

Fruchtigste Pfirsichtarte MIT QUARK-ÖL-TEIG

FÜR 10 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN

- › **600 g kleine reife Pfirsiche**
(z. B. Weinbergpfirsiche)
- › **75 g Magerquark**
- › **4 EL + etwas Sonnenblumenöl**
- › **1 Ei** (Größe M)
- › **80 g Erythrit**
(siehe Info Seite 100)
- › **150 g + etwas entöltes Mandelmehl**
- › **10 g Flohsamenschalenpulver**
- › **2 TL Backpulver**
- › **2–3 EL Milch**
- › **60 g Aprikosen-Fruchtaufstrich ohne Zucker**
- › **evtl. 1 EL Stevia-Streusüße**
(siehe Info Seite 101)

Pro Stück ca. 8 g KH
10 g E, 9 g F, 160 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Pfirsiche waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen, in Scheiben schneiden.

2 Quark, 4 EL Öl, Ei und Erythrit glatt rühren. 150 g Mandelmehl, Flohsamenschalenpulver und Backpulver mischen. Kurz unter die Quarkcreme kneten, dabei so viel Milch zufügen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht.

3 Teig in eine geölte Tarteform (26 cm Ø) geben und mit leicht mit Mandelmehl bestäubten Fingern als Boden hineindrücken. Dabei einen kleinen Rand formen. Pfirsiche darauf verteilen.

4 Tarte im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen. Fruchtaufstrich mit 1 EL Wasser erhitzen und durch ein Sieb streichen. Tarte aus dem Ofen nehmen und noch warm damit bestreichen. Auskühlen lassen und den Rand nach Belieben leicht mit Stevia-Streusüße bestreuen.



KURZER CARBS-CHECK

Wer diesen Hefekuchen auch mit anderen Früchten zubereiten möchte, sollte die KH-Werte in unserer Tabelle (siehe Seite 144) im Blick haben: Aprikosen liegen nah bei Pfirsichen, Äpfel und Birnen liefern etwas mehr Kohlenhydrate.