

Blätterteig – Heidelbeer – Taschen

Zutaten:

Rezept für 15 Stück

1 Glas Heidelbeeren (340 g – Abtropfgewicht 125g)

200 g Quark, 45% Fett

1 Pck. Fertig-Blätterteig (270g)

2 Eier

100g Zucker

Zubereitung:

Quark, Zucker, Eier (etwas Ei beiseite stellen) in einer Rührschüssel vermischen und mit dem Rührgerät schaumig schlagen. Die Heidelbeeren abtropfen lassen und unter die Quarkmasse heben. Backofen auf 220 °C vorheizen. Teig entrollen und mit einem scharfen Messer oder Teigroller 15 Quadrate von ca. 8cm x 8 cm ausschneiden. Die Quarkmasse auf die Teigecken verteilen. Teig zu rechteckigen Taschen zusammenfalten und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 16 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Stück:

Energie: 143 kcal

Kalium: 40 mg = 2% vom Tagesbedarf

Phosphat: 49 mg = 5% vom Tagesbedarf

!Tipp für Dialysepatienten!

Wenn es noch etwas schneller gehen muss, ersetzt man die Quarkfüllung durch 200g Heidelbeermarmelade. Dadurch sinken darüber hinaus der Kaliumgehalt pro Stück auf 23 mg (1% vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt pro Stück auf 17 mg (2% vom Tagesbedarf).

Guten Appetit wünscht das Ernährungsberatungsteam