Grundteig für Mürbeteigplätzchen

Zutaten:

250 g Weizenmehl (Type 1050)
70 g Fruchtzucker
3g Vanillinpulver oder 1g Schote
50 g Hühnerei (1 Ei)
100 g Magerquark
80 g Margarine (z.B. Sonnenblumenmargarine)

Und so geht's

Fruchtzucker mit Ei, Quark, Margarine und Vanillepulver in einer Schüssel verrühren. Mehl dazugeben und mit dem Handrührgerät oder mit den Händen zu einem festen Teig kneten. Kühl stellen und nach 1 Stunde weiter verarbeiten. Aus dem Teig kann man beispielsweise eine Rolle formen und Scheiben abschneiden oder Kugeln formen oder den ausgerollten Teig ausstechen.

Nährwerte

Energie: 1850 kcal/7744 KJ

Eiweiß: 50,4g

Fett: 74,2g

Kohlenhydrate: 235,4g

Ballaststoffe: 10,5 g

19 BE auf die Gesamtmenge (fertige Backware wiegen, auf 1 BE umrechnen)

Tipps:

Der Mürbegrundteig lässt sich auch zu Obstbodenteig verarbeiten. Für Cholesterinarme Ernährung das Ei durch 12,5 g becel-Dotterfrei ersetzen. Dabei auf den Flüssigkeitsgehalt des Quarks achten, der Teig kann sonst zu feucht werden. Varianten: Vanille kann problemlos gegen etwas Lebkuchengewürz oder Zimt oder Zitronen- bzw. Orangenschale oder Rum oder Bittermandelaroma (marzipanähnlich) ausgetauscht werden.