

## Rezept

# Grundrezept süßer Quark-Öl-Teig

Ein Rezept von Grundrezept süßer Quark-Öl-Teig, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Magerquark	<b>100 ml</b> Milch, 1,5 % Fett
<b>1</b> Ei (Größe M)	<b>2 EL</b> flüssiger Honig
Salz	<b>4 EL</b> Sonnenblumenöl
250-270 g glutenfreies Mehl, hell	<b>1 Päckchen</b> Backpulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 PORTION SÜSSEN TEIG | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 1880 kcal

## Zubereitung

1. Quark, Milch und Ei in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren. Honig, 1/2 TL Salz und das Sonnenblumenöl dazugeben und unterrühren.
2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit einem Rührlöffel unter die Quark-Öl-Masse rühren, sodass ein weicher, gut formbarer Teig entsteht. Den Teig sofort wie gewünscht weiterverarbeiten.