaten: (für 12 Stück)

Für den Teigboden:

350 g Weizenmehl

150 g Fruchtzucker

80 g Erdnussbutter

80 g Butter

2 Ei, Größe 2

Salz

Zitrone

Für die Topfenmasse:

550 g Magertopfen

9 Ei

130 g Fruchtzucker

80 g Weizenpulver

100 g Butter

30 g Milch

Salz

Zitrone

Für die Vanillecreme:

1/4 l Milch

40 g Fruchtzucker

30 g Weizenpulver

25 g Eigelb

Vanille

Für den Belag:

400 g Waldbeeren

Diabetiker- Agar - Agar

Mandeln, geraspelt

Zubereitung

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen und in der Mitte eine Mulde formen. In diese den Fruchtzucker, ein ganzes Ei, den Eidotter, eine Prise Salz und den Abrieb einer Zitrone geben.

Mit der feingeschnittenen Erdnussbutter und Butter zu einem festen Mürbteig kneten. Den Teig nun für mindestens zwei Stunden an einem kühlen Ort rasten lassen. Dieses Rezept ist für zwei Tortenböden. Die Hälfte des Mürbteigs ca. 3 mm ausrollen und eine Tortenform mit 28 cm Durchmesser damit belegen. Den Teig mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 C 10 Minuten ausbacken.

Die Hälfte des Mürbteigs ca. 3 mm ausrollen und eine Tortenform mit 28 cm Durchmesser damit belegen. Den Teig mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 10 Minuten ausbacken.

Für die Topfenmasse den Magertopfen mit den Eidottern, der Milch, einer Prise Salz und der Schale einer abgeriebenen Zitrone verrühren.

Das Eiklar mit dem Fruchtzucker schlagen und vorsichtig unter die Topfenmasse heben. Zum Schluss die flüssige Butter und den Weizenpuder einrühren. Auch die Topfenmasse ist für zwei Waldbeertopfentorten gedacht. Den Mürbteig nun mit süßen Diabetikerbröseln bestreuen. Die Tortenform füllen und bei 180 Cca. 35 Minuten lang ausbacken.

Für die Vanillecreme zwei Drittel der Milch mit dem Fruchtzucker und dem Vanillemark aufkochen. In die restliche kalte Milch den Weizenpuder und das Eigelb einrühren.

Diese Mischung in die heiße Milch einrühren und das ganze nochmals kurz aufkochen lassen. Die ausgekühlten Tortenböden mit der Vanillecreme bestreichen und mit den Waldbeeren belegen. Mit Diabetiker Agar-Agar das Ganze bestreichen. Zum Schluss den Tortenreifen entfernen und den Rand mit geraspelten Mandeln bestreuen.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

543 kcal / 2275 kJ

Eiweiß: 20 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 63 g

anzurechnende BE: 4,5

Zitronen Joghurt Torte 2 Ei

Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

2 große Ei

1 Ei Süßstoff, flüssig

60 g Mehl

Fett für die Form

Für die Füllung:

8 Blatt Gelatine, weiß

250 g Quark, Magerstufe

750 g Joghurt, 3,5% Fett

2 Zitrone(n), unbehandelt

50 g Süßstoff für Diabetiker

250 ml Schlagsahne

Für die Dekoration:

4 Blatt Gelatine, weiß

Zubereitung

Eigelb mit 2 Ei heißem Wasser schaumig schlagen, mit Eischnee und untergehobenem Mehl in der gefetteten Springform, 8 26 cm, 15 Min. bei 200 °C backen.

Für die Füllung: Gelatine einweichen und auflösen. Mit Joghurt, Quark, abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft sowie Diabetiker-Süße verrühren. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterheben.

Biskuit auf eine Tortenplatte legen, den Springformrand umgedreht darüber befestigen. Die Creme einfüllen. Dünne Zitronenscheiben in 100 ml Wasser mit Süßstoff 5 Min. sieden, vom Feuer nehmen. Eingeweichte Gelatine darin auflösen. Abgekühlt auf die Torte legen, über Nacht kalt stellen.

Je Portion: 9 g Eiweiß, 10 g Fett, 12 g KH 1 BE

Die Torte ist cremig leicht, schmeckt wie vom Konditor, belastet aber weder das Kalorien- noch das BE- Konto schwer. Außerdem lässt sie sich gut, auch portionsweise, einfrieren.

7.5.02 Sofi CK

Zitrusfrucht Torte 2 Ei

Für 12 Stücke
Biskuitteig:

2 Ei

40 g Schneekoppe Fruchtzucker

1 Prise Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

50 g Dinkelmehl

Füllung:

2 große rosa Grapefruits

3 Orangen,

10 Blatt weiße Gelatine

500 g Creme-Quark (0,2% Fett)

200 g Vollmilch-Naturjoghurt

Schneekoppe flüssige Süßkraft

200 g Sahne

2 Tl klares Tortengusspulver
20 g grüne Pistazienkerne

Zubereitungszeit 45 Minuten

1. Den Boden einer Springform (26 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 2) vorheizen. Die Ei trennen. Eigelbe, 2 Esslöffel heißes Wasser und 20 g Fruchtzucker dickschaumig schlagen. Eiweiß mit restlichem Fruchtzucker und Salz steif schlagen und auf die Eigelbcreme geben. Mehl darüber sieben und alles unterheben.

2. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Backofen 15 bis 20 Minuten backen. Den Biskuit vom Rand lösen, auskühlen lassen.

3. Früchte samt der weißen Haut schälen. Fruchtfilets zwischen den Trennwänden herauslösen, 200 Milliliter Saft auffangen. 12 Fruchtfilets beiseite stellen, die restlichen klein schneiden.

4. Gelatine einweichen. Quark, Joghurt, 75 Milliliter Saft, klein geschnittene Fruchtfilets und 1 Teelöffel flüssige Süßkraft verrühren. Die Gelatine ausdrücken, auflösen und unter die Quarkcreme rühren. Die Creme kalt stellen. Sahne steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren anfängt, die Sahne unterheben. Den Rand der Form um den Biskuitboden legen. Die Füllung darauf verteilen. Die Torte mindestens 4 Stunden kalt stellen. Fertigstellung siehe Randspalte.

Pro Stück

832/199 kJ/kcal

11 g Eiweiß

8 g Fett

18 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

1,5 BE

Erst nach der Kühlzeit wird die Torte fertig gestellt. Dafür den restlichen Saft, 1/2 Teelöffel flüssige Süßkraft und Tortengusspulver verrühren, aufkochen und 1 Minute abkühlen lassen. Die restlichen Fruchtfilets auf der Torte verteilen. Den Guss mit einem Esslöffel darüber geben. Die Pistazienkerne hacken. Die Torte mit den Pistazien bestreuen.

Ohne Obst

Käsesahnetorte 3 Ei

1,5 BE / Stück bei 16 Stücken)

200 g Vollkornweizenmehl

1 Ei

geriebene Schale von einer halben unbehandelten Zitrone

80 g Butter

1 TI Backpulver

40 g Fruchtzucker

Füllung:

8 Blatt weiße Gelatine

250 ml Milch

500 g Quark

200 ml Sahne

2 Eiweiß

2 Eigelb

80 g Fruchtzucker

1 Msp. Salz

Die Teigzutaten verkneten und ruhen lassen. In eine eingefettete Springform geben und im auf 175_ vorgeheizten Backofen 10 bis 15 Minuten backen. Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen und ausdrücken. Milch, Salz, Fruchtzucker, Zitronenschale und Eigelb erhitzen. Gelatine und Quark unterrühren. Sahne dazugeben. Eiweiß steifschlagen und unterheben. Den Kuchen quer in zwei Böden teilen. Den unteren Boden in eine Springform geben und ein Drittel der Quarkmasse darauf verstreichen. Den oberen Boden darauf legen. Die restliche Quarkmasse darauf und um die Torte herum verstreichen. Kalt stellen.

