

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
5161 kcal

KOHLNHYDRATE  
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)