Feinster Marillen Joghurt Blechkuchen – der ultimativ flaumige Sommergenuss

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Backen, Süße Naschereien, Blechkuchen**Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
25 Stücke (Portionen)	15 Minuten	30 Minuten

So geht cleveres Naschen – mit geradezu lächerlichen **3,9 Gramm KH (88,6kcal) pro Stück** lässt dieser feine ketogene Obst-Blechkuchen fruchtige Schlemmerträume Wirklichkeit werden! 😍
Dieser kinderleichte Kuchen kann mit jedem beliebigen Obst belegt werden und schmeckt einfach fabelhaft!

Zutaten

Für den Teig:

- 4 Eier (Größe L), getrennt
- 250g Joghurt (mind. 3,6% Fettgehalt)

- 80ml Schlagsahne
- Prise Salz
- 70g Proteinpulver neutral (ich verwende VIPTAMIN Bio Protein – siehe wichtigen Hinweis hier!)
- 130g Mandelmehl NICHT ENTÖLT!
- 40g Bambusfasern
- 5 Tropfen Vanillearoma ungesüßt (optional)
- 200g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 5g Johannisbrotkernmehl
- 14g Weinsteinbackpulver
- 12g Eiklarpulver

Für den Belag:

- 750g Marillen (Aprikosen) geviertelt (oder 950g halbierte Marillen), jeweils küchenfertig gewogen*

Außerdem:

- Backpapier oder (noch besser:) Dauerbackfolie

Zubereitung

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Backblech (30 x 40cm) mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegen.

Stevia-Erythrit zu feinem Pulver mahlen (ich verwende dafür meinen Mister Magic mit flacher Kinge).
Aprikosen waschen, entkernen, halbieren und dann vierteln. Beiseite stellen.

Die Eiweiße mit einer Prise Salz auf höchster Stufe Mixen, nach und nach 2/3 der Pudersüße und das Eiklarpulver untermixen und weiterschlagen, bis ein sehr steifer Schnee entstanden ist. Den Eischnee in eine Schüssel geben und beiseite stellen, einige Esslöffel vom Schnee aber in der Schüssel zurücklassen.

In die Schüssel nun die Eigelbe und die restliche Pudersüße sowie optional das Vanillearoma geben und wieder auf höchster Stufe mixen, bis die Masse hellgelb

wird und deutlich an Volumen zunimmt.
Nun das Joghurt und die Sahne untermixen.

Mandelmehl, Proteinpulver, Johannisbrotkernmehl, die Bambusfasern und das Backpulver vermischen und in die Dotter-Joghurt-Sahnemasse geben. Das Ganze nun ganz kurz auf höchster Stufe mixen, nur so lange, bis die Zutaten sich zu einer homogenen Masse verbunden haben.

Zuletzt den steifen Eischnee mit einem Schneebesen oder Spatel unter die Masse heben.

Den Teig gleichmäßig auf das vorbereitete Backblech streichen und mit den Marillen (Aprikosen) mit der Hautseite nach unten belegen.

Im Backofen für circa 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Nach Ende der Backzeit Blech mit dem Kuchen aus dem Ofen nehmen und den Kuchen vollständig abkühlen lassen. Erst dann in 25 Stücke portionieren und mit Pudersüße (die man mit einem Hauch Zimt verfeinern kann) bestreut servieren. Guten Appetit!

😊

Anmerkungen

*In diesem Rezept (siehe Fotos) wurden 750g geviertelte Marillen (Aprikosen) verwendet und die Nährwertberechnung bezieht sich auf die verwendete Obstmenge.