

Apfel- Quark- Kuchen

Zutaten: (für 12 Stücke)

40 Gramm	Margarine
2 Teelöffel	Süßstoff
4	Eier
8 Esslöffel (80 Gramm)	Grieß
375 Gramm	Magerquark
3	Äpfel
	Zitronensaft

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	105 Kilokalorien	440 Kilojoule
Eiweiß	7,4 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	10,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♡	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 C vorheizen. Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Äpfel in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Margarine mit dem Süßstoff und dem Eigelb schaumigrühren.
2. Grieß und Quark unterrühren. Zum Schluss Eischnee und Apfelwürfel unterheben.
3. Den Boden einer beschichteten Springform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und Kuchen 50 Minuten backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Apfelbrot

Zutaten: (für 12 Portionen)

600 Gramm	Äpfel
200 Gramm	Zucker
180 Gramm	Haselnüsse, gehackt
150 Gramm	Rosinen
500 Gramm	Weizenmehl
½ Päckchen	Backpulver
½ Päckchen	Lebkuchengewürz

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	386 Kilokalorien	1618 Kilojoule
Eiweiß	7,1 Gramm	
Fett	10,0 Gramm	
Kohlenhydrate	64,0 Gramm	
Fettflecken	2 ♠	
Broteinheiten	5	
Kohlenhydrateinheiten	6	

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, mit der Schale grob raspeln, mit Zucker vermischen und über Nacht abgedeckt stehen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
3. Die Apfelmasse mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten.
4. Die Teigmasse in eine große, gefettete Backform füllen und das Apfelbrot zirka 60-70 Minuten backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Apfelkuchen vom Blech

Zutaten: (für 24 Stücke)

280 Gramm	Weizenmehl
1 Päckchen	Backpulver
150 Gramm	Magerquark
60 Gramm	Öl
90 Gramm	Milch, 1,5 Prozent Fett
1 Teelöffel	Süßstoff
1 Prise	Salz
1 Kilogramm	Äpfel
20 Gramm	Mandelblättchen
	Zimt

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	102 Kilokalorien	429 Kilojoule
Eiweiß	2,5 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	15,0 Gramm	
Fettflecken	½ ♠	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Mehl mit Backpulver mischen und auf ein Backbrett sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und Quark, Öl, Milch, Süßstoff und Salz hineingeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
3. Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden.
4. Teig auf dem Blech gleichmäßig ausrollen. Apfelscheiben auf dem Teig verteilen, mit Zimt und Mandelblättchen bestreuen.
5. Apfelkuchen im Backofen etwa 30 Minuten backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Apfel-Zimt-Muffins

Zutaten: (für 12 Portionen)

250 Gramm	Weizenmehl
60 Gramm	Zucker
500 Gramm	Äpfel
1 Esslöffel	Backpulver
120 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
1	Ei
1 Esslöffel	Öl
	Zimt, Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	124 Kilokalorien	519 Kilojoule
Eiweiß	3,1 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	24,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	2	
Kohlenhydrateinheiten	2,5	

Zubereitung:

1. Das Ei mit dem Zucker schaumig rühren, danach Mehl, Backpulver, Süßstoff, Milch, Öl und etwas Zimt dazugeben.
2. Äpfel grob reiben und dazugeben. Gut vermischen. Ein Muffin-Backblech mit Papierförmchen auslegen. Die Masse mit einem Löffel einfüllen.
3. Muffins 20 Minuten bei 200 Grad Celsius backen.
4. TIPP: Eventuell die Muffin – Papierförmchen mit etwas Öl einpinseln, da sich fertige Muffins schlecht lösen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Aprikosen-Käse-Kuchen

Zutaten: (für 12 Portionen)

150 Gramm	Halbfett-Margarine
150 Gramm	Zucker
5	Eier
1 Kilogramm	Magerquark
1 Prise	Salz
20 Gramm	Vanille-Puddingpulver
1 Teelöffel	Backpulver
1 kleine Dose	Aprikosen
	Zitronen-Aroma

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	241 Kilokalorien	895 Kilojoule
Eiweiß	14,6 Gramm	
Fett	8,0 Gramm	
Kohlenhydrate	20,0 Gramm	
Fettflecken	1½ ♡	
Broteinheiten	1,5	
Kohlenhydrateinheiten	2	

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
3. Die Springform mit Backpapier auslegen. Die Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Zucker und Margarine schaumig rühren. Eier zugeben, dann Quark, Pudding- und Backpulver unterrühren. Den Eischnee unterheben und die Hälfte der Masse in die Form geben.
5. Die Aprikosen darauf verteilen und den restlichen Teig darüber geben. Im Ofen etwa 1 Stunde backen. In der Form auskühlen lassen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Birnentorte

