

## Quark Mandelstollen Diab.

Kategorien: Diabetiker, Backen, Weihnachten

Zutaten für: 1 Rezept

150	Gramm	Mehl
1	Teel.	Backpulver
50	Gramm	Diabetikerzucker
1/2		Ei
80	Gramm	Speisequark, halbfett (20%)
50	Gramm	Mandeln
1	Essl.	Rum Zitronensaft Zitronenschale Orangenschale Kardamom Salz Anis
50	Gramm	Margarine

### Anleitung:

Passend zur Weihnachtszeit ein für Diabetiker geeigneter Stollen.

Mehl und Backpulver auf ein Backbrett sieben. Alle anderen Zutaten, Mandeln geschält und gehackt, dazugeben und rasch zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in eine kleine gefettete Kastenform geben, gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze (180 bis 190 C) backen. Backzeit ca. 25 bis 30 Minuten. Aus dem Kuchen können 10 Stücke geschnitten werden. Zubereitungsdauer: ca. 45 Minuten Energie- und Nährwerte Folgende Energie- und Nährwerte sind in einem Stück Stollen enthalten: 150 kcal / 627 kJ 4 g Eiweiß 7 g Fett 17 g Kohlenhydrate 1,4 g Ballaststoffe 14 mg Cholesterin 1,5 BE / 1,5 KE

### Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad  
Heizmann Rezept erf.  
Mit\*RK\*08.02.2016 von K.Heizmann