

Ernährungs
vision
Österreich



Topfenkuchen

Unser Topfenkuchen besteht aus einem einfachen Rührteig. Sie brauchen nur wenige Zutaten für einen wirklichen Genuss.

Wir verwenden nur ein wenig Mandelmehl in unserem Rezept. Dies verleiht dem Topfenkuchen einen feinen Marzipan Geschmack.

Falls Sie kein Mandelmehl vorrätig haben, können Sie es auch durch Kokosmehl ersetzen. Allerdings sollten Sie bedenken, dass Kokosmehl auch geschmacklich eine Veränderung mit sich bringt.

Wenn sie sich nicht low-carb ernähren, können Sie auch Dinkel Vollkornmehl verwenden.

Die Zutaten:

500	g	Topfen 20%
3	Stk	Eier
70	g	Mandelmehl entölt (-> hier bestellen) oder Kokosmehl
40	g	Rapsöl (Butter oder Kokosöl)
140	g	Puder-Erythrit (Biosüße-Powder -> hier bestellen)
2	TL	Weinstein Backpulver
3	g	Bourbon Vanille Pulver

Die Zubereitung:

1. Zuerst den Topfen, das Rapsöl und die Eier mit dem Erythrit sehr gut verrühren. So, dass sich alles gut verbindet.
2. Jetzt die restlichen Zutaten, das Mandelmehl (oder Kokosmehl), das Weinstein Backpulver und das Bourbon Vanille Pulver vermischen und dann kurz unterrühren, damit der Topfenkuchen schön locker und saftig bleibt.
3. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und gleichmäßig verteilen.
4. Zuletzt die Backform in das vorgeheizte Backrohr schieben und bei 170 Grad Ober/Unterhitze für 1 Stunde backen.

Tipp: Wer es gern ein wenig fruchtiger hat kann Beeren oder Mangostücke in die Masse einarbeiten.

Falls tiefgekühlte Früchte zum Einsatz kommen, bitte unbedingt darauf achten, die überschüssige Flüssigkeit vor der Verwendung abseihen.