



Beate Stach

**E-Mail:** [stach@glutenfrei-lebenswelt.de](mailto:stach@glutenfrei-lebenswelt.de)

**Glutenfrei-Lebenswelt bietet Ihnen folgende Rezepte von "A bis Z" zum Nachbacken an:**

### **Fastnachtskrapfen**

Zutaten Teig:

150 g Klebreismehl, 100 g Maisstärke, 100 g Buchweizenmehl und circa 500 g Kartoffelmehl 3 Würfel frische Hefe 1 Ei 2 Tüten Vanillezucker 120 g Zucker 1½ Prisen Salz 150 g Magerquark 75 g Butter circa 300 ml Milch 1,5%

Zutaten Füllung:

1 Glas Himbeere-Johannisbeere-Gelee 340 g als Füllung sowie Puderzucker als Dekoration

(Zum Frittieren benötigen Sie circa 1000 g Kokosfett!)

Backtipps:

Die Mehlsorten in großer Schüssel vermischen, mittig Vertiefung bilden Hefe hineinbröckeln und mit erwärmter Milch sowie Zucker zu "Vorteig" vermischen die restlichen Zutaten auf dem Mehlsrand verteilen bei 50 Grad C. im Backofen circa 10 min gehen lassen Zutaten mit restlicher erwärmter Milch zu einem Hefeteig verkneten, evtl. noch etwas Kartoffelmehl hinzugeben erneut bei 50 Grad C. circa 15 min gehen lassen den Teig mit den Händen in gleichgroße Kugeln formen und vorsichtig in siedendem Fett von beiden Seiten goldbraun ausbacken das Gelee mit dem Quirl aufschlagen und in eine Sahnespritze einfüllen die fertigen Krapfen auf Küchenpapier gut abtropfen lassen das Gelee



**GLUTENFREI-LEBENSWELT** | GLUTENFREE | SANS GLUTEN | SIN GLUTEN |

einspritzen und abschließend mit Puderzucker nach Geschmack bestreuen  
Am besten noch in einem warmen Zustand verköstigen!

Zum Einfrieren geeignet!

Guten Appetit!