

Rezept

Grundrezept für glutenfreien Hefeteig

Ein Rezept von Grundrezept für glutenfreien Hefeteig, am 09.06.2026

Zutaten

250 g helles glutenfreies Mehl (z.B. Hammermühle hell)	1 Päckchen Trockenhefe
60 ml Öl	125 g Magerquark
1 Ei	1/2 TL Salz
	Fett fürs Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 BACKBLECH (16 STÜCK) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Das Backblech fetten. Das Mehl mit der Trockenhefe mischen. Mit Quark, Öl, Salz und Ei gründlich verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Den Teig ausrollen, auf das Blech legen und ca. 20 Min. im warmen Ofen gehen lassen.
-
2. Den Hefeteig nach Wunsch belegen.