

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Frühlings-Tarte

Folgende Zutaten zu einem
Teig verkneten:

200 g Weizen, fein gemahlen
100 g Butter, kalt (od. 100 g ungeh. Pflanzenmarg.)
etwas Milch (1,5%)
jod. Meersalz

zur Kugel formen u. i. Alufolie
gewickelt 2 Stdn. i. Kühlschrank
ruhen lassen.

Für den Belag:

290 g Netto Gelbe Rüben
290 g Netto Zucchini
100 g Zwiebeln
20 g ungeh. Pflanzenmarg.
200 g Schafskäse, gewürfelt
jod. Meersalz, Pfeffer, schwarz

und
klein gewürfelt und
gewürfelt in
andünsten, sodann
mitdünsten, mit
würzen.

Eine gefettete Springform Ø 26
m. d. Teig auslegen, kl. Rand
arbeiten, m. einer Gabel mehrm.
einstechen u. b. 180° (neue
Herde: 150°) in vorgeh.
Backofen 10 Min. vorbacken.
Mit dem Gemüse belegen,
zuletzt

250 g Quark, 20 % Fett (od. Magerstufe) mit
1/8 l Milch, 1,5 %
jod. Meersalz, Pfeffer, schwarz
geh. Kräuter (nach Wahl)

glattrühren, würzen:
und zuletzt
unterrühren u. auf d. Gemüse
glattstreichen.
Bei 180° (neue Herde 150°) ca.
40 Min. backen.

Gesamt: 2608 kcal : 8 = 326 kcal
38,25 g Ballaststoffe : 8 = 4,78 g Ballaststoffe
2483,5 kcal : 8 = 310 kcal (m. Marg.+ Magerquark)

