

■ REZEPT DES MONATS - FEBRUAR



Foto: Shutterstock | HI.Photo

Quarkspitzen

Zutaten für 30 Stück:

250 g	Mehl
250 g	Quark, mager
100 g	Zucker
2	Eier
1/2 Pck.	Backpulver
1 Pck.	Vanillezucker
etwas	Zitronenschale, abgeriebene
ca. 500 ml	Öl, zum Ausbacken

- Öl in einem Topf auf ca. 170–180°C erhitzen, oder ein Holzstäbchen hinein halten – wenn sich darum kleine Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug
- Zucker, Eier, Vanillezucker und Zitronenschale weißschaumig rühren
- Mehl und Backpulver vermischen, unterheben
- kleine Häufchen mit einem Esslöffel abstechen und ins heiße Öl geben, goldgelb backen, dabei immer nur soviel Quarkspitzen ausbacken, dass sie sich nicht berühren
- auf einem Teller, mit doppelter Lage Küchenpapier ausgelegt, abtropfen und auskühlen lassen
- frisch verzehren

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	70	1	2 g	3 g