

# 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.