HEIDI SESSNER COACHING
Ernährungs- + Triathloncoach

Schneller Quark-Streuselkuchen

Schnell gemacht, super lecker aber auch richtig gehaltvoll!

Schwierigkeit • **Zeitaufwand** •• **Kosten** • **Inhaltsstoffe** ••

Zutaten für 1 mittelgroßes Blech:

Für den Teig:
240 g Butter
240 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
1 Prise Salz
1 Päckchen Backpulver
500 g (Dinkel) Mehl

Für den Belag:
1 kg Magerquark
1 Tüte Vanillepuddingpulver
160 g Zucker
1 Ei
2 EL Zitronensaft
2 Hand voll Heidelbeeren oder Johannisbeeren

So geht's:

Die Butter schmelzen und abkühlen lassen.
Für den Teig alle Zutaten mit den Knethacken krümelig rühren.
¼ des Teiges zurückbehalten.
¾ des Teiges gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech drücken.
Mein Blech hatte die Maße: 32x38 cm. Ein größeres Blecht geht auch, dann ist der Kuchen etwas flacher und die Backzeit verkürzt sich ggf. etwas.

Die Zutaten für den Belag (außer den Beeren) gut mit dem Rührgerät verquirlen und auf den Teig streichen.
Den Belag mit dem Obst nach Wahl belegen und den Rest des Teiges wie Streusel darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 35 min auf der mittleren Schiene backen.

Eigentlich wollte ich auf meiner Webseite nur gesunde Rezepte veröffentlichen, aber:

Zu unserem Trainingswochenende mit den Athleten, die wir betreuen, habe ich diesen Kuchen gebacken und er kam so gut an und so viele haben mich nach dem Rezept gefragt, dass ich mich entschieden habe diesen Kuchen doch zu veröffentlichen.

Aber Vorsicht: seid euch der Sünde bewusst ;-)