

## Rezept

# Beeren-Quarkschnecken

Ein Rezept von Beeren-Quarkschnecken, am 05.12.2025

## Zutaten

### Für den Teig

**130 g** Dinkelmehl (Type 630)

**130 g** Magerquark

**15 ml** Öl

**½ Pck.** Backpulver

**20 ml** Mandeldrink

**50 g** Erythrit

### Für die Füllung

**200 g** TK-Beerenmischung

**1 EL** Speisestärke

### Ausserdem

Mehl

**1** Eigelb zum Bestreichen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 2 g F, 3 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

1. Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel miteinander vermischen. Quark, Mandeldrink, Öl und Erythrit dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. 30 Min. ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die TK-Beeren mit der Speisestärke und 2 EL kaltem Wasser in einem Topf verrühren, kurz aufkochen und dann 5-10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist. Danach abkühlen lassen.
3. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von ca. 20 × 15 cm ausrollen. Mit dem Beeren-Mix bestreichen und von der Längsseite her fest aufrollen.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Teigrolle in 10 Stücke schneiden und diese auf das Blech setzen.
5. Das Eigelb in einer Schale verquirlen, die Schnecken damit bestreichen. Im Ofen bei 175° (Umluft) in 15-20 Min. goldgelb backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.