

# Süßkartoffel-Butternut-Kuchen mit Roggenboden – niedrig-glykämisch

Ein blutzuckerfreundliches Dessert mit ballaststoffreicher Süßkartoffel und Kürbis in einem vollwertigen Roggenboden, natürlich gesüßt mit wenig Honig für stabile Blutzuckerwerte.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 50 min

Gesamt: 70 min

Portionen: 8

GL 19.4 / GI 45

## Zutaten

**about 1/4 pound, moderate GI when combined with protein** Süßkartoffel, geschält und gekocht

**about 2.5 pounds, low GI vegetable rich in fiber** Butternut-Kürbis, geschält, entkernt und gekocht

**adds protein to slow glucose absorption** Seidentofu

**low GI liquid, choose unsweetened variety** ungesüßte Sojamilch

**pure protein, zero glycemic impact** Eiweiß

**lower GI than wheat flour, adds fiber** Roggenmehl

**may help regulate blood sugar** gemahlene Nelken

**shown to improve insulin sensitivity** gemahlener Zimt

**aromatic spice, minimal glycemic impact** gemahlener Muskatnuss

**enhances sweetness perception without sugar** reiner Vanilleextrakt

---

**anti-inflammatory, may support glucose metabolism** frischer Ingwer, gerieben

---

**adds brightness without juice's sugar content** Orangenabrieb

---

**use sparingly, moderate GI sweetener** roher Honig

---

**choose whole grain or make rye crust for lower GI** 23-cm-Vollkorn-Kuchenboden, tiefgekühlt

## Anleitung

---

### Step 1

Stelle den Ofenrost in die Mitte und heize deinen Ofen auf 150°C vor. Diese niedrigere Temperatur sorgt für sanftes, gleichmäßiges Garen, das Risse verhindert und die cremige Textur des Kuchens erhält.

### Step 2

Stelle sicher, dass deine Süßkartoffel und dein Butternut-Kürbis vollständig gekocht und leicht abgekühlt sind. Gib sie in eine Küchenmaschine und mixe sie 60-90 Sekunden auf höchster Stufe, bis sie vollkommen glatt sind und keine Klumpen mehr vorhanden sind.

### Step 3

Gib die pürierte Kürbismischung in eine große Rührschüssel. Füge den Seidentofu, die ungesüßte Sojamilch, das Eiweiß und das Roggenmehl hinzu.

### Step 4

Gib alle aromatischen Gewürze dazu: gemahlene Nelken, Zimt, Muskatnuss, Vanilleextrakt, frisch geriebenen Ingwer und Orangenabrieb. Füge zum Schluss den Honig hinzu. Verrühre alles mit einem Schneebesen oder Handrührgerät 2-3 Minuten lang, bis die Füllung seidig glatt und vollkommen homogen ist.

### Step 5

Stelle deinen tiefgekühlten Kuchenboden auf ein Backblech mit Rand, um mögliche Tropfen aufzufangen. Wenn gewünscht, forme die Ränder dekorativ. Halte den Boden bis zum Befüllen gefroren.

[logifoodcoach.com/recipes/suesskartoffel-butternut-kuchen-mit-rogggenboden-niedrig-glykaemisch](https://logifoodcoach.com/recipes/suesskartoffel-butternut-kuchen-mit-rogggenboden-niedrig-glykaemisch)

### Step 6

Gieße die vorbereitete Füllung vorsichtig in den Kuchenboden und verwende einen Teigschaber, um alles aus der Schüssel zu bekommen. Klopfe das Backblech zweimal sanft auf die Arbeitsfläche, um Luftblasen zu entfernen.

### Step 7

Schiebe das Blech in den vorgeheizten Ofen und backe 45-55 Minuten. Der Kuchen ist fertig, wenn die Ränder fest sind, die Mitte aber noch leicht wackelt, und ein Instant-Thermometer in der Mitte 82°C anzeigt.

### Step 8

Nimm den Kuchen aus dem Ofen und lass ihn mindestens 2 Stunden auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen, bevor du ihn anschneidest. Für bestes Blutzuckermanagement serviere ein Stück mit einer kleinen Handvoll Walnüssen oder Pekannüssen und genieße es am besten nach einer Mahlzeit mit Protein und gesunden Fetten, nicht auf nüchternen Magen.