

# Ernährungs vision Österreich



## Schoko-Bratäpfel-Mascarpone-Torte - low-carb & zuckerfrei

Ein Tiramisu als Torte? Warum eigentlich nicht.

Dazu noch ein paar weihnachtliche Gewürze und ein Schoko-Kaffee-Biskuit, alles in einem Tortenring zusammengesetzt - fertig ist die Tiramisu Torte.

Das Rezept reicht für etwas 6 Personen - oder auch nur für 4. Es sind einige Arbeitsschritte notwendig - also nehmt euch ein bisschen Zeit für die Zubereitung.

Selbstverständlich haben wir alles ohne Mehl und Industriezucker zubereitet.

### Die Zutaten für den Biskuitboden:

4	Stk	Eier
40	g	Schoko-Drops zuckerfrei
1	TL	Löslicher Kaffee + 30 ML warmes Wasser
30	ML	Milch (laktosefrei)
80	g	Puder Erythrit ( <a href="#">Biosüße Powder -&gt;hier bestellen</a> )
60	g	Mandeln gerieben

### Die Zutaten für die Bratäpfeln:

150	g	Apfel
30	g	Puder Erythrit ( <a href="#">Biosüße Powder -&gt;hier bestellen</a> )
1	TL	Spekulatius Gewürz
20	g	Butter

### Die Zutaten für die Mascarponecreme:

250	g	Mascarpone
2	Stk	Eier
60	g	Puder Erythrit ( <a href="#">Biosüße Powder -&gt;hier bestellen</a> )
2	TL	Löslichen Kaffee + 50 ml warmes Wasser
2	TL	100% Kakao (Backkakao) ungesüßt
2	TL	Ceylon Zimt gemahlen

### Die Zubereitung des Biskuitbodens:

1. Die Eier trennen. Das Eiklar zu schnee schlagen.
2. Die Schoko-Drops im Wasserbad schmelzen, den löslichen Kaffee anrühren. Beides miteinander vermischen.
3. Das Eigelb mit dem Erythrit schaumig schlagen. Die Schokolade-Kaffee Mischung nach und nach dazu geben und einrühren.
4. Jetzt den Eischnee dazugeben und behutsam unterheben. Im nächsten Schritt noch die Mandeln unterrühren.
5. Den Teig in 3 gleich große, gefettete Formen (18 cm Durchmesser) ca. 1 cm hoch füllen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 10-12 Minuten backen. Selbstverständlich könnt ihr den Biskuitboden auch einem Blech backen und danach zurechtschneiden - der fertige Kuchen kann ja auch rechteckig sein.

### Die Zubereitung des Bratapfels:

6. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfeln schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Erythrit einrühren und die Apfelwürfeln darin anbraten. Nun das Spekulatiusgewürz einrühren und dünsten lassen, bis die Früchte weich gekocht sind.

### **Die Zubereitung der Mascarponecreme:**

7. Die zimmerwarmen Eier mit dem Puder Erythrit schaumig rühren.
8. Löffelweise Mascarpone, idealerweise auch zimmerwarm, dazugeben und weiterschlagen.
9. Eine Tasse löslichen Kaffee (ca. 2 TL) zubereiten und gut abkühlen lassen.

### **Das Zusammenbauen der Torte:**

10. Nun geht es auch schon zum Befüllen der Form. Zuerst mit einer Schicht Biskuitboden beginnen und mit einem Pinsel mit kaltem Kaffee bestreichen.
11. Als nächstes folgt eine Schicht Mascarponecreme (ca. 1 cm hoch). Jetzt die halben Bratapfel Würfeln einstreuen und eine weitere Schicht des Biskuitbodens darauf legen, festdrücken und wieder mit Kaffee bestreichen.
12. Weiter geht es mit der nächsten Schicht Mascarponecreme, Apfel Würfeln und noch eine Schicht Biskuit. Den Biskuit wieder mit Kaffee einstreichen.
13. Jetzt die restliche Mascarponecreme mit Hilfe eines Spritzbeutels mit Sterntülle auf den Biskuitboden dressieren.
14. Im letzten Schritt den Kakao mit dem Zimt vermischen und die Mascarponecreme mit Hilfe eines Siebs damit bestreuen.
15. Jetzt noch für mindestens 1-2 Stunden im Kühlschrank kühlen und dann genießen.