smooth Brot

smoothfood
moderne Ernährungskonzepte
im Alter und bei Krankheit

Mini-Gugelhupf

Zubereitung für etwa 10 bis 12 Portionen

450g des Sandkuchens, 225 ml Milch/Sahne und 825 ml Wasser abwiegen. Den Sandkuchen grob zerkleinern und in Milch bzw. Sahne und Wasser zusammen mindestens 20 Minuten einweichen lassen. Die eingeweichte Kuchenmasse bei maximaler Geschwindigkeit 30 Sekunden lang feinst pürieren. 300g Smoothbrot Mischung mit einem Schneebesen o. ä. unterheben.

Mini-Gugelhupf-Formen mit der Kuchenmasse füllen und mithilfe von Klarsichtfolie die Formen luftdicht umwickeln.

Im Konvektomat:

Die umwickelte Form mit der Kuchenmasse bei 115 °C Volldampf, für ca. 30-40 Minuten dämpfen. Die Kerntemperatur, sollte 90 °C betragen. Überprüfen und gegebenenfalls die Garzeit verlängern.

Die fertigen Kuchen in der Form vollständig auskühlen lassen und dann stürzen.

Den Gugelhupf nach Belieben anrichten und dekorieren, zum Beispiel mit Puderzucker oder Sahne und/oder einem Spiegel aus pürierten Früchten.

Die Gugelhupfe lassen sich auch ideal einfrieren und bei Bedarf auftauen!

Zutaten	Mini-Gugelhupf
225 ml	Milch (3,5% Fett) oder Sahne
825 ml	Wasser
450 g	Sandkuchen
300 g	Smoothbrot Mischung

Nährwerte pro Mini-Gugelhupf (ca. 80-90g)	
Brennwert/ Kalorien	634 kJ/ 151 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	6,8 g 5,1 g
Kohlenhydrate davon Zucker	14,2 g 6,3 g
Ballaststoffe	0,3 g
Eiweiß	8,2 g
Salz	0,1 g

biozoon food innovations gmbh

Nansenstraße 8 | 27572 Bremerhaven
Tel. 0471 9292850 | info@smoothfood.de
www.biozoon.de | www.smoothfood.de