



Aus der Heimat der Frische

 120 Minuten

 Einfach

## Protein Tartelettes mit süßem Körnigen Skyr und fruchtigem Beeren-Mix

Tartelettes mit Himbeeren, Tartelettes mit Beeren, Tartelettes backen



*So wird's gemacht :*

### Schritt 1

Für den Tartelettes-Teig Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. 125 g Gute Butter in kleine Würfel teilen und hinzufügen. Mit den Händen zu einem krümeligen Teig verkneten. Das Ei hinzufügen und so lange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig zu einer Kugel rollen, in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

### Schritt 2

Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Beeren waschen, verlesen und sehr große Beeren in Stücke schneiden. 100 g Himbeeren zu einem Püree mixen. Körnigen Skyr mit Honig oder Ahornsirup nach Geschmack süßen und Zitronenzesten unterrühren.

### Schritt 3

10 Tartelettes-Förmchen (Ø 10 cm) mit der übrigen Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, Teigkreise ausschneiden und die Förmchen damit auslegen. Die Böden mit einer Gabel mehrfach einstechen und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) 15 Min. goldbraun backen.

### Schritt 4

Die gebackenen Tartelettes aus den Förmchen lösen und vollständig abkühlen lassen. Anschließend mit der Körnigen Skyr-Creme füllen und mit Beeren belegen. Vor dem Servieren nach Geschmack mit Himbeerpüree



Zutaten

10 Portionen

125 g Dinkelmehl (Type 630)

125 g Weizenmehl (Type 405)

75 g Zucker

1 Prise Salz

125 g MILRAM Gute Butter, kalt

1 Ei (M)

140 g Himbeeren

300 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren)

2 EL Ahornsirup oder Honig

Zesten einer Bio-Zitrone

500 g MILRAM Körniger Skyr

3 Stängel frische Minze (optional)

beträufeln und mit Minze garnieren.

### **Nährwerte**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1148/274

Fett (g): 11

Kohlenhydrate (g): 38

Eiweiß (g): 10