

## Rezept

# Zuckerfreie Quarkhasen

Ein Rezept von Zuckerfreie Quarkhasen, am 15.12.2025

## Zutaten

**60 g** Kokosöl

**6 EL** Milch

**2 EL** Kokosblütenzucker

**200 g** Vollkorn-Dinkelmehl

Salz

**100 g** Magerquark

**1** Ei (M)

**1 Msp.** gemahlene Vanille

**1 EL** Weinstein-Backpulver

Reissüße zum Bestäuben (nach Belieben)

## Außerdem

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 12 g F, 9 g EW, 34 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 50 g Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Mit Magerquark, Milch, Ei, Kokosblütenzucker und Vanille in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren.
2. Dinkelmehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen und zur Quarkmasse geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten, dann ½ cm dick ausrollen. Aus dem Teig 6 Hasen ausstechen, auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) 18-20 Min. backen.
4. Das übrige Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Die Quarkhasen aus dem Ofen nehmen und mit dem Kokosöl bestreichen, auskühlen lassen. Dann nach Belieben noch mit Reissüße bestäuben.