



Saftiger Joghurtkuchen â?? ganz ohne Mehl & Zucker

Description

Zutaten fÃ¼r 8 StÃ¼cke (Springform, 20 cm Durchmesser):

4 Eier

70 g Xylit

1 Vanilleschote

1 Bio-Zitrone

350 g Joghurt, griechisch

40 g Puddingpulver, Vanille

1 TL Weinsteinbackpulver

nach Belieben: Puderzucker zum Dekorieren

Pro Portion etwa:

124 kcal

7 g Fett

6 g Kohlenhydrate

8 g EiweiÃ?

Zubereitungszeit:

30 Minuten (zzgl. 30 Minuten Backzeit)

Und so wirdâ??s gemacht:

ZunÃ¤chst die vier Eier sorgfÃ¤ltig voneinander trennen. EiweiÃ? mit einem Handmixer schaumig aufschlagen â?? Eigelb wiederum mit dem Xylit verquirlen.

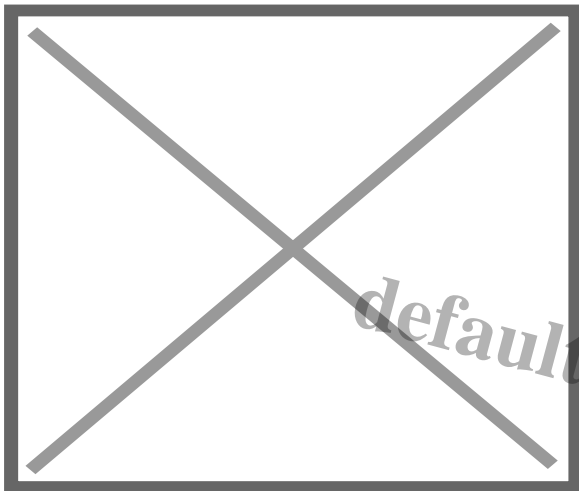
Mark einer Vanilleschote auskratzen, Schale der Bio-Zitrone abreiben â?? beides zusammen mit dem griechischen Joghurt zur Eigelb-Masse geben.

Puddingpulver und Backpulver vermischen, dann zusammen zur Mischung geben und alles vermengen.

Zu guter Letzt den Eischnee vorsichtig unter die anderen Zutaten heben, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.

Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze (150 grad Umluft) vorheizen. Eine Springform entweder einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig in die Form geben und verteilen.

Kuchen für 30 Minuten backen lassen, dann aus dem Ofen nehmen, stützen und auskühlen lassen.



Category

- 1. Kuchen und Kekse

Date Created

Juli 29, 2020

Author

jeanny