



Quarkberliner

Ergibt: 8 Quarkberliner

Zutaten:

250 g Magerquark

2 Eier, Größe M

80 g Erythrit

200–250 g Dinkelmehl

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote

60 g Proteinpulver, neutral oder Vanille

Zum Bestreichen vor dem Backen:

2 TL Milch, 1,5 % Fett

Zum Füllen: Marmelade nach Belieben (ich nehme Himbeermarmelade), Menge bitte nach Wunsch

Zum Bestäuben: etwas Erythrit-Puderzucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Quark mit dem Eiern und dem Erythrit gut verrühren. Dann das Mehl, Backpulver, Salz, Vanillemark und Proteinpulver hinzugeben und alles zusammen zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig in 8 Stücke teilen und daraus mit angefeuchteten Händen 8 Bällchen formen – wenn er noch nicht formbar ist, nach und nach mehr Mehl zugeben. Die Berliner auf das Backblech setzen, mit Milch einpinseln, in den Ofen schieben und 15–20 Minuten backen, sie sollten goldbraun werden.
4. Nach dem Backen die Quarkberliner etwas abkühlen lassen. Die Marmelade ggf. erwärmen, falls sie recht fest ist, und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Tülle von einer Seite tief in die Quarkberliner stecken und dabei darauf achten, die gegenüberliegende Seite nicht durzustechen. Nun die Marmelade einfüllen.
5. Danach die Quarkberliner mit Erythrit-Puderzucker bestäuben und genießen.

