

## Rezept

# Zuckerfreie Quarkhasen

Ein Rezept von Zuckerfreie Quarkhasen, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>60 g</b> Kokosöl	<b>100 g</b> Magerquark
<b>6 EL</b> Milch	<b>1</b> Ei (M)
<b>2 EL</b> Kokosblütenzucker	<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille
<b>200 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl	<b>1 EL</b> Weinstein-Backpulver
Salz	Reissüße zum Bestäuben (nach Belieben)
<b>Außerdem</b>	
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.