

# Mürbteig



## Zutaten

- 220 g helles glutenfreies Mehl
- 150 g kalte LF-Butter
- 100 g Traubenzucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Ergibt 1 Springform = 12 Stück

## Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben. Kalte Butter in kleinen Flocken über das Mehl geben. Alle anderen Zutaten zugeben. Mit kalten Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig, je nach Rezept, gleichmäßig in einer gefetteten Form verteilen. Evtl. einen Rand hochziehen. Teig in der Form 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Mürbeteig 15 Minuten backen. Vorsichtig stürzen, der Teig ist brüchig.

**Tipp:** Mürbeteig eignet sich z. B. als Tortenboden. Bei glutenfreiem Mürbeteig ist es besonders wichtig, dass die Butter gut gekühlt verarbeitet und die Teigruhe eingehalten wird.

Pro Portion	
Fruktose	0,03g
Glukose	0,03g
Verhältnis	1 : 1
Zusätzlicher TZ im Rezept	8,3g