

Blechkuchen mit viel Obst und Kakao mit Stevia gebacken

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit ca. 35 Minuten

Man nehme (für den Teig):

- Zucker 40 g
- Mehl 100 g
- Quark 40% F.i.Tr. 500 g
- Buttermilch 100 ml
- Vanillezucker 1 kleines Päckchen
- Backpulver 1 kleines Päckchen
- Eine Prise Salz
- Vollei 5 Stück
- Stevia 10 Tropfen
- Obst nach Wahl 500 g (z.B. geschälte, geschnittene Äpfel oder anderes regionales Obst)



Man nehme (für die Streußel):

- Mehl 150 g
- Zucker 70 g
- Markenbutter 200 g
- Kakaopulver 25 g (falls es schmeckt)
- Stevia 8 Tropfen

Zubereitung Teig

Alle Teigzutaten verrühren und auf ein sauberes, trockenes, ungefettetes Kuchenblech geben. Die Streußelzutaten verkneten oder bei geringer Stufe verrühren. Das geschnittene Obst (eventuell mit etwas Zimt) auf dem Teig verteilen und auf das Obst die Streußel-Kakaomasse in kleinen Flocken geben. Das Ganze bei 175° ca. 30 bis 35 Minuten im vor geheizten Ofen backen. 1 normales Blech ergibt 16 schöne Stück Kuchen.

Vorteile & Nährstoffe:

Durch den Quark wird die gleiche Menge Mehl (ungünstige Kohlenhydrate) eingespart. Stevia ersetzt als natürlicher Süßstoff den ungünstigen Zucker. Eier und Quark bringen hochwertiges Eiweiß in diesen Kuchen. So kann man beruhigt auch einmal zum zweiten Stück greifen!