

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Eiweiß-Schoko-Guglhupf

Zutaten:

7 Eiklar

140 g Kristallzucker

140 g Weizenmehl

140 g Zartbitter-Kuvertüre

140 g Butter



Zubereitung: (Backrohr auf 175° Heißluft vorheizen)

Ich habe das Backrohr zuerst auf 100° eingestellt, Butter und Kuvertüre in einer Glasschüssel ins Rohr gestellt (für ca. 10-15 Minuten) – Schokolade und Butter sollen flüssig sein. Dann rausnehmen, mit kleinem Schneebesen gut verrühren – Backrohr auf 175° stellen 😊

Eiklar mit Zucker in der Küchenmaschine (oder Mixer) steif schlagen

Mit Schneebesen das Mehl vorsichtig unterheben, Butter/SchokoMix ebenfalls mit Schneebesen unterziehen

Backform mit Butter einstreichen (kleine Stücke in die Form geben und mit den Fingern gut verteilen), mit Brösel (oder gerne auch geriebenen Kürbiskernen) gut ausstreuen – geht wunderbar leicht aus der Form

Die fertige Masse in die Backformen füllen und ab in das Backrohr damit. Für ca. 25 Minuten backen.

TIPP:

Die Masse für den Rührteig kann mit verschiedener Menge an Eiklar gemacht werden.

Einfach je Eiklar 20 g jeder angegebenen Masse nehmen

Meine angegebene Masse ist für 2 kleinere Guglhupf-Formen (DM 18 cm)

Wer mag ersetzt einen Teil des Mehls mit z.B. geriebenen Nüssen

Natürlich kann man auch eine Schoko-Glasur machen – ganz wie es auch beliebt und schmeckt

Der Kuchen wird wunderbar flaumig ist hält bis zu 1 Woche. Kann natürlich die Masse auch in einer Kasten- oder Torten-Spring-Form gebacken werden.

Wer den Kuchen füllen möchte: gerne mit jeder „fluffigen“ Creme und z.B. Beeren