Käsetorte I 4 Ei

Zutaten:

1000 g Magerquark

160 g Gries

4 Ei

1 Tl. Zitronensaft
1 Tl. Backpulver
etwas Zitronenschale
10 Süßstofftabletten

Berechnung:

Kuchen in 10 Stücke teilen. 1 Stück 1,1 BE und enthält: 21 g Eiweiß, 4 g Fett, 14 g Kohlehydrate

Eigelb mit Zitronenschale und den aufgelösten Süßstofftabletten schaumig rühren. Den Quark und den Gries abwechselnd dazugeben. Die Masse ca. 0,5 Stunde ruhen lassen und dann erst den steifengeschlagenen Eischnee unterziehen. Sofort in gefetteter Tortenform backen.
Backzeit: ca. 30 Minuten Temperatur: ca. 160° C

Käsetorte II 4 Ei

Zutaten:
1000 g Magerquark
160 g Gries

4 Ei

1 Tl. Zitronensaft
1 Tl. Backpulver
etwas Zitronenschale
10 Süßstofftabletten

Berechnung:

Kuchen in 10 Stücke teilen. 1 Stück 1,1 BE und enthält: 21 g Eiweiß, 4 g Fett, 14 g Kohlehydrate

Eigelb mit Zitronenschale und den aufgelösten Süßstofftabletten schaumig rühren. Den Quark und den Gries abwechselnd dazugeben. Die Masse ca. 0,5 Stunde ruhen lassen und dann erst den steifengeschlagenen Eischnee unterziehen. Sofort in gefetteter Tortenform backen.
Backzeit: ca. 30 Minuten Temperatur: ca. 160° C

Krokanttorte 4 Eiweiß + 2 Eigelb

2 BE Stück bei 16 Stücken)

100 g Grahamsmehl
50 g Stärkemehl

2 Eigelb

4 Eiweiß

8 El Wasser
2 Tl Backpulver
60 g Fruchtzucker

Füllung:

4 Blatt weiße Gelatine

750 g Magerquark
200 g zuckerfreies Krokant

200 ml Sahne
80 g Fruchtzucker
Mark von einer halben Vanilleschote

Eiweiß steifschlagen. Mit den restlichen Zutaten für den Teig vermischen. Aus dem Teig in Springformen zwei Böden bei 160_ 15 Minuten backen. Gelatine quellen lassen. Die Zutaten für die Füllung mit der ausgedrückten Gelatine vermischen. Sahne dabei steifschlagen. Die Hälfte der Masse auf einen Boden geben. Den anderen Boden darauf setzen und die andere Hälfte darauf verstreichen.

Quarktorte Sommerliche 1 Ei + 1 Eiweiß

Teig:
75 g Weizenmehl,
1 Messerspitze Backpulver,
20 g Sionon – Diabetiker - Süße,
30 g weiche Margarine,
1 Prise Salz,

1 Eigelb

Füllung:

4 Blatt Gelatine, weiß,
Wasser zum Einweichen,

500 g Magerquark,

50 g Sionon – Diabetiker - Süße,

100 ml fettarme Milch,

abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale.

2 Eiklar

Belag:

300 g frische Pfirsiche, vorbereitet

Zum Verzieren:

10 g Sionon – Zartbitter - Schokolade

Gesiebtes Mehl mit restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten, auf einem gefetteten Springformboden (& 22 cm) ausrollen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backen.

Strom: 200 C - 225 C Gas: Stufe 4 - 5 Backzeit: Etwa 15 Minuten

Gebäckboden vom Formenboden lösen, auf eine Tortenplatte stellen.

Springformring mit Pergamentpapier auslegen, um den Gebäckboden stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und 10 Minuten quellen lassen.

Quark mit Sionon - Diabetiker - Süße, Milch und Zitronenschale verrühren.

