

Quarktorte mit Boden



Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Backzeit 1-1 ½ Std.
Ergibt ca. 8 Stk.

Zutaten Boden

200 g	Mehl
75 g	Butter
1	Ei
½ Pk	Backpulver
1 Prise	Salz

Zutaten Quarkmasse

500 g	Quark
1 Tasse	Zucker (kein Pott)
1 Tasse	Oel
1 Pk	Vanillezucker
1 Pk	Puddingpulver (Vanille oder Sahne)
2	Eier
200 ml	saure Sahne (1 Becher)
	Zitrone

Zubereitung Boden

Alle Zutaten in einer Schüssel oder Knetmaschine zu einem glatten Teig kneten. In einer gefetteten Springform verteilen, gut andrücken und den Teig mit einer Gabel in regelmäßigen Abständen einstechen. Während man die Quarkmasse zubereitet, die vorbereitete Springform in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Quarkmasse

Alle Zutaten in einer Schüssel oder Knetmaschine gut verrühren.

Backen

Bei Umluft 1 ½ Std. bei 150°
Bei Unter- und Oberhitze 1 Std. bei 200°

Guten Appetit!

Tipp

1 Handvoll Orangen-, Mandarinen-, Mangostückchen oder andere Früchte in die Quarkmasse geben.

Nährwert

Quark ist ein Frischkäse mit vielen Begriffen...

Das Wort Quark stammt ursprünglich aus dem Niedersorbischen. Es entstand im Spätmittelalter aus der slawischen Bezeichnung twarog. Da Quark sehr einfach herzustellen ist, ist jedoch anzunehmen, dass auch frühere Kulturen ihn schon kannten. Gemäss Tacitus war eine geronnene Milch (lac conseretum) ein wichtiges Nahrungsmittel der Germanen – ob es sich dabei wirklich um Quark handelt, ist allerdings nicht belegt. Auch heute noch gibt es allein in der deutschen Sprache ein ganzes Sammelsurium von Begriffen für Quark. Topfen, Weisskäse, Klatschkies, Schotten und Matte sind nur einige Beispiele.

Quark ist dank seinem hohen Eiweissgehalt ein wunderbarer Hungerstopper und sorgt für eine lange Sättigung. Ein Becher Magerquark mit frischen Früchten zum Frühstück ist ein linienfreundlicher Start in den Tag. Auch als würziger Dip zu Gemüsestängeln ist er ein gesunder Snack.

Quark ist gesund und vielseitig, ein wahres Multitalent, ob als schmackhafte Küchenzutat, als Schönheitselixier oder als wohltuende Kühlung bei Sonnenbrand oder als Wickel bei Darm- und Bauchschmerzen.

Quark gegen brüchige Fingernägel

Natürlich gepflegte Nägel sind das schönste Accessoire des Winters – ganz ohne Schnickschnack. Doch leider setzt gerade die kalte Jahreszeit unseren Nägeln sehr zu. Mit diesem Tipp werden Ihre Nägel wieder natürlich schön.

3 EL Magerquark, 1 EL Leinöl miteinander verrühren. Nägel 15 Min. darin baden (geht am Besten beim Fernsehgucken...). Min. 1 x pro Tag während 3 Wochen. Nach Bedarf wiederholen.

<http://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/tipps/phys-massnahmen/quarkumschlaege.php>

[http://gesundpedia.de/Hausmittel_gegen_br%C3%BCchige_rissige_N%C3%A4gel_\(Nagelprobleme\)](http://gesundpedia.de/Hausmittel_gegen_br%C3%BCchige_rissige_N%C3%A4gel_(Nagelprobleme))

<http://www1.wdr.de/fernsehen/daheim-und-unterwegs/galerie-hausmittel-fingernaegel-100.html>

Hier könnte auch Ihr Rezept stehen.

Senden Sie uns Ihre Angaben per Mail an meindorf2017@gmail.com. Vielen Dank.