

Mini-Gugl mit Johannisbeeren

Klein im Format, aber groß im Geschmack! Der zarte Joghurt-Rührteig harmoniert perfekt mit den säuerlichen Beeren!

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für 12 Mini-Gugl hergestellt in Silikonförmchen mit 9cm Durchmesser ODER 12 Muffins

Für den Teig:

75g Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl

100g Puderzucker

1 P. Vanillezucker

2 Eier

175g helle glutenfreie Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis

ODER 150g helle glutenfreie Mehlsierung auf Maisbasis. [HIER](#)

gibt's Infos zu Mehlmischungen

1/2 P. Backpulver

75g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)

Außerdem:

1/2 EL glutenfreie Mehlmischung

100g Johannisbeeren, vorbereitet

Für den Guss: 65g Puderzucker und 1 EL Apfelsaft oder Wasser

1. Die Backförmchen dünn mit Speiseöl auspinseln und beiseitestellen.

2. Sonnenblumenöl, Puderzucker und Vanillezucker in eine

Rührschüssel geben und schaumig rühren. Die Eier einzeln, eines nach dem anderen, zugeben und eine schöne Schaummasse herstellen. Mehl und Backpulver mischen und zusammen mit Joghurt unter die Schaummasse rühren.

3. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen geben.
4. Die Johannisbeeren mit einem halben Esslöffel Mehl mischen und gleichmäßig auf den Teig geben.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 18 – 20 Minuten backen. Die fertigen Gugl komplett in den Förmchen auskühlen lassen, da sie sehr weich sind.
6. Aus Puderzucker und Apfelsaft einen Guss anrühren und die Mini-Gugl zum Teil damit überziehen. Auf Wunsch mit Johannisbeeren dekorieren.

Milchfrei – Tipp: Joghurt durch eine Joghurtalternative auf Kokos-, Mandel- oder Sojabasis tauschen.

Fruktosearm – Tipp: Für den Teig Puderzucker durch 150g Getreidezucker ersetzen. Vanillezucker durch einige Tropfen Vanillearoma tauschen. Den Guss aus Puderzucker weglassen. Dafür weiße fruktosearme Schokolade schmelzen und die Gugl damit überziehen. Die Johannisbeermenge der individuellen Verträglichkeit anpassen. Erfahrungsgemäß sind Johannisbeeren im Rahmen einer fruktosearmen Ernährung gut geeignet. Die Backtemperatur auf 170 Grad (Ober- und Unterhitze) reduzieren. Die Gugl einige Minuten länger backen und mittels Stäbchenprobe prüfen ob die Mini-Kuchen durchgebacken sind.





rezepte-glutenfrei.de