Eiklar steif schlagen. Gequollene Gelatine ausdrücken, unter Erwärmen auflösen, in die Quarkmasse rühren. Eischnee unterheben, auf den Gebäckboden füllen, glatt streichen und kühlen.

Pfirsiche einige Minuten in kochendes Wasser legen, damit sich die Haut gut abziehen lässt, dann in Spalten schneiden. Formenring und Pergamentpapier entfernen. Mit Pfirsichspalten und geschabter Schokolade verzieren.

Ergibt 12 Portionen.

Eine Portion enthält: 9 g Kohlenhydrate, davon 0,3 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 10 g Eiweiß, 3 g Fett, 6 g Zuckeraustauschstoff Sorbit, 539 kJ (127 kcal), ca. 1 BE

Schokoladen Torte 3 Ei

glutenfrei

Zutaten für ca. 8 Stücke

3 Eier (Größe M)

32 g Diabetikersüße

60 g Mehl

60 g gemahlene Mandeln

1/2 TL Backpulver

4 Blatt Gelatine

3 geschälte Orangen (a 130 g)

250 g Magerquark

60 ml frisch gepresster Orangensaft
einige Spritzer Süßstoff

400 g Schlagsahne

50 g Orangenmarmelade (für Diabetiker geeignet)

50 g Zartbitter-Schokolade (für Diabetiker geeignet)

abgeriebene Orangenschale zum Verzieren

Zubereitung

1. Die Eier trennen. Eigelb, 1-2 EL lauwarmes Wasser und Diabetikersüße schaumig rühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen, unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

2. Boden einer Springform (20 cm Ø) mit Backpapier auslegen, Biskuitmasse einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

3. Gelatine einweichen. Orangen in Scheiben schneiden, Quark und Orangensaft verrühren. Mit Süßstoff abschmecken. Gelatine ausdrücken, auflösen und unter den Quark rühren. Kühl stellen, 200 g Sahne steif schlagen. Sobald der Quark zu gelieren beginnt, Sahne unterheben. Biskuit einmal waagrecht durchschneiden. Um den unteren Boden den Springformrand legen. 4. Unteren Boden mit Marmelade bestreichen. Die Hälfte der Orangenscheiben darauf legen. Sahne-Quark darauf geben. Zweiten Boden darauf legen. Torte ca. 2 Stunden kühl stellen.

5. Von der Schokolade mit einem Sparschäler Röllchen abziehen. Restliche Sahne steif schlagen. Torte rundherum mit 2/3 der Sahne einstreichen. Restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Sahnetuffs auf die Torte spritzen. Die Torte mit übrigen Orangenscheiben, Schokoröllchen und Orangenschale verzieren.

Zubereitungszeit

ca. 1 Stunde (ohne Wartezeit)

Pro Stück ca. 340 kcal

E 11 g,

F25 g,

KH 21 g,

davon 4,5 g Sorbit;

1 3/4 BE

Mini Nr.51/02

Törtchen

Apfel-Quark-Törtchen 2 Ei

DIA

Zutaten: (für 8 Törtchen)

2 Ei (Größe M)

180 g Mehl

80 g Butter oder Margarine

12 g + 12 g + 3 g Diabetikersüße

1 Prise Salz

Fett und Mehl für die Förmchen

100 g Apfelkompott (für Diabetiker geeignet aus dem Glas)

200 g Magerquark

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Zubereitung:

1 Ei trennen. Mehl, kaltes Fett in Stückchen, 1 Eigelb, 12 g Diabetikersüße und Salz mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Dann mit den Händen zum glatten Teig verkneten. Ca. 30 Minuten kühlen.

8 Brioche oder Tortelettförmchen (ca. 7 cm) leicht fetten und mit etwas Mehl ausstäuben. Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen. 8 Kreise (je ca. 9 cm 8) ausstechen und in die Förmchen legen. Kompott gleichmäßig darauf verteilen.

1 Ei trennen. Quark, Eigelb, Zitronenschale und 12 g Diabetikersüße glatt rühren. 2 Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Masse auf den Kompott verteilen.

