

Ernährungs
vision
Österreich



Rhabarber-Streusel-Kuchen

Die Basis für den Rhabarber Streuselkuchen ist ein Mandel-Mürbeteig ohne Ei. Wer auch noch vegane Butter verwendet, hat im Handumdrehen einen leckeren veganen Kuchen.

Unser Rezept ist auch low carb. Wir verwenden das kohlenhydratfreie Erythrit zum Süßen und geriebene Mandeln und Mandelmehl anstelle von weißem Mehl. Der ganze Kuchen hat nur rund 40 g Kohlenhydrate!!

Den fertigen Mürbeteig verwenden wir auch gleich für die Streusel. Sie werden sehen, die Zubereitung ist unkompliziert und rasch.

Die angegebenen Mengen ergeben 8 Portionen und werden in einer runde Backform mit 24 cm Durchmesser gebacken.

Die Zutaten:

120	g	Geriebene Mandeln
120	g	Mandelmehl
160	g	Butter oder vegane Butter
130	g	Erythrit
400	g	Rhabarber
30	g	Erythrit
20-30	g	Mandelmehl für die Streusel

Die Zubereitung:

1. Den Rhabarber waschen, gut schälen und in kleine Scheiben schneiden. Nun für etwas 5-6 Minuten mit etwas Erythrit weich dünsten.
2. Jetzt den Mürbteig mit der zimmerwarmen Butter (oder veganen Butter), den geriebenen Mandeln und dem Mandelmehl sowie Erythrit von Hand herstellen.
3. Im nächsten Schritt den Boden der Backform mit Backpapier auslegen und mit etwa der Hälfte des Mürbeteigs auslegen. Das Plattdrücken des Teig kann mit den Fingern erfolgen.
4. Jetzt den klein geschnittenen Rhabarber gleichmäßig darauf verteilen.
5. Zum verbliebenen Mürbeteig 30 g Mandelmehl dazugeben und zu Streuseln verarbeiten. Nun die Streusel gleichmäßig auf dem Rhabarber verteilen.
6. Nun im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 30 Minuten backen, bis die Streusel eine goldbraune Farbe erhalten.

Tipp: Nach 20 Minuten Backzeit die Farbe der Streusel kontrollieren. Sollten sie zu dunkel werden, dann die Backform mit Alufolie abdecken und fertig backen. Die Alufolie verhindert, dass die Streusel oberflächlich verbrennen.

Info für Diabetiker:

Der gesamte Kuchen hat nur rund 40 g KH = 3,5 BE.

Der Kohlenhydrate Wert kann variieren, wenn sie die Zutaten untereinander austauschen.