



# Bienenstich

zuckerfrei und mit mehr Protein

## Zutaten:

### • Teig

- 120 g Dinkel- od. Weizenmehl
- 60 g Proteinpulver neutral oder Vanille
- 10 g Backpulver
- 10 g Chunky Flavour / Geschmackspulver Vanille
- 70 g KristallSüße\*
- 4 Eier
- 1 EL Apfelmark/-mus
- 180 g Magerquark

### • Zutaten Topping

- 40 g Butter
- 40 g KristallSüße\*
- 20 ml (Mandel)Milch
- 60 g gehobelte Mandeln

### • Zutaten Creme

- 300 ml (Mandel)Milch
- 30 g Puddingpulver Vanille
- 200 ml Sahne
- 2-3 TL Sofortgelatine
- 3 g Chunky Flavor / Geschmackspulver



## Zubereitung:

- Die Zutaten für den Teig vermengen, in die quadratischen Backform geben und ca. **20 min bei 180°C Ober-/Unterhitze** backen.
- In der Zeit Butter, KristallSüße und Milch für das Topping in einem Topf leicht erhitzen bis die Kristall-süße geschmolzen ist. Dann die gehobelten Mandeln unterrühren. Die warme Masse auf den Kuchen geben und nochmals 10-15 min backen bis die Mandeln leicht braun sind.
- Den Kuchen in der Form abkühlen lassen, dann einmal durchschneiden und gleich schon in **9 Stücke** schneiden (Boden und Deckel)
- Die Bodenstücke wieder in die quadratische Backform zurücklegen
- Für die Creme aus der Milch und dem Puddingpulver einen Pudding kochen und auskühlen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
- Sahne anschlagen, dann Gelatine unterrühren und steif schlagen. Zum Schluss den kalten Pudding unterrühren.
- Die Masse auf den Kuchenboden geben und die Deckelstücke wieder auflegen.
- 2-4 Stunden oder über Nacht kalt stellen

- **Nährwerte pro Stück:** 314 kcal/15 g Eiweiß/17 g KH / 2 g Zucker

## Kontakt Daten:

Beate Sing

☎0151/11 22 71 21

✉beate@saugnad-und-lecker.de



[www.saugnad-und-lecker.de](http://www.saugnad-und-lecker.de)

<https://www.pamperedchef.eu/sing>