

Rezept

Kalorienarme Schoko-Scones

Ein Rezept von Kalorienarme Schoko-Scones, am 15.12.2025

Zutaten

300 g	Dinkelmehl (Type 630)	1 Pck.	Backpulver
60 g	Erythrit	250 g	Magerquark
60 g	Halbfettmargarine	5 EL	Mandeldrink (ungesüßt)
60 g	zuckerfreie Zartbitter-Schokodrops		Mehl zum Arbeit

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 4 g F, 6 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver und Erythrit in einer Rührschüssel vermischen. Quark und kalte Margarine in Stückchen dazugeben und sämtliche Zutaten mit 3 EL Mandeldrink zu einem homogenen Teig verkneten. Zum Schluss die Schoko-Drops kurz unterkneten.
2. Den Teig in 2 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund formen und auf einen Durchmesser von ca. 15-20 cm flach drücken. Die Teigscheiben mit einem scharfen Messer in je 6 »Tortenstücke« teilen.
3. Die Teigdreiecke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem übrigen Mandeldrink bepinseln. Im Backofen (Mitte) bei 190° in ca. 20 Min. goldgelb backen, dann herausnehmen, vom Blech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.