E-Herd (vorgeheizt): 200 C

Umluft: 175 C

Gas: Stufe 3

Backzeit: 35 - 40 Minuten

Törtchen stürzen und auskühlen lassen. Mit 3 g Diabetikersüße bestreuen. Die Törtchen lassen sich auch gut einfrieren.

Brenn- und Nährwerte pro Stück:

ca. 200 kcal / 840 kJ

Eiweiß: 7 g

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 20 g (davon 3 g Fructose)

BE: 1,5

Erdbeertörtchen mit Vanille-Quarkcreme 1 Eigelb

Zutaten für 8 Stücke

150 g Mehl

1 Messerspitze Backpulver

70 g Diabetikersüße

1 Prise Salz

75 g Butter / Margarine

1 Eigelb (Größe S)

250 g geputzte Erdbeeren

1/2 Päckchen Puddingpulver "Vanille-Geschmack" (für Diabetiker geeignet)

225 ml fettarme Milch

125 g Quark (40 % Fett i.Tr.)

einige Stiele Pfefferminze

10 g gehackte Pistazien

Fett für die Förmchen

Mehl zum Ausrollen

Backpapier und Trockenerbsen zum Blindbacken

1. Mehl und Backpulver mischen. Mit 40 g Diabetikersüße, Salz, Fett, Eigelb und 2 Esslöffel Wasser mischen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen. ,

2. 8 Förmchen (ca. 8 cm X) fetten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 4-5 mm dick ausrollen und 8 Kreise (ca. 9 cm X) ausstechen. Förmchen damit auslegen. jeweils ein Stück Backpapier hineinlegen und mit Erbsen füllen. im heißen Ofen bei 200° C (Umluft: 175°C) 25-30 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten die Erbsen und das Backpapier entfernen. Törtchen zu Ende backen. Stürzen und auskühlen lassen.

3. Erdbeeren vierteln. Puddingpulver und 3 Esslöffel Milch verrühren. Restliche Milch und übrige Diabetikersüße aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

4. Puddingpulver unter Rühren in die Milch gießen. Ca. 1 Minute kochen. Etwas abkühlen lassen und Quark unterrühren. Minze, bis auf etwas zum Verzieren, in Streifen schneiden. Unter die Creme heben, in die Törtchen füllen. Erdbeeren darauf verteilen und mit Pistazien bestreuen. Törtchen mit restlicher Minze verziert servieren.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden (ohne Wartezeit)

Nährwerte: pro Stück

ca. 920 kJ / 220 kcal.

E 5 g, F 12 g, KH 28 g, 2 1/2 BE

Diese Zutaten können Sie austauschen:

Teig mit 50 g Zucker bereiten. Pudding mit normalem Puddingpulver, Vollmilch und 25 g Zucker kochen. Statt Quark Mascarpone nehmen.

Frischkäsetörtchen mit Aprikosen

FÜR 8 TARTELETTFÖRMCHEN (10 CM Ø)

200 g Mehl (Type 1050)

70 g Butter

1 Prise Salz

3 Ei Fruchtzucker

16 Aprikosen mit Süßstoff (aus dem Glas)

2-3 Tropfen Rumaroma

200 g fettarmer Frischkäse

1 Ei Speisestärke

1 Messerspitze Vanillemark

50 g Sahne

Butter für die Förmchen

Zubereitung: 50 Min.

Kühlzeit: 30 Min.

Backzeit: 30 Min.

Pro Stück ca.: 240 kcal/27 g KH

1. Mehl mit Butter, Salz, 1 Ei Zucker und 2-3 Ei Wasser zu einem festen Teig verkneten. In Folie einwickeln und 30 Min. kühl ruhen lassen.

2. Förmchen einfetten. Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Teig achteln, Förmchen damit auskleiden, mehrmals einstechen, im Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen.

