Heidelbeer – Quarkstrudel

Hauchdünner Strudelteig und eine cremige Käsekuchenmasse mit aromatischen Heidelbeeren! Lecker mit Vanillesoße als Dessert oder zum Kaffee!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei

Für den Strudelteig:
150g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix Brot von Schär)
1 TL Flohsamenschalenpulver
1 Ei
1 Prise Salz
90ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:
250g Magerquark (ggf. laktosefrei)
2 P. Vanillezucker
250ml Milch (ggf. laktosefrei)
1 P. Vanillepuddingpulver
60g Zucker
1 EL glutenfreie Semmelbrösel (ggf. laktosefrei)
125g Heidelbeeren
Flüssige Butter oder Margarine zum Bepinseln

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben, gemahlene Flohsamenschalen, Ei und Salz zugeben. So viel Wasser zufügen bis ein glänzend glatter Teig entsteht. Der Teig soll sich schön mit den Händen kneten lassen. Den Teig in Folie wickeln

und ruhen lassen bis die Füllung hergestellt ist.
2. 50ml Milch, Vanillepuddingpulver, Zucker und Vanillezucker verrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen, das Puddingpulver-Gemisch zugeben und unter Rühren einmal aufpuffen lassen. Pudding auskühlen lassen. Magerquark und Semmelbrösel unterrühren und die Heidelbeeren vorsichtig unter die Masse ziehen.
3. Ein sauberes Geschirrtuch ausbreiten und gleichmäßig dünn mit glutenfreiem Mehl bestäuben. Den Teig darauf geben und mit dem Nudelholz sehr dünn zu einem großen Rechteck ausrollen.
4. Die Quarkfüllung gleichmäßig auf den Teig streichen, dabei ringsum etwa 2cm nicht befüllen.
5. Den Teig mit Hilfe des Tuches, zuerst links und rechts die Seiten einschlagen, dann von der Längsseite her vorsichtig aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Butter oder Margarine bepinseln.
6. Den Strudel im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 30 – 40 Minuten backen.

Tipp: Vanillesoße passt perfekt zu diesem Strudel!