

## Quarkstollen-Vollwert Diab.

Kategorien: Diabetiker, Backen, Weihnachten

Zutaten für: 1 BE / Stück bei 44 Stücken)

500	Gramm	Vollkornweizenmehl
250	Gramm	Quark
150	ml	Sauerrahm
150	Gramm	Rosinen
125	ml	Milch
100	Gramm	Butter
2	Pack.	Hefe
80	Gramm	Fruchtzucker
1	Messersp.	Salz
2		Vanilleschoten; das Mark
		Geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
50	Gramm	Zerlassene Butter zum Bestreichen

### Anleitung:

Milch erwärmen, mit Mehl, Hefe und Fruchtzucker vermischen. Zum Gehen lassen warm stellen. Zitronenschale, Vanillemark, Salz, Sauerrahm, Butter, Eier und Quark hinzugeben. Erneut kneten. Noch einmal gehen lassen. Rosinen einkneten. Stollenlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem Streifen Pergamentpapier, das mit einer Nadel zusammen gesteckt wird, umlegen. Noch einmal gehen lassen. Im auf 180 C vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen, anschließend mit Butter bestreichen.

### Quelle:

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