



## Christstollen (fettarm)

### NÄHRWERTE

Gesamt (1 Stollen):

- Kalorien: 3665 kcal
- Eiweiß: 78,5 g
- Fett: 128,4 g
  - davon MCT-Fette: 90,0 g
  - davon langkettige Fettsäuren (LCT): 30,0 g
- Kohlenhydrate: 539,7 g

Pro Scheibe (ca. 1/20 Stollen):

- Kalorien: 183 kcal
- Eiweiß: 3,9 g
- Fett: 6,4 g
  - davon MCT-Fette: 4,5 g
  - davon LCT: 1,5 g
- Kohlenhydrate: 27,0 g

### ZUTATEN

für einen Stollen (ca. 20 Scheiben)

- 1 Würfel frische Hefe (42 g) oder 1 Tütchen Trockenhefe
- 1/8 l lauwarme fettarme (1,5% oder 0,3%) Milch
- 100 g Zucker
- 20 g Zitronat
- 20 g Orangeat
- 50 g Rosinen
- 1 Fläschchen Rum-Aroma
- 500 g Mehl
- je 1 Prise Kardamom und Piment
- 150 g MCT- Margarine
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Biozitrone
- 1 Prise Salz
- 150 g Magerquark

Puderrucker zum Bestäuben





## ZUBEREITUNG

Die Hefe in einem Gefäß mit 4 EL Milch und 1 TL Zucker verrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Orangeat fein hacken, mit Rosinen in eine Schüssel geben und mit 3 EL lauwarmem Wasser und Rum-Aroma beträufeln. Zugedeckt ziehen lassen.

Mehl in eine Schüssel geben und die Hefe in die Mitte gießen. Die restliche Milch, Gewürze und den Zucker hinzufügen. Butter oder Margarine in kleine Stücke schneiden und an den Rand setzen. Zitronenschale, Salz und Quark dazugeben.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Alle Zutaten mit den Knethaken des Rührgeräts auf höchster Stufe mischen, bis der Teig Blasen wirft und sich vom Schüsselrand löst. Sollte der Teig zu weich sein, esslöffelweise etwas Mehl unterkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde stehen lassen.

Zum Schluss Rosinen, Zitronat und Orangeat unterarbeiten. Den Teig zu einem Rechteck flach drücken (ca. 20 x 30 cm). Eine Seite zu zwei Dritteln überschlagen, so dass die typische Stollenform entsteht. Laib auf das Blech legen.

Den Stollen im Backofen etwa 1 Stunde bei 180 Grad backen.

Nach dem Abkühlen mit 2 EL Puderzucker bestreuen.