

## Quarkbällchen

### Zutaten für 25 Stück

200 g Weizenmehl  
1 Pck. Trockenhefe  
40 g Traubenzucker  
½ Pck. Vanillin-Zucker  
1 TL Schale einer abgeriebenen Limette  
1 Ei  
50 g weiche Butter  
250 g Speisequark (Magerstufe)

Mehl in einer Rührschüssel geben und mit der Trockenhefe gut vermischen. Restliche Zutaten hinzufügen und mit einem Handrührgerät (Knethaken) verrühren. Auf höchster Stufe rühren bis der Teig glatt ist.

Teig zudecken und an einem warmen Ort stellen, solange bis er sichtbar größer geworden ist. Anschließend nochmals durchkneten. Friteuse auf etwa 180 Grad stellen.

Mit einem in das Fett getauchten Teelöffel Teigbällchen abstechen und portionsweise schwimmend hellbraun backen. Quarkbällchen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedziarski  
Trias Verlag  
ISBN: 978-3830433262  
160 Seiten, 17,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

### Gefunden unter:

[http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/rezepte/quarkbaellchen\\_bei\\_fructoseintoleranz.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/quarkbaellchen_bei_fructoseintoleranz.html)