

## Martinsbrezel aus Quark-Öl-Teig

### Zutaten für 8 Brezel:

- 150 g Magerquark
- 6 EL Milch
- 6 EL Rapsöl
- 75 g Zucker
- Vanille (gemahlen)
- 350 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Ei



### Zum Bestreichen

- 1 Ei (das Eigelb davon)
- 6 EL Milch

<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 25 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 15 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 40 Minuten

### So werden die Martinsbrezeln zubereitet:

1. Gib den Quark, die Milch, das Rapsöl, den Zucker, die gemahlene Vanille, das Mehl, das Backpulver und das Ei in eine Schüssel.
2. Verknete alle Zutaten zu einem geschmeidigen Quark-Öl-Teig.  
*Alternativ übernimmt der Thermomix diese Arbeit für dich. Stelle dafür die Teigstufe für 2 Minuten ein.*

Der Quark-Öl-Teig lässt sich sofort verarbeiten und muss nicht wie ein Hefeteig ruhen.

3. Heize den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze auf.
4. Bestreue deine Arbeitsfläche mit etwas Mehl. Teile den Teig in 8 gleiche Teile und forme die Teiglinge in etwa 40 cm lange Teigrollen.

5. Lege die Teigrollen als Brezel zusammen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Achte auf ausreichend Abstand, da die Brezeln im Ofen noch gut aufgehen. Verrühre die Milch mit dem Eigelb. Bestreiche die Brezel damit.
6. Backe die Martinsbrezeln für etwa 15 Minuten im Ofen goldgelb. Zum Servieren kannst du sie mit etwas Puderzucker bestäuben.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

