

Quark - Stollen Diab.

Kategorien: Stollen, Diabetiker, Weihnachten, Käse

Zutaten für: 20 Scheiben

250	Gramm	Weizenmehl, Type 405
20	Gramm	Hefe
1	Essl.	Zucker (10 g)
60	ml	Milch, 1,5 % Fett (6 - 7 EL); ca.
250	Gramm	Quark, mager
70	Gramm	Butter
1		Ei
		Abgeriebene Zitronenschale
3	Tropfen	Rumaroma
		Flüssiger Süßstoff nach Geschmack
1	Prise	Salz
	Etwas	Kardamom
40	Gramm	Mandelstifte

Anleitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröseln, Zucker und die lauwarme Milch zu geben, verrühren und ca. 1/4 Stunde abgedeckt gehen lassen. Quark, weiche Butter, Ei, Zitronenschale, Rum, Süßstoff, Salz und Kardamom zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Die Mandelstifte einarbeiten und den Teig ca. 1/4 bis 1/2 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten, Stollen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 10 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200°C ca. 45 Minuten backen. Sie können den Stollen nach dem Backen mit einem Gemisch aus Milch und Eigelb bestreichen. In Alufolie verpacken und erst nach einigen Tagen anschneiden, so bleibt er aromatisch und saftig.

Nährwerte vom Gesamtrezept:

76 g Eiweiß, 88 g Fett, 201 g KH, 25 g Ballaststoffe, 1900 kcal, 7600 kJ, 473 mg Cholesterin