



KUCHEN UND MUFFINS

FITTES FRÜHSTÜCK

LOW-CARB-QUARKTASCHEN

Weiche Quarktaschen ganz einfach, ohne Mehl und zugesetzten Zucker. Schnell zubereitet und ein leckeres kleines Gebäck, das sich perfekt zum Frühstück oder als Dessert eignet.

Menge: 8 Quarktaschen

134,2
kcal

1,1 g verwertbare Kohlenhydrate

12,2 g Ballaststoffe

8,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 6 Eier
- 2 Teelöffel Backpulver
- 30 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- Fibriya Erythrit Vanille
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 20 g Olivenöl
- 120 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die Füllung:

- 250 g Quark
- Süßungsmittel nach Geschmack
- 1 Ei
- 1–2 Esslöffel saure Sahne oder Joghurt
- Fibriya Erythrit Zitrone
- Fibriya Erythrit Vanille

Für die Oberfläche:

- 1 Ei zum Bestreichen
- Gehackte Walnüsse oder Mandeln nach Geschmack

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Olivenöl, dem Fibriya Erythrit Vanille, der ungesüßten Mandelmilch, dem Backpulver und dem Süßungsmittel verrühren.
2. Den Ballaststoffmix dazugeben, zu einem gleichmäßigen Teig verkneten und anschließend 2–3 Minuten ruhen lassen.
3. Die Zutaten für die Füllung cremig verrühren.
4. Den Teig dünn ausrollen, mit der Quarkcreme füllen und zu Taschen zusammenfalten.
5. Mit Ei bestreichen und nach Geschmack mit gehackten Walnüssen oder Mandeln bestreuen.
6. Bei 180 °C ohne Umluft etwa 30 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	134,2 kcal	158,6 kcal
Energie	559,0 kJ	660,6 kJ
Fett	7,8 g	9,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	2,6 g
Kohlenhydrate	6,5 g	7,6 g
– davon Zucker	1,1 g	1,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	5,3 g	6,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,1 g	1,3 g
Ballaststoffe	12,2 g	14,4 g
Eiweiß	8,7 g	10,3 g
Salz	0,2 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)