

Ernährungs
vision
Österreich



Joghurt-Crumble-Kuchen - zuckerfrei & nach Wunsch auch low-carb

Heute backen wir einen feinen Kuchen, mit nur 7 Zutaten, der auch hervorragend in die Weihnachtszeit passt.

Natürlich verwenden wir das kohlenhydratfreie Puder-Erythrit zum Süßen und für die low-carb Variante verwenden wir Mandel- oder Nussmehl anstatt dem Dinkel Vollkornmehl.

Um dem Teig einen weihnachtlichen Touch zu verleihen, fügen wir den Abrieb einer Bio-Orange hinzu. Wer möchte, kann in die Creme noch Zimt oder Spekulatiusgewürz einarbeiten.

Uns ist es wichtig, immer alle Zutaten komplett zu verarbeiten, deshalb verwenden wir das Eigelb im Teig und das Eiweiß für die Creme.

Habt ihr euch schon gefragt, warum wir lieber mit Puder-Erythrit backen und nicht die kristalline Form verwenden? Die Antwort ist ganz einfach - das Puder verbindet sich besser mit den restlichen Zutaten.

Die Zutaten für den Teig:

2	Stk	Eigelb
80	g	Butter
70	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
1	Stk	Abrieb einer Bio-Orange (unbehandelt!!)
200	g	Dinkel Vollkornmehl oder -> Mandelmehl (-> hier bestellen) od. Nussmehl die low-carb Tarte
1	TL	Weinstein Backpulver

Die Zutaten für die Creme:

2	Stk	Eiweiß
80	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
400	g	Naturjoghurt cremig oder Griechisches Joghurt
3	EL	Dinkel Vollkornmehl oder -> Mandelmehl (-> hier bestellen) od. Nussmehl die low-carb Tarte

Die Zubereitung des Teigs:

1. Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Puder Erythrit gut verrühren.
2. Die Butter leicht erwärmen bis sie flüssig ist. Nun zum Ei-Zuckermasse hinzufügen und gut einrühren.
3. Den Abrieb einer Bio-Orange zur Masse geben und wieder verrühren.
4. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und zur Masse dazugeben. Jetzt alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in zwei gleichgroße Hälften teilen und für 30 Minuten kühlen.

Die Zubereitung der Joghurtcreme:

1. Während der Teig rastet und gekühlt wird, bereiten wir die Joghurtcreme zu. Dazu das Eiweiß mit dem Puder Erythrit zu Schnee schlagen. Joghurt glatt rühren und nach und nach hinzufügen und gut einarbeiten.
2. Nun noch die 2 EL Mehl und eventuell Gewürze dazugeben und gut einarbeiten.

Das Zusammenführen von Teig und Creme:

Jetzt eine gut eingefettete Backform mit der Hälfte des Teigs auslegen. Einfach gleichmäßig den Boden der Form bedecken. Das klappt am Besten mit den Fingern.

Dann die Joghurtcreme darauf verteilen. Nun die 2. Hälfte des kalten Teigs durch eine groben Reibe direkt auf die Creme reiben.

Im nächsten Schritt die Tarte im vorgeheizten Backrohr für 35 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Nach dem Backen überkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puder-Erythrit bestreuen.