Zutaten: (für 12 Portionen)

Teig:

150 Gramm	Weizenmehl
½ Päckchen	Backpulver
1 Päckchen	Vanillinzucker
50 Gramm	Margarine
1	Ei
50 Gramm	Magerquark

Belag:

500 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
500 Gramm	Magerquark
100 Gramm	Zucker
1 Päckchen	Vanille-Puddingpulver
	Saft einer halben Zitrone
1	Ei
1 kleine Dose	Birnen

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	218 Kilokalorien	910 Kilojoule
Eiweiß	10,4 Gramm	
Fett	4,0 Gramm	
Kohlenhydrate	32,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♡	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Mehl, Backpulver und Vanillezucker mischen. Margarine, ein Ei und 50 Gramm Quark hinzugeben und daraus einen Mürbeteig kneten. Den Teig für 30 Minuten kühlen.
2. Den Teig in eine große Springform rollen und einen 2 Zentimeter hohen Rand hoch ziehen.
3. Pudding aus Milch, Zucker und Vanille-Puddingpulver kochen. Etwas auskühlen lassen. Den restlichen Quark, Zitronensaft, das zweite Ei unter den Pudding rühren.
4. Die abgetropften Birnen auf den Kuchenboden legen und Puddingmasse darübergeben. 60 Minuten backen

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Zitronenkuchen

Zutaten: (für 12 Portionen)

100 Gramm	Halbfett-Margarine
100 Gramm	Zucker
	Zitronensaft und geriebene Zitronenschale
3	Eier
250 Gramm	Weizenmehl
1 Esslöffel	Backpulver
150 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
1 Prise	Salz

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	166 Kilokalorien	697 Kilojoule
Eiweiß	4,5 Gramm	
Fett	5,0 Gramm	
Kohlenhydrate	25,0 Gramm	
Fettflecken	1 🍯	
Broteinheiten	2	
Kohlenhydrateinheiten	2,5	

Zubereitung:

1. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
2. Margarine und Zucker schaumig rühren. Eigelb nach und nach unterrühren. Etwas Zitronensaft und abgeriebene Schale zugeben.
3. Mehl und Backpulver mischen und unter die Masse rühren. Soviel Milch zugeben, dass der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.
4. Das Eiweiß unter den Teig heben.
5. Alles in eine gefettete Kastenform füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius etwa 40 Minuten backen.
6. Nach dem Backen eventuell mit Zitronensaft bestreichen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Müslibrot

Zutaten: (für 12 Portionen)

150 Gramm Früchte-Müsli ungezuckert
320 Milliliter Milch, 1,5 Prozent Fett
1 Ei
130 Gramm Weizenmehl
1 Esslöffel Backpulver
1 Prise Salz
80 Gramm Zucker
½ Teelöffel Zimt

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	97 Kilokalorien	405 Kilojoule
Eiweiß	3,0 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	18,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1,5	
Kohlenhydrateinheiten	2,0	

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Müsli mit Milch und Ei in eine Schüssel geben und für 25 Minuten quellen lassen.
2. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Zimt vermischen.
3. Nach und nach die Müslimischung unter die Mehlmischung rühren, bis ein gleichmäßiger, nicht zu flüssiger Teig entsteht.
4. Die Teigmasse in eine gefettete Kastenform füllen und das Müslibrot im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste 50 - 60 Minuten backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Nordischer Kirschkuchen

Zutaten: (für 12 Portionen)

Teig:

125 Gramm	Magerquark
4 Teelöffel	Öl
70 Gramm	Zucker
220 Gramm	Weizenmehl
4 Teelöffel	Backpulver

Belag:

1 Glas	Sauerkirschen
400 Gramm	Saure Sahne, 10 Prozent Fett
60 Gramm	Zucker
1	Ei
1 Teelöffel	Speisestärke
1 Päckchen	Vanillezucker

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	226 Kilokalorien	949 Kilojoule
Eiweiß	5,1 Gramm	
Fett	8,0 Gramm	
Kohlenhydrate	33,0 Gramm	
Fettflecken	1½ ♡	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	3,5	

Zubereitung:

1. Quark, Öl und Zucker verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unter die Quarkmischung arbeiten. Zu einem Teig kneten und ruhen lassen.
2. Eine Backform mit Backpapier belegen. Den Teig in die Form geben und den Rand hochziehen. Mit einer Gabel den Teig einstechen und bei 180 Grad Celsius im vorgeheizten Backofen 10 Minuten vorbacken.
3. Sauerkirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Kirschen auf dem Teig verteilen.
4. Aus saurer Sahne, Zucker, Ei und Speisestärke einen Guss bereiten und über die Kirschen geben. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste bei 200 Grad Celsius 20 Minuten backen. Noch warm mit dem Vanillezucker bestreuen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Käsekuchen de Luxe

