Rezept

Grundrezept Quark-Öl-Teig

Ein Rezept von Grundrezept Quark-Öl-Teig, am 11.11.2026

Zutaten

150 g	Magerquark
6 EL	Rapsöl
300 g	helles glutenfreies Mehl (z.B. Hammermühle hell)
6 EL	Milch
1 Prise	Salz
1 Päckchen	Weinstein-Backpulver
	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1745 kcal

Zubereitung

1. Den Quark mit Milch, Öl und Salz gut verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und hinzufügen. Alle Zutaten gründlich verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen.

2. Den Teig vorsichtig ausrollen und je nach Rezept weiterverarbeiten.