

Fruchtiger (Diabetiker) Napfkuchen

Kategorien: Kuchen, Diabetiker, Hefeteig, Gugelhupf

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR DEN TEIG

300	Gramm	Mehl
1	Prise	Salz
1	Pack.	Trockenhefe
100	ml	Lauwarme Milch
1	Döschen	Safran
2	Teel.	Süßstoff flüssig
Zutaten für den		

BELAG

200	Gramm	Magerquark
60	Gramm	Flüssige Butter
2	klein.	Eierabgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
150	Gramm	Schattenmorellen
150	Gramm	Mirabellen
100	Gramm	Aprikosen
Außerdem:		
Butter und Mehl für die Form		
1 Teelöffel		
Diabetiker-Streusüße zum Bestreuen		

Anleitung:

Mehl mit Trockenhefe in eine Schüssel geben. Milch mit Safran, Süßstoff und Salz verrühren und mit dem Magerquark, der Butter, den Eiern und der Zitronenschale zum Mehl geben. Mit einem Knethaken des Rührgerätes zu einem weichen Teig verarbeiten. Zugedeckt etwa 30-40 Minuten gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat. Die abgetropften Früchte entsteinen und halbieren. Eine Napfkuchenform (Durchmesser 22 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Etwas Teig in die Form füllen und die Früchte darüber streuen. Mit Hefeteig abdecken. Früchte darüber geben und das ganze wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Die oberste Schicht sollte Teig sein. Die abgedeckte Form nochmals 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen und den Napfkuchen etwa 55 Minuten backen lassen. Fertigen Kuchen 5 Minuten in der Form ruhen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen. Den abgekühlten Kuchen vor dem Servieren mit Streusüße betreuen

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Ihr Konrad Heizmann
www.Heizmanns-Rezepte.de