



Quark-Öl-Teig Grundrezept

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Eier	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	150 g
Milch	5 EL
Öl	5 EL
Weizenmehl, Type 405	300 g
Salz	
Backpulver	1 Päckchen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Handrührgerät mit Knethaken

1. In einer Schüssel Ei, Quark, Milch und Öl verrühren. Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver zuerst mischen und dann zur Quark-Öl-Mischung geben.
2. Mithilfe eines Handrührgeräts mit Knethaken verkneten. Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einer Teigkugel verkneten. Quark-Öl-Teig anschließend nach Rezept zubereiten und backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1704 kcal
Kohlenhydrate	241 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	56 g