

Quark-Öl-Teig

Zutaten | Grundrezept

250 g	Weizenmehl, Typ 405
125 g	Magerquark
50 ml	Rapsöl
50 ml	Milch
1	Ei
1 Pck.	Backpulver
½ TL	Salz

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

- Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
- Quark, Öl, Milch und Ei hinzufügen.
- Alle Zutaten kurz zu einem glatten Teig verkneten. Dabei nicht zu lange arbeiten, damit der Teig locker bleibt.
- Den Teig sofort nach Wunsch weiterverarbeiten. Eine Ruhe- oder Gehzeit ist nicht erforderlich.
- Je nach Rezept ausrollen, formen oder direkt belegen und backen.

Tipp:

- Für süße Gebäcke 2–3 EL Zucker und etwas Vanille ergänzen.
- Für herzhaftere Rezepte Kräuter, Käse oder Gewürze direkt in den Teig einarbeiten.
- Der Teig eignet sich für Obstkuchen, Schnecken, Brötchen, Pizza, Quiche oder herzhaftes Fingerfood.
- Roh lässt sich der Teig portionsweise einfrieren. Alternativ bereits geformte Teiglinge einfrieren und bei Bedarf frisch backen.

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
255 kcal	8,0 g	33,0 g	10,0 g	65,0 mg