

Quarkkrapfen



Dessert

Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
2	Eier
4 EL	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
170 g	Quark, mager
250 g	Weizenmehl Typ 405
¾ Päckchen	Backpulver
ca. 1,5 l	Sonnenblumenöl
2 EL	Puderzucker

*Vier Krapfen pro Person

So wird's gemacht ...

Die Eier, den Zucker, Vanillezucker und Quark in einer Schüssel verrühren. Das mit Backpulver gemischte Mehl darauf sieben und unterrühren. Das Öl in einer Fritteuse oder einem kleinen Topf auf ca. 160 - 180 °C erhitzen.

Mit einem Löffel kleine Portionen vom Teig abstechen, in das heiße Öl gleiten lassen und goldgelb ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Tipp: Nur wenige Krapfen gleichzeitig ins Öl geben, da sie Platz zum Schwimmen brauchen. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn sich am Stiel eines Holzlöffels, den man in das Fett hinein hält, kleine Bläschen bilden.

Nährwerte pro Portion (vier Krapfen, abgetropft)

Energie	830 kcal
Fett	53,5 g
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	15,6 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen Anteil der Lebensmittel.

* inkl. Backzeit