3. Die Hälfte der Aprikosen pürieren, mit Rumaroma abschmecken. Die Böden damit bestreichen. Frischkäse mit restlichem Zucker, Stärke und Vanillemark verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Käse auf das Aprikosenpüree streichen, mit Aprikosenvierteln hübsch belegen, im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.

Aus Backen für Diabetiker

Himbeer-Quark-Törtchen 1 Ei

(Zutaten für 1 Person)

120 g Weizenmehl
1 Prise Backpulver
1 Prise Salz
30 g Diabetikersüße
60 g Butter
2 El Wasser (kalt)

1 Ei

100 g Magerquark
1 Spritzer Süßstoff (flüssig)
15 g Vollkorn Grieß
1 El Paniermehl
125 g Himbeeren (TK)
90 g Mehl, Backpulver, Salz, 20 g Diabetikersüße, 40 g
Butter und kaltes Wasser verkneten. Etwa 30 Minuten kalt stellen.

30 g Mehl, restliche Diabetikersüße und restliche Butter zu
Streuseln verarbeiten, beiseite stellen.

Quark mit flüssigem Süßstoff und Grieß verrühren. Eiweiß steif schlagen
und unterheben.

Tortelett- Förmchen einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Mit Teig
auslegen, anschließend Quark und Himbeeren einfüllen. Streusel darüber
verteilen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten
backen.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 1249 kcal / 5231 kJ
Eiweiß 38 g
Fett 59 g
Kohlenhydrate 148 g
Ballaststoffe 15 g
Mineralstoffe 6 g

Kirsch Knuspertörtchen

Für 4 Stück
100 g Schneekoppe Cappuccino-Schokolade
5 g Kokosfett
40 g Schneekoppe Vita-Flakes

Alufolie

1 Tl Schneekoppe Sonnenblumenöl für die Förmchen

1 El Zitronensaft

1 Päckchen rotes Tortengusspulver

Schneekoppe flüssige Süßkraft

300 g Kirschen (frische oder aufgetaute)

150 g Creme-Quark (0,2 % Fett)

1 Tl abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

1-2 El frisch gepresster Orangensaft

Zubereitungszeit 50 Minuten Kühlzeit 60 Minuten

1. Die Schokolade grob hacken, in einer Schüssel mit dem Kokosfett im Wasserbad langsam schmelzen. Die Vita-Flakes untermischen.
2. Alufolie etwas größer als die Förmchen zurechtschneiden. 4 Tartelette-Förmchen (8 Zentimeter Durchmesser) mit Alufolie auslegen. Die Folie mit einem Kuchenpinsel einölen.
3. Die Masse mit einem Teelöffel in die Förmchen drücken, dabei einen kleinen Rand bilden und im Kühlschrank fest werden lassen. Frische Kirschen waschen und entsteinen.
4. Für die Füllung 200 Milliliter Wasser, Zitronensaft, Tortengusspulver und etwas flüssige Süßkraft in einem kleinen Topf verrühren. Alles aufkochen und die Kirschen untermischen. Das Kirschkompott 30 Minuten abkühlen lassen.
5. Das abgekühlte Kompott auf die Tartelettes geben. Die Tartelettes 1 weitere Stunde kaltstellen.
6. Den Quark mit etwas flüssiger Süßkraft, Orangenschale und -Saft abschmecken und jeweils einen Klecks Quarkcreme auf das Kompott geben.

Pro Stück

1191/285 kJ/kcal

9 g Eiweiß

10 g Fett

37 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

3 BE

Tipp:

Für festliche Anlässe können Sie die Törtchen noch mit ein paar Schokoladenraspeln auf der Quarkhaube dekorieren.

Mit dieser knusprigen Kombination von Cappuccino, Schokolade, Kirschen und Orange können Sie jeden Gast überraschen.

Hinweis **M**

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Renate1, Dienstag, 27. September 2005

Da diese Sammlung ja Käse , Milch enthält. unterblieb es meist.

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzah-
lenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Dienstag, 27. September 2005

Mit freundlichen Grüßen

Renate1