

Süßer Quark – Öl – Teig ohne Milch

Leicht formbarer und geschmeidiger Teig für ein luftig – leichtes Backergebnis!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, fruktosearm
siehe Tipp



Für ein Backblech

225g Seidentofu

6 EL Öl

1 Prise Salz

80g Zucker

2 kleine Eier

1 P. Backpulver

1 gestrichener TL Xanthan

1 TL Flohsamenschalenpulver

300g helle glutenfreie Mehlmischung (ich verwende Mix C für Kuchen und Kekse von Schär)

etwas gemahlene Vanille

1. Den Teig herstellen. Alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und vermischen. Alle restlichen Zutaten zugeben und einen glatten Teig herstellen. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Den Teig nach Rezept auf einer bemehlten Arbeitsfläche

ausrollen, ein Backblech damit auslegen und nach Wunsch belegen. Dieser Teig eignet sich sehr gut mit Obstbelag und Streuseln. Aber auch für Kleingebäck wie Schoko – Bananen – Taschen und [Gebäck aus Quark – Öl – Teig](#). Für Kleingebäck beträgt die Backzeit etwa 12 – 15 Minuten bei 190 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) im vorgeheizten Backofen.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch 100g Getreidezucker ersetzen.

Anmerkung: Je nach verwendeter Mehlsorte kann die Teig – Konsistenz unterschiedlich ausfallen. Ist der Teig zu fest, 1 – 2 EL Wasser zugeben. Ist der Teig zu weich, so knetet man nach der Ruhezeit noch etwas glutenfreies Mehl unter.