

Aprikosen - Quark - Törtchen - Diab.

Kategorien: Backen, Kuchen, Diabetiger, Singles, Kleingebäck

Zutaten für: 4 Stück

80	Gramm	Magerquark; (1)
100	Gramm	Magerquark; (2)
20	Gramm	Fruchtzucker
4	Essl.	10g
60	ml	Milch; 1,5% Fett
		Salz
1		Vanilleschote; das Mark
140	Gramm	Weizenmehl; Type 1050
1/2	Teel.	Backpulver
100	Gramm	Aprikosen; a.d.Glas
		Mit Süstoff
2	Essl.	Mineralwasser
		Fett für die Förmchen
4		Tortelettförmchen; 12 cm D.

Anleitung:

Quark (1), Fruchtzucker, ?l, Milch, Salz und Vanillemark verrühren. Mehl und Backpulver mischen. Zum Quark geben und alles zu einem glatten Quark-Öl-Teig verarbeiten.

Teig in die gefetteten Tortelettförmchen füllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

Für die Füllung Quark (2) und etwas vom Aprikosensaft oder Mineralwasser cremig rühren. Aprikosen in Stücke schneiden und unter den Quark heben.

Torteletts vorsichtig aus den Förmchen stürzen und auskühlen lassen. Magerquark erst vorm Servieren in die Torteletts füllen.

Nährwerte sind pro Stück berechnet:

Pro Person ca. : 310 kcal;

Pro Person ca. : 1298 kJoule; Eiweiß 10 Gramm; Fett 11 Gramm;
Kohlenhydrate 38 Gramm

Broteinheiten : 2.5

Zubereitungs-Z.: 40 Minuten

E-Herd: 200°C

Gas-Herd: Stufe: 3