

Quarkhefestuten

Zutaten:

100 g Magerquark
160 g Mehl
30 g Fruchtzucker
20 g Butter oder Margarine
10 g frische Hefe
1 Ei
1 Prise Salz

Berechnung:

Kuchen in 8 Stuecke teilen. 1 Stück = 1 1/2 BE und enthält: 5 g Eiweiß, 3 g Fett, 19 g Kohlehydrate, davon 4 g Fruchtzucker

Zubereitung:

Alle aufgeführten Zutaten in eine Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken eines Rührgerätes die Zutaten zunächst auf der niedrigsten Stufe kurz, dann auf der höchsten Stufe so lange verarbeiten (ca. 3 Minuten), bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in der Schüssel abgedeckt und an einem warmen Ort gehen lassen. Dann in eine kleine gefettete Kastenform geben, noch ein mal kurz gehen lassen, dann im vorgeheizten Ofen backen.

Backzeit: 40 - 50 Minuten Temperatur: 180 - 200° C