

Ernährungs
vision
Österreich



Mandel-Marmor-Gugelhupf

Ein Klassiker in unseren Breiten ist der Marmor Gugelhupf. Das einfache Rezept ist schnell zubereitet und schmeckt immer.

Wir verwenden eine Mischung aus Mandelmehl und geriebenen Mandeln und erhalten so einen tollen low-carb Kuchen. Selbstverständlich klappt das Rezept auch mit Dinkelvollkornmehl statt der geriebenen Mandeln.

Besonders saftig wird unser Mandel Gugelhupf durch die Verwendung von Mandelmilch, natürlich ohne Zuckerzusatz. Geschmacklich verstärkt die Mandelmilch den natürlichen Marzipangeschmack.

Falls sie keine Gugelhupf Backform bei der Hand haben, können sie auch eine Kastenform verwenden. Je nach Größe der Backform sollten die Mengen der Zutaten daran angepasst werden. Unser Kuchen ergibt einen Gugelhupf mit rund 750 g.

Die Zutaten:

125	g	Mandelmehl
125	g	Geriebene Mandeln
1	TL	Weinstein Backpulver - 0 BE
3	Stk	Eier - 0 BE
150	g	Butter oder laktosefreie Butter - 0 BE
200	ml	Mandelmilch ohne Zuckerzusatz
1	EL	Kakaopulver 100% (Backkakao)
200	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder -> hier bestellen)
1	Prise	Salz

Die Zubereitung:

1. Zuerst die Butter mit dem Puder Erythrit cremig geschlagen.
2. Nun Eier mit Salz verquirlen und dazugeben und die Masse weiter schaumig schlagen. 3.
3. Das Mandelmehl mit den geriebenen Mandeln und dem Backpulver vermischen und einrühren.
4. Ein Drittel der Teigmasse in eine Schüssel geben, diesen Teil brauchen sie dann für die dunkle Masse. In den restlichen zwei Drittel der Masse 130 ml Mandelmilch geben und einrühren.
5. Die verbliebene Mandelmilch (70 ml) mit dem Kakao glatt rühren und in die kleinere Masse einrühren.
6. Jetzt die beiden Massen abwechselnd in eine gefettete Gugelhupfform füllen und bei 160 Grad auf der untersten Schiene des Backofens ca. 60 Minuten backen.

Hinweis für Diabetiker!

Der ganze Gugelhupf in der low-carb Variante (ohne die Verwendung von Vollkorn Dinkelmehl) gebacken wiegt ca. 750 Gramm und hat nur 1,7 Broteinheiten (BE).