

Quarktaler

Zutaten | ca. 6 Taler

:

40 g	Dinkelmehl
160 g	Maagerquark
1 TL	Backpulver
1	Ei
1 EL	Zuckeralternative (z. B. Erythrit)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten, festen Teig verrühren. (Hinweis: Kein Wasser nötig – der Teig soll eher kompakt sein.)
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel kleine Portionen in die vorgeheizte Pfanne geben.
- Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Tipp:

- Dazu passt Apfelmus, Zimt + Zucker, Blaubeeren oder ein Klecks Joghurt.
- Anstelle von 1 EL Erythrit einfach eine halbe, gut gereifte Banane zerdrücken und in den Teig rühren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
110 kcal	3,5 g	< 0,5 g	10,4 g	105 mg