Zutaten: (für 12 Portionen)

Teig:

250 Gramm	Weizenmehl
60 Gramm	Zucker
100 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
1 Teelöffel	Backpulver

Quarkmasse:

1	Eigelb
2	Eiweiß
100 Gramm	Zucker
750 Gramm	Magerquark
1 Teelöffel	Zitronensaft
100 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
1 Päckchen	Vanille-Puddingpulver
500 Gramm	Obst nach Wahl, z.B. Rhabarber, Aprikosen

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	206 Kilokalorien	862 Kilojoule
Eiweiß	12,4 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	34,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	3	
Kohlenhydrateinheiten	3,5	

Zubereitung:

1. Mehl, Zucker, Milch und Backpulver zu einem festen Teig verarbeiten und 30 Minuten kühlen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
3. Restlichen Zucker und Eigelb zu einer schaumigen Creme schlagen. Quark, Zitronensaft, Milch und Puddingpulver unterrühren.
4. Eiweiß steif schlagen. Unter die Quarkmasse heben.
5. Den ausgekühlten Teig ausrollen und in eine Springform geben.
6. Das Obst waschen, kleinschneiden und auf dem Teig verteilen, die Quarkmasse darüber geben.
7. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen für 60-70 Minuten backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse

Möhrenkuchen

Zutaten: (für 12 Portionen)

300 Gramm	Möhren
50 Gramm	Weizenmehl
1 Teelöffel	Backpulver
160 Gramm	gemahlene Haselnüsse
50 Gramm	Semmelbrösel
4	Eier
150 Gramm	Zucker
1 Prise	Salz
	Zimt, Nelkenpulver

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	208 Kilokalorien	873 Kilojoule
Eiweiß	5,6 Gramm	
Fett	11,0 Gramm	
Kohlenhydrate	21,0 Gramm	
Fettflecken	2 ♠	
Broteinheiten	2	
Kohlenhydrateinheiten	2	

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen, waschen und fein reiben.
2. Das Mehl mit Backpulver, den Nüssen und Semmelbröseln mischen.
3. Eier trennen. Die Eiweiße mit 5 Esslöffel Zucker steifschlagen. Die Eigelb mit dem restlichen Zucker und den Gewürzen schaumig rühren. Zuerst die Mehl-Nuss-Mischung, dann die Möhren vorsichtig unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
4. Springformboden mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und auf mittlere Schiene bei 180 Grad Celsius im Ofen 45 Minuten backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Eier und Eierzeugnisse

Biskuitboden

Zutaten: (für 12 Portionen)

3	Eier
110 Gramm	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
80 Gramm	Weizenmehl
40 Gramm	Speisestärke

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	96 Kilokalorien	402 Kilojoule
Eiweiß	2,5 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	18,0 Gramm	
Fettpunkte	😊	
Broteinheiten	1,5	
Kohlenhydrateinheiten	2	

Zubereitung:

1. Eier trennen. Das Eiweiß mit 40 Gramm Zucker steif schlagen.
2. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker, Vanillezucker, Salz auf höchster Stufe cremig aufschlagen, bis keine Zuckerkristalle mehr spürbar sind.
3. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Den Eischnee auf die Schaummasse geben, Mehl und Speisestärke darüber sieben, alles vorsichtig mit dem Schneebesen unterheben.
4. Eine Springform oder ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf geben und im Backofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten goldgelb backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Eier und Eierzeugnisse

Mini-Cheesecakes

Zutaten für 12 Personen:

1	Zitrone
2 Esslöffel	Pistazien
50 Gramm	Butter
80 Gramm	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
2 Esslöffel	Vanillepuddingpulver
500 Gramm	Magerquark
2	Eier
	Zitronenschale, Vanilleschote

Nährwerte pro Portion:

Energie	137 Kilokalorien	572 Kilojoule
Eiweiß	6,6 Gramm	
Fett	7,1 Gramm	
Kohlenhydrate	11,2 Gramm	
Fettflecken	1	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Celsius vorheizen.
2. Die Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, die Pistazien fein hacken.
3. Die Butter mit der Zitronenschale, Zucker und Vanillezucker cremig rühren und das Puddingpulver dazugeben.
4. Quark, Pistazien und Eier unterrühren.
5. Die Teigmasse in 12 Muffinförmchen einfüllen und im Ofen bei 160 Grad Umluft 35 Minuten goldbraun backen.

Allergene/Zusatzstoffe

Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse