

QUARK-DONUTS

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Für 2 Backformen Mini-Donuts, gefettet

80 g Magerquark

50 g Zucker

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten,
nur ausgekrazte Samen

1 Prise Salz

1 dl Milch

3 EL Sonnenblumenöl

150 g Mehl

1 EL Backpulver

1. Rührteig: Quark und alle Zutaten bis und mit Öl in einer Schüssel verrühren.

2. Mehl und Backpulver mischen, unter die Masse mischen. Teig in die vorbereiteten Formen füllen.

3. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Formen herausnehmen, etwas abkühlen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen.

Stück: 48kcal, F 2 g, Kh 7 g, E 1 g

