



BLECHKUCHEN MIT APRIKOSEN UND BEEREN



Zubereitung:

1. Obst vorbereiten:
 - Aprikosen und Beeren waschen und trocknen
 - Aprikosen halbieren und entkernen
2. Eier, Zucker, Vanillezucker und Butter in einer Schüssel mit Mixer oder Küchenmaschine schaumig rühren.
3. Mehl mit Backpulver vermischen und dazu sieben. Magerquark und Orangensaft dazugeben. Alles vorsichtig unterrühren.
4. Teig in einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
5. Aprikosenhälften und Beeren darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen (170 Grad Umluft) auf der untersten Schiene 35-40 Minuten backen.
6. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Zutaten für 1 Backblech:

1 kg Aprikosen
300 g Heidelbeeren oder andere Beeren
4 Eier (M)
150 g Zucker
200 g Butter
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Backpulver
400 g Mehl (Dinkel Typ 630)
250 g Magerquark
4 EL Orangensaft
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitungszeit:

ca. 40 min zuzügl. Backzeit

Kategorie:

fettarm; fruchtig und saftig; einfach

Nährwerte pro Portion

(bei 16 Stück pro Blech):

285 kcal, 8 g Eiweiß, 12 g Fett,
35 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe