

Mürbteig

Für Quiche, Frucht und Gemüsetorten

Zutaten für 1 Torte:

100 g glattes Mehl
100 g Vollkornmehl
oder 200 g feines Dinkelmehl
90 g Margarine in Stücke geschnitten
1 Dotter
2 EL Joghurt
Salz

Zubereitung:

Mehl sieben mit restlichen Zutaten im Rührkessel oder mit der Hand rasch zu einem glatten Teig kneten, (Margarinestücke dürfen nicht mehr sichtbar sein). Kugel oder Rolle formen auf Teller geben, mit Klarsichtfolie abdecken und vor der Weiterverarbeitung 20 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Hinweis:

Für den Früchtekuchen ist bei diesem Mürbteig absichtlich kein Zucker dabei, da der Belag und die Früchte genug Süßkraft haben.

Bei Rezepten aus herkömmlichen Kochbüchern:

Es empfiehlt sich allgemein bei Kuchen und Torten bloß die Hälfte der angegebenen Zuckermenge zu verwenden.