

# Puddingbrezen aus Quark-Öl-Teig

Himmlisches Kleingebäck aus feinem Quark-Öl-Teig und einer aromatischen Puddingfüllung! Einfach unwiderstehlich und beliebt bei Groß und Klein!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milch- und maisfrei siehe Tipp am Rezeptende

Für 6 Stück

Für den Teig:

225g Mehlmischung Mix Brot von Schär ODER 245g einer Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis. [HIER](#) gibt's Infos zu Mehlmischungen\*



55g Zucker

3/4 P. Backpulver

1 P. Vanillezucker

3/4 gestrichener TL (1g) Xanthan  
(nicht zu viel verwenden!)

1 Prise Salz

200g Speisequark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

40g Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl

1 Ei (Gr. L)

Für die Puddingfüllung:

1 P. Vanillepuddingpulver

40g Zucker

400ml Milch (ggf. laktosefrei)

50ml Sahne (ggf. laktosefrei)

Für den Belag:

Zuckerguss aus Puderzucker und Zitronensaft  
oder Aprikosenkonfitüre leicht erwärmt  
oder Puderzucker zum Bestreuen

1. Den Teig herstellen. Alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mischen. Alle restlichen Zutaten zugeben und einen glatten Teig herstellen. Den Teig bei Zimmertemperatur, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, etwa 25 Minuten ruhen lassen.

2. Unterdessen die Puddingfüllung herstellen. 100ml Milch und Vanillepuddingpulver verrühren. Restliche Milch, Sahne und Zucker unter Rühren zum Kochen bringen. Dann das Puddingpulvergemisch zügig einrühren und einmal aufkochen lassen. Den Pudding sofort mit Frischhaltefolie direkt abdecken und leicht abkühlen lassen, bis der Teig geformt ist.

3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche geben und in 6 Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einem Strang von etwa 50 cm formen, der Durchmesser pro Strang beträgt etwa 1,5cm. Den Strang Brezel-ähnlich formen, siehe Bild 1, und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die freien Lücken der Teiglinge mit Pudding befüllen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 25 – 30 Minuten goldgelb backen. Auskühlen lassen.

5. Nach Wunsch aus Puderzucker und Zitronensaft einen Guss anrühren und die ausgekühlten Puddingbrezen damit bepinseln. Alternativ die ausgekühlten Puddingbrezen dünn mit warmer Aprikosenkonfitüre bepinseln und trocknen lassen. Auch lediglich bestreut mit Puderzucker schmecken die Puddingbrezen sehr lecker! ?

**\*Die Wahl der glutenfreien Mehlsorte entscheidet über das Teigergebnis. Mit einer Mehlmischung die hauptsächlich aus Mais besteht, [HIER](#) gibt's Infos zu Mehlmischungen auf Maisbasis, trocknet der Teig schnell nach und die Textur fällt leicht „grisselig“ aus. Mit einer Mehlmischung auf Reis- und Kartoffelbasis war der Teig sehr gut, aber leicht kompakt. Das beste Ergebnis erzielte ich mit der Mehlmischung Mix Brot von Schär.**

**Milchfrei – Tipp:** Speisequark durch 180g Quakersatz auf

Sojabasis tauschen. Pflanzendrink, z.B. Cashew- oder Mandeldrink, anstatt Milch für die Puddingfüllung verwenden. Mit Reisdrink gelingt Pudding leider nicht immer zuverlässig! Mandel Cuisine anstatt Sahne einsetzen.

**Maisfrei – Tipp:** Für den Teig die Mix it Universalmehlmischung von Schär einsetzen. Backpulver auf Tapiokabasis verwenden, z.B. von BioVegan. Für die Puddingfüllung 40g Reisstärke, z.b. von Werz, anstatt Vanillepuddingpulver verwenden. 1/2 TL gemahlene Vanille einsetzen.







*rezepte-glutenfrei.de*