



HERZHAFTE SNACKS

Dill-Quark-Teigtaschen

Außen goldbraune, innen weiche Teigtaschen mit Dill-Quark-, Waldschinken- und Gouda-Füllung.

Menge: 8 Teigtaschen

196,0
kcal

1,4 g verwertbare Kohlenhydrate

11,1 g Ballaststoffe

12,1 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 2 Eier
- 20 g Olivenöl
- 50 ml Mandelmilch
- 60 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 50 g Quark
- eine Prise Salz

Für die Füllung:

- 80 g Quark
- Dill nach Geschmack
- 20 g geriebener Gouda
- 3 Scheiben ALDI Waldschinken

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe die Zutaten für den Teig gründlich vermischt, ihn anschließend rund ausgerollt und in 8 Stücke geschnitten.
2. Den Quark habe ich mit dem Dill verrührt und anschließend auf dem Teig verstrichen. Darauf habe ich den Waldschinken gelegt und den geriebenen Gouda gestreut. Danach habe ich die Stücke vom breiteren Ende ausgehend aufgerollt.
3. Ich habe sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt, die Oberseite mit griechischem Joghurt bestrichen, mit Kernen bestreut und anschließend 25 Minuten lang fertig gebacken.
4. Außen sind sie schön gebräunt und innen weich geblieben; die Dill-Quark-Füllung mit Schinken und Käse harmonisiert sehr gut.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	196,0 kcal	110,4 kcal
Energie	814,3 kJ	458,5 kJ
Fett	13,3 g	7,5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,3 g	2,4 g
Kohlenhydrate	1,4 g	0,8 g
– davon Zucker	1,3 g	0,7 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	0,8 g
Ballaststoffe	11,1 g	6,2 g
Eiweiß	12,1 g	6,8 g
Salz	1,5 g	0,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)