

Skyr-Kuchen für Janina Hartwig

Skyr ist ein isländisches Milchprodukt und schmeckt wie eine Mischung aus Joghurt und Quark, hat nur wenig Fett (0,2g), dafür aber viel Eiweiß (11g).

Der Kuchen wird ohne Mehl und Zucker gebacken. Statt Zucker kann man Xylit nehmen – der sogenannte Birkenzucker, der früher aus Holz gewonnen wurde. Er hat nur etwa halb so viele Kalorien wie Industriezucker. Man sollte jedoch nicht mehr als 0,6 g pro Kilo Körpergewicht zu sich nehmen, sonst kann er abführende Wirkung haben. Für Kinder nicht zu empfehlen, für Hunde sogar giftig!

ZUTATEN für eine 17cm-Springform

600 g Skyr

3 Eier

1 TL geriebene Vanille

20 g Mandelmehl (ist nicht das Gleiche wie geriebene Mandeln, sondern stärker entölt).

10 g Vanillepudding-Pulver

120 g Xylit oder Zucker

80 g Blaubeeren

Fett zum Form ausfetten

ZUBEREITUNG

Eier mit 100 g Xylit verschlagen, so dass sich das Xylit etwas auflöst.

Mandelmehl, Puddingpulver, geriebene Vanille vermengen. Die Eiermasse langsam dazu geben und gut verrühren, so dass keine Klumpen entstehen.

Diese Masse wiederum zum Skyr geben und gut verrühren.

Die Blaubeeren mit 20 g Xylit pürieren. Etwa $\frac{1}{4}$ der Skyr-Masse mit dem Blaubeerpüree vermengen.

Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und alles gut einfetten (z.B. mit einem Stückchen Butter).

Zuerst die Skyrmasse einfüllen, dann die Blaubeermasse dazu gießen und mit einer Gabel marmorieren.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 1 Stunde auf der zweiten Schiene von unten backen. Anschließend noch 30 min bei geschlossener Ofentür im Ofen abkühlen lassen. Vor dem Verzehr am besten mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.