

Rezepte-Tipp

Ribisel-Vanille-Gugelhupf



für 16 Stück

Zutaten:

4 Eier 150 g Margarine 150 g Kristallzucker 2 Pkg. Vanillezucker 250 ml Joghurt 1% Fett 2 EL Rum 1 Pkg. Vanillepuddingpulver 200 g Weizenmehl glatt 150 g Dinkelvollkornmehl 1 Pkg. Backpulver 300 g Ribisel gerebelt

Zubereitung:

• Eier in Dotter und Klar trennen • Eiklar zu Schnee schlagen • Margarine mit Zucker, Vanillezucker und Rum sehr schaumig rühren, nach und nach die Eidotter unterrühren und das Joghurt hinzufügen • Mehl, Backpulver und Vanillepuddingpulver vermengen, sieben und abwechselnd mit dem Eischnee unter den Teig mengen • Ribisel ebenfalls in die Teigmasse geben • Teig in eine befettete, bemehlte Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C etwa 1 Stunde backen • Guglhupf auskühlen lassen, stürzen

Nährwerte:

1 Stück: 230 Kcal / 5 g Eiweiß / 10 g Fett / 29 g KH / 3 g Bst / 2,5 BE
16 Stück: 3680 Kcal / 80 g Eiweiß / 160 g Fett / 464 g KH / 48 Bst / 40 BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.