

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
5161 kcal

KOHLHYDRATE
334,0 g

FETT
346,8 g

EIWEISS
196,4 g

BALLASTSTOFFE
80,9 g

Quarkstollen

Zubereitung (60 Min.)

1. Alle trockenen Zutaten, Gewürze und Zitronenschale miteinander vermengen.
2. Eier, Magerquark, Kokosöl, Vanille und Milch verrühren. Nach und nach die trockenen Zutaten untermengen.
3. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. Den Teig zu einem Stollen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 45-50 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
5. Xylit zu Puderzucker vermahlen und den fertig gebackenen Stollen damit bestreuen.

Tipp! Ergibt ca. 20 Scheiben. Nährwert pro Scheibe: 258 kcal, 16,7 g Kohlenhydrate, 9,8 g Eiweiß, 17,3 g Fett, 4 g Ballaststoffe

Zutaten

300 g Haferflocken
100 g Mandelmehl
100 g Mandeln, gemahlen
200 g Mandeln, gehackt
90 g Aprikosen, getrocknet, gehackt
70 g Cranberries, getrocknet, gehackt
2 TL Backpulver
1 TL Natron
2 TL Stollengewürz
2 TL Zitronenschale, gerieben
2 Eier
300 g Magerquark
100 g Kokosöl
Mark aus einer Vanilleschote
130 ml Milch 1,5 % Fett
50 g Xylit (Birkenzucker)