

Kekse aus Quark-Öl-Teig

Zutaten (für circa 80 Stück):

- 200 g Magerquark
- 8 EL Sonnenblumenöl
- Butter
- 8 EL Milch
- 75 g Honig
- 1 TL Zitronenschale
- 1 Messerspitze Vanille-Pulver
- 400 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 Päckchen Backpulver

Backofen auf 200 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 220 Grad) vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

Quark mit Öl (alternativ: 80 g geschmolzene Butter), Milch, Honig und Zitronenschale verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts gründlich zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm hoch ausrollen und nach Belieben Figuren ausstechen oder kleine Formen ausrädern. Auf die Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen circa 7 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

Variante: Kekse vor dem Backen mit 1 verquirlten Eigelb bestreichen und leicht mit Streu- oder Hagelzucker bestreuen. Diese Deko bei entzündlichen Erkrankungen lieber weglassen.

Tipp: Die Kekse am besten frisch genießen. Luftdicht verpackt halten sie 1-2 Tage, lassen sich aber auch gut einfrieren. Portionsweise bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen