

## Vanille-Plätzchen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Vorheizen des Backofens auf 200 Grad C°

Backzeit: ca. 15 Minuten

50 g Butter

340 g Mehl

50 g Stärkemehl

30 g Vanillepuddingpulver

30 g Sauerrahm

1 Messerspitze Backpulver

1/3 Vanilleschote

flüssiger Stevia-Extrakt

10 g Ei

1. Die Butter mit dem Sauerrahm glatt rühren. Das Mehl, das Stärkemehl, das Pudding- und das Backpulver mischen und darauf sieben.
2. Das Mark der Vanilleschote dazugeben und alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig mit wenig flüssigem Stevia-Extrakt abschmecken und etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche austollen und ausstechen.
4. Die Plätzchen auf das Backblech legen, mit dem Ei bestreichen, das Blech in den Ofen schieben und die Plätzchen etwa 15 Minuten backen.

### Nährwerte:

20 g Vanilleplätzchen enthalten ca.:

105 kcal

6 g Fett

1 g Eiweiss,

12 g Kohlenhydrate

1 Broteinheit

### **Apfel im Schlafrock** (eine Portion)

Gesamte Zubereitungszeit: ca. 2 1/4 Stunden  
Vorheizen des Backofens auf 220 grad C°  
Backzeit: ca. 25 Minuten

25 g Quarkblätterteig (siehe Grundrezept Quark-Blätterteig)  
50 g Apfel mit Schale  
Zimt  
5 g Ei  
flüssiger Stevia-Extrakt

1. Den Blätterteig nach Rezeptanweisung zubereiten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Viereck ausrollen.
2. Den Apfel schälen, mit Zimt einreiben und auf das Teigviereck setzen. Die Teigecken über den Äpfeln zusammenschlagen.
3. Das Ei mit sehr wenig flüssigem Stevia-Extrakt verquirlen und den Teig damit bestreichen. Die Äpfel auf ein mit Wasser bespritztes Blech setzen und etwa 25 Minuten backen.

#### **Nährwerte:**

1 Portion enthält ca. :  
130 kcal  
7 g Fett  
3 g Eiweiss  
12 g Kohlenhydrate

1 Broteinheit

## Grundrezept für Quarkblätterteig

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Kühlzeit: ca. 75 Minuten

130 g Butter  
140 g Magerquark  
130 g Mehl  
Salz

1. Die Butter gut kühlen. Den Quark in ein feines Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2. Die Butter in grobe Würfel schneiden und mit dem Quark, 1 Prise Salz und dem gesiebten Mehl so zu einem Teig kneten, dass die Butter noch in kleinen Stückchen erkennbar ist. Den Teig abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

3. Den kalten Teig rechteckig ausrollen und von den Seiten her zusammenschlagen. Den Teig wieder zu einem Rechteck ausrollen. Diesen Vorgang des Zusammenlegens und Ausrollens insgesamt dreimal wiederholen. Nach dem zweiten Zusammenlegen sollte der Teig nochmals für etwa 45 Minuten in den Kühlschrank gelegt werden, damit er beim weiteren Austollen nicht zerreisst.

### Nährwerte:

Das ganze Rezept enthält ca.:

1535 kcal  
106 g Fett  
33 g Eiweiss  
101 g Kohlenhydrate

8 Broteinheiten

50 g Teig (= 1/8 Rezept) enthalten ca.:

190 kcal  
13 g Fett  
4 g Eiweiss  
13 g Kohlenhydrate

1 Broteinheit

### **Apfel-Quark-Auflauf** (für eine Person)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Vorheizen des Backofens auf 200 Grad C°

Backzeit: ca. 15 Minuten

60 g Apfel

100 g Magerquark

Eigelb von 1/2 Ei

5 g Griess

etwas Zitronensaft

flüssiger Stevia-Extrakt

15 g Eiweiss

Salz

1. Den Apfel auf einer groben Reibe in ein Förmchen oder eine grössere Form raspeln.
2. Den Quark evtl. mit etwas Wasser, den Eigelben, dem Griess, Zitronensaft, flüssigen Stevia-Extrakt und einer Prise Salz verrühren.
3. Das Eiweiss zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig darunterheben.
4. Die Quarkmasse über die geraspelten Äpfel streichen und den Auflauf etwa 15 Minuten backen.

#### **Nährwerte:**

ca. 170 kcal

4 g Fett

18 g Eiweiss

15 g Kohlenhydrate

1 Broteinheit

### Gefüllte Teigtaschen

Grundrezept Quark-Ölteig:

150g Magerquark  
60 ml Milch  
1 Prise Salz  
½ Teel Zitronenaroma oder ähnliches  
15-20 Tropfen Stevia-Liquid  
45 ml Öl  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver



Für die Füllung:

100g Magerquark  
4 Esslöffel Kokosflocken  
1 mittlere (200g) Orange in kleine Stücke geschnitten  
5 Tropfen Stevia-Liquid  
evtl. 1 Esslöffel Rum

So wird es gemacht:

Quark, Milch, Salz und Zitronenaroma verquirlen und nach Geschmack mit Stevia-Liquid süßen. Das Öl nach und nach zugeben und mitverrühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Quarkmasse zu einem geschmeidigen Teigkloss verkneten.

Für die Füllung Quark mit Kokosflocken und Orangenstücken mischen und mit Stevia und evtl. Rum abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen und mit einer Form (10 cm) kreisförmig ausstechen.

Die runden Teigscheiben mit der Füllung belegen, Rand mit Milch bestreichen und zuklappen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 25 Minuten backen.