Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

22.09.2026

Schokoladenkuchen

Saftiger Schokoladenkuchen mit Topfen und Skyr – einfach zubereitet, angenehm schokoladig und mit Nüssen oder Mandeln verfeinert. Ein köstlicher Nachtisch für die ganze Familie!



Und so gelingt‘s …

- Verrühren Sie den Topfen, Skyr, Zucker und den Vanillezucker miteinander
- Schlagen Sie die Eier solange auf, bis es ungefähr die vierfache Menge ergibt
- Dann das Mehl, die Nüsse/Mandeln, das Backpulver und Kakao mit der „Topfenmasse“ vermengen
- Die Schokolade grob raspeln und ganz vorsichtig unter das schaumig gerührte Eiern heben
- Heben Sie anschließend die Eier-Schokoladen-Masse vorsichtig unter die Topfenmasse, damit möglichst viel Luft im Teig bleibt
- Geben Sie den Teig in eine Kuchenform (egal ob rund oder eckig)
- Backen Sie den Kuchen auf Umluft bei max. 180 Grad ca. 45 Minuten
- Mit einem Holzspieß können Sie zwischendurch den Backfortschritt kontrollieren – denn je nach Kuchenform kann die Backzeit variieren
- Nach dem Abkühlen können Sie den Schokoladenkuchen aus der Form nehmen und mit dem Staubzucker bestäuben

Zutaten **für 12 Portionen**

- 500 g Topfen
- 150 g Skyr
- 4 Stk Eier (M)
- 100 g Bitterschokolade 80%
- 2 EL Backkakao
- 125 g Dinkelvollkorn
- 125 g gemahlene Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse oder auch Mandeln)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 EL Vanillezucker
- 75 g Zucker
- 1 EL Staubzucker (bei Bedarf zu bestreuen)

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?