

AYURVEDA KITCHEN

KRAPFEN MIT HIFFENMARK

VATA Food
Histaminarm
Darmfreundlich
BIO



MICHAELA WITTMANN
THAI YOGA SENSITIVE

KRAPFEN MIT HIFFENMARK

HIT-Colon – Ayurveda Vata – Bio

ZUTATEN

Ca. 15 Stück je nach Größe

- 250 gr. Magerquark
- 8 EL pflanzliche Milch
- 2 Eigelb + 1 Eigelb
- 8 EL Rapsöl
- Vanilleschote (optional)
- 80 gr. Puderzucker
- Prise Salz
- 450 gr. Dinkelmehl
- 16 gr. Weinsteinbackpulver
- 1 Glas Hagebuttenmus
- (Hiffenmark) ohne Zucker und Zusätze oder
verträgliches Marmeladenmus oder
verträgliche Schokolade

Zubereitung

- Alle Zutaten vermengen (2 Eigelb) und zu einem glatten Teig vermengen
- Diesen 30 Minuten in den Kühlschrank legen
- Die Hälfte des Teiges ausrollen auf ca. 1/2 cm
- Mit einer runden Form ausstechen und eine Kuhle formen und diese auf ein Backblech legen
- Mit gewünschter Füllung reichlich befüllen.
- Die zweite Hälfte des Teiges ebenso zubereiten und auf die vorbereiteten Stücke auf dem Backblech legen
- Die beiden Hälften mit einem weiteren Eigelb am Rand einpinseln und gut zusammendrücken

Im Ofen bei Umluft auf 170 Grad ca. 15 Minuten backen und nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben.