

Rezept

Low Fat Traubenkuchen

Ein Rezept von Low Fat Traubenkuchen, am 09.10.2024

Zutaten

4 Eier	125 g Zucker
1 TL Zitronenschale	125 g Mehl (Type 405)
5 Blatt weiße Gelatine	1/2 l fettarme Milch
1 Pck. Vanillepuddingpulver	250 g Magerquark
800 g kernlose grüne und blaue Weintrauben	600 ml weißer Traubensaft
30 g gehackte Pistazienkerne	2 Pck. klarer Tortenguss

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 BACKBLECH | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Ein tiefes Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eier trennen, Eigelbe mit 3 EL heißem Wasser, 40 g Zucker und Schale schaumig rühren. Eiweiße und 40 g Zucker steif schlagen. Auf die Eigelbcreme geben. Mehl darüber sieben, alles mischen. Teig aufs Papier streichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 20-25 Min. goldgelb backen.
2. Gelatine einweichen. Aus Milch, Puddingpulver und restlichem Zucker einen Pudding kochen. Gelatine darin auflösen. Abkühlen lassen, den Quark unterrühren.
3. Trauben waschen, entstielen, halbieren. Biskuit mit 100 ml Traubensaft beträufeln. Pudding-Quark-Masse auf den Biskuit streichen, mit Trauben belegen. Mit Pistazien bestreuen. Tortenguss mit restlichem Saft verrühren, nach Packungsangaben zubereiten. Auf dem Kuchen verteilen, fest werden lassen.