Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Martinsgänse

Zutaten

(ca. 10 Stück)

100	g	Speisequark, Magerstufe
50	g	Zucker
40	ml	Rapsöl
30	ml	Milch 1,5 % Fett
1		Ei (Klasse M)
1	Pr.	Jodsalz
½	Pck.	Vanillezucker
150	g	Mehlmischung, hell
½	TL	Xanthan
10	g	Backpulver
		Kartoffelstärke zum Bearbeiten
10	Stück	Rosinen

Zubereitung



- Quark mit Zucker, Rapsöl, Milch, Ei, Salz und Vanillezucker verrühren
- Backpulver mit Mehl und Xanthan mischen
- 2/3 des Mehles zur Quarkmasse geben und zu einem glatten Teig vermengen
- Das restliche Mehl mit Hilfe eines Handrührgerätes unterkneten
- Den Teig auf die mit Kartoffelstärke bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig kneten
- Teig mit einem Wellholz ca. 0,5 cm dick auswellen
- Aus dem ausgewellten Teig mit einem Ausstecher die Gänse ausstechen und nicht zu eng auf ein
  mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Pro Gans kann eine Rosine als Auge in den Teig gedrückt werden
- Teigreste erneut zu einem Teigkloß formen, auswellen und weitere Gänse ausstechen
- Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Gänse ca. 15 Minuten backen

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1318	5538	24,5 g	47,8 g	193,5 g	19	7,0 g
Pro Stück	**132**	**554**	**2,5 g**	**4,8 g**	**19,4 g**	**2**	**0,7 g**

© Copyright 2026