




QUARK-ÖL-FIGUREN



 20 Minuten

 ca. 10 Minuten

 ca. 30 Figuren

NÄHRWERTE (Ø pro Portion bei 30 Figuren)

kcal	101
Protein	2,43 g
Fett	5,5 g
Carbs	10,16 g
Zucker	0,34 g


ZUTATEN


- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 150 g Erythrit
- 1 Prise Salz
- 15 g Backpulver
- 100 ml Pflanzenöl (z. B Sonnenblumen)
- 1 Scoop Chunky Flavour Vanille
- 400 g Mehl
- 75 g geschmolzene Butter
- etwas Mehl (zum Ausrollen)


WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

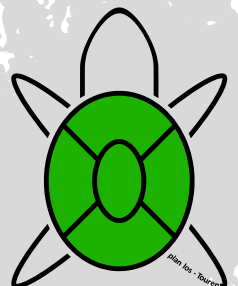
- 1 Waage
- 1 Schüssel
- 1 Teigschaber
- 1 Teigroller
- 2 Schälchen
- 1 Kuchen- / Tortenrost
- 1 Paar Ofenhandschuhe
- 1 Backpinsel
- 1 Messbecher
- 1 optional: Küchenmaschine / Handrührgerät
- mehrere Backbleche
- mehrere Backpapier-Stücke / Dauerbackfolien
- mehrere Ausstechformen

 = Arbeitszeit

 = Koch- / Backzeit

 = Kühlzeit

 = Geh- / Ruhezeit





ZUBEREITUNG

QUARK-ÖL-FIGUREN

- heize den Backofen auf 180 Grad Umluft vor
- füge Magerquark, Öl, 75 g Erythrit, Milch, das Ei, ½ Skoop Chunky in eine Schüssel
- verrühre alle Zutaten miteinander
- gebe das Mehl, Salz & Backpulver hinzu
- verknete alles zu einem gleichmäßigen Teig (optional mit Küchenmaschine bzw. Handrührgerät)
- bemehle (d)eine Arbeitsfläche etwas
- gebe den Teig darauf und rolle diesen aus, bis er ca. 1 cm stark ist
- lege die Backpapier-Stücke / die Dauerbackfolien auf die Backbleche
- steche den Teig mit den Ausstechformen aus
- lege die ausgestochenen Teigstücke auf das Backblech
- schmelze die Butter in der Mikrowelle oder einem Topf (wenn diese noch nicht flüssig ist)
- pinsle die Teigfiguren auf der Oberseite mit der Butter ein
- rein mit den Blechen in den Backofen und für ca. 10 Minuten goldbraun backen
- vermische in der Zwischenzeit das restliche Erythrit mit dem übrigen ½ Skoop Chunky Flavour
- den übrigen Teig knetest du zusammen und beginnst wieder beim ausrollen, ausstechen...
- hole die Figuren aus dem Backofen und bepinsle diese mit der flüssigen Butter (**obacht: heiß!**)
- drücke die Figuren sofort danach mit der Bepinselten Seite in die Erythrit-Vanille-Mischung
- lege die fertigen Leckereien auf einen Rost zum Auskühlen

