leichte Mahlzeit 4 Portionen 255 kcal/Portion

Schlanker Mürbeteig, salzige Variante

Zutaten:	Anleitung:
	Zunächst
200 g Mehl 1/2 TL Backpulver 1/2 TL Salz 1 TL Paprikapulver	(süß oder scharf, je nach Geschmack) miteinander vermischen.
1 Ei 50 g weiche Halbfett-Margarine 150 g Magerquark	dazu geben und verkneten.
ca. 25 ml Wasser	Während des Knetens langsam dazu geben bis der Teig fest aber gleichmäßig ist. Wenn du aus Versehen zu viel Wasser verwendet hast, kannst du noch etwas Mehl unterkneten. Zu einer Rolle formen und etwa 1 Stunde kühl stellen.

Mein TIPP: eignet sich als Boden für viele Rezepte, z.B. Quiches, Tortelettes oder Tartes