

Ernährungs
vision
Österreich



Schokolade Tarte

Der knusprige Nuss-Mürbeteig Boden wird bei dieser leckeren Tarte mit einer Schokoladencreme gefüllt, die förmlich im Mund zergeht.

Wir haben auch eine low-carb Variante ohne Mehl für euch. Der Tarte-Boden wird mit geriebenen Nüssen, etwas Nuss-Mehl und dafür mit einem Ei zubereitet. Auch dieser Boden bleibt außen knusprig und innen saftig..

Bei der Zubereitung dieser Schokolade Tarte brauchen sie etwas Geduld. Der Tarte Boden wird vorgebacken und muss zwischendurch und vor dem Servieren gut auskühlen. Ihr werdet sehen, der Aufwand lohnt sich!

Die Zutaten für den Teig:

100	g	Dinkel Vollkornmehl
50	g	Haselnüsse gerieben
100	g	Butter
60	g	Erythrit (Biosüße -> hier bestellen)
ca. 150	g	getrocknete Kichererbsen oder Bohnen

Die Zutaten für den low-carb Teig:

75	g	Nussmehl
75	g	Haselnüsse gerieben
100	g	Butter
60	g	Erythrit (Biosüße -> hier bestellen)
1	Stk	Ei

Die Zutaten für die Schokoladecreme:

100	ml	Schlagobers
50	ml	Milch
200	g	Zuckerfreie Schokolade (oder Schokodrops) -> hier bestellen
2	Stk	Eier

Die Zubereitung:

1. Für den Mürbteig die Butter in Flocken schneiden und in eine Schüssel geben. Nun mit dem Dinkel Vollkornmehl und dem Erythrit zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Für den low-carb Teig ebenso alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Nun den Teig in Folie einpacken, etwas flach drücken und für eine Stunde kühl lagern. Die Weiterverarbeitung ist bei beiden Varianten gleich.
3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
4. Nun den Boden der Tarte Backform mit Backpapier auslegen und mit dem Teig auskleiden. Überstehender Rand wird abgeschnitten. Nun den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen.
5. Jetzt mit einem weiteren Backpapier die Tarteform bedecken. Und zwar so, dass auch die Teigländer damit bedeckt sind. Das verhindert das Verbrennen des Teiglandes. Nun mit den Kichererbsen belegen und für 10 Minuten backen.
6. Nun die Kichererbsen und das Backpapier entfernen und für weitere 10-15 Minuten bei 160 Grad goldgelb backen. Der Teig muss nach dem Backen auskühlen.
7. Im nächsten Schritt das Schlagobers und die Milch erhitzen. Die zuckerfreie Schokolade darin auflösen und einarbeiten. In die lauwarmer Creme Schritt für Schritt die Eier einrühren.
8. Jetzt die Schokoladencreme auf den Tarteboden gießen und für 20 - 25 Minuten bei 160 Grad Ober-/Unterhitze backen.
9. Nach dem Backen brauchen sie nochmals etwas Geduld. Erst wenn die Tarte gut abgekühlt ist, vorsichtig aus der Form holen.
10. Vor dem Servieren noch mit frischen Früchten verzieren. Wir haben, passend zur Winterzeit, Orangenfilets einer mittelgroßen Orange dazu verwendet.