

Rezepte nach Bildern
 aussuchen.

Ananas - Fruchtsoße
 Apfel - Eierkuchen
 Apfel - Quark - Auflauf
 Apfel - Zwetschgencrumble
 Apfel im Schlafrock
 Apfelpfannkuchen
 Apfelstrudel
 Aprikosen - Auflauf
 Arme Ritter
 Ausgeb. Apfelnüchlein
 Bananen - Pfannkuchen
 Beerenaufwurf
 Birne im Teigmantel
 Blaubeeren Küchlein
 Dampfnudeln
 Dinkel Apfelnüchlein
 Einkorn Pancakes
 Erdbeerknödel
 Grieß- Mandelschnitten
 Grießauflauf
 Grießbrei
 Grießschnitten
 Hefefladen mit Obstbelag
 Heidelbeer - Pfannkuchen
 Kaiserschmarrn
 Kartäuserklöße
 Kartoffelplätzchen
 Kichererbsen Pfannkuchen
 Kirschen im Teigmantel
 Kirschenplotzer
 Kirschstrudel
 Kleine Dinkelpfannkuchen
 Kokos - Pfannkuchen
 Kürbis - Brotpudding
 Mandelpfannkuchen
 Marillenknödel
 Milchreis
 Mohnstrudel
 Nonnenfüzle
 Ofenschlupfer
 Pancakes
 Pflaumenmus Buchteln
 Quark Pfannkuchen
 Quarkkeulchen
 Quarkknödel
 Quarkstrudel
 Reis - Quarkauflauf
 Reis-Pfannkuchen
 Rhabarber - Auflauf
 Saftige Toastschnitten
 Schwäbische Pfitzauf
Schwäbische Quarkküchlein
 Stachelbeeraufwurf
 Tutti frutti
 Zimtkuchen
 Zwetschgen - Auflauf
 Zwetschgen Knödel
 Zwetschgen-Quarkauflauf
 Zwetschgenknöpfe
 Zwetschgenschmarren
 Zwetschgenstrudel

Werbung

Schwäbische Quarkküchlein

Dieses Rezept für schwäbische Quarkküchlein, sind kleine Pfannkuchen mit einem hohen Anteil an Magerquark und fast keinem Zucker, weshalb diese Süßspeise auch für Diabetiker geeignet ist. Nach dem Backen werden sie, je nach persönlichem Geschmack, mit einem Gemisch aus Zucker/Zimt bestreut und entweder als Dessert oder als kleine Süßspeise zusammen mit Apfelmus oder einem beliebigen Kompott, serviert.

Zutaten: für 30 Stück

Für den Teig:
 250 g Quark (Magerstufe)
 3 Eier
 1 kleine Prise Salz
 1 - 2 Päckchen Vanillezucker
 8 - 10 EL Mehl (ca. 100 g)
Zum Ausbacken:
 2 - 3 EL Butterschmalz (ca. 40 g)
 oder ersatzweise Margarine
Zum Bestreuen:
 Zucker mit Zimt gemischt

Zubereitung:

Für die Zubereitung den **Quark** in eine Schüssel umfüllen. Drei **Eier**, **Salz** und **Vanillezucker** hinzu geben und mit einem Schneebesen (keinen elektrischen Handmixer) zu einer cremigen Masse verrühren. Nun mit einem EL soviel **Mehl** hinzu geben unditerrühren, bis ein etwas dicklicher Pfannkuchenteig entstanden ist, welcher nicht zu dünn vom Löffel abläuft, sondern später in der Pfanne etwas standfest sein sollte. Den Teig für die Quarkküchle zunächst noch für etwa 20 Minuten in der Küche stehen lassen, damit das Mehl etwas Zeit zum Nachquellen bekommt. 1 EL **Butterschmalz** in eine beschichtete Bratpfanne geben und erhitzen. Mit einem EL etwa 4 - 5 kleinere Küchlein, in etwas Abstand zueinander, nebeneinander in die Pfanne setzen, dabei die Heizstufe von der Herdplatte rechtzeitig etwas zurück drehen und die Quarkküchlein zunächst auf der einen Seite hellbraun anbraten. Die Küchlein mit einem schmalen Pfannenwender oder einer Palette wenden, die zweite Seite ebenfalls langsam durchbraten lassen. Auf eine vorgewärmte Platte legen, mit Alufolie abdecken, bis alle Quarkküchlein fertig gebacken sind.

Tip:

Man kann aber auch die gebackenen Quarkküchlein auf der Platte liegend im auf 100 ° C aufgeheizten Backofen solange lagern, bis alle fertig gebacken sind. Eine dritte Möglichkeit wäre, die ganze Platte mit den fertig gebackenen Quarkküchle kurz vor dem Servieren nochmals vorsichtig in der Mikrowelle zu erwärmen. Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel mischen und zur Selbstbedienung auf den Tisch stellen. Apfelmus oder ein beliebiges Obstkompott, je nach Obstsaison, dazu servieren.

Nährwertangaben:

Bei 30 schwäbischen Quarkküchlein, hat 1 Stück ohne Zucker/Zimt, ca. 37 kcal und 2 g Fett


[Auf Bild klicken zum Vergrößern](#)

Newsletter An- oder Abmeldung

Abonnieren Sie meinen kostenlosen Newsletter. Ich werde Sie regelmäßig über neue Rezepte informieren.

