

Mürbeteig

Mürbeteig – Grundrezept für süße Quiche, Käsekuchen oder Torteletts

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, fruktosearm siehe Tipp

Für 1 Springform (26cm Durchmesser)



220g helle glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis ODER 250g helle glutenfreie Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis. [HIER](#) gibt's Infos zu Mehlarten.

1 gestrichener TL Xanthan (etwa 0,8 – 1g) (Bitte beachten: Kommt die Universalmehl auf Tanjas *glutenfrei* zum Einsatz, kein Xanthan zusätzlich zufügen)

125g kalte Butter (ggf. laktosefrei)

80g Zucker

1 TL Backpulver

1 Ei

1 Prise Salz

1. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Butter in kleinen Flöckchen und Ei zugeben und einen glatten Teig herstellen.

2. Den Teig, je nach Rezept, gleichmäßig in einer gefetteten Form verteilen, evtl. Rand hochziehen.

3. Den Teig in der Form 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Bei glutenfreiem Mürbteig ist die Ruhezeit im Kühlschrank besonders wichtig.

Milchfrei – Tipp: 100g Pflanzenmargarine anstatt Butter verwenden.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch 100g Reissirup ersetzen.