

Ernährungs
vision
Österreich



Käse-Mascarpone-Heidelbeertorte

Heute backen wir eine besondere Form der beliebten Käse-Sahne-Torte.

Unser Rezept hat eine besonders cremige Füllung und einen glutenfreien Boden.

Wir vermengen Mascarpone und Topfen mit pürierten Heidelbeeren zu einer glatten Creme.

Da die Zutaten für die Creme sehr reichhaltig sind, stellen wir die Torte vor dem Verzehr nur für etwa 1-2 Stunden kalt.

Zum Süßen verwenden wir Puder-Erythrit für den Teig und Stevia-Fluid für die Creme.

Die Zutaten für den Teig:

5	Stk	Eier
120	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
70	g	Mandelmehl (-> hier bestellen)
40	g	Kokosmehl
1	TL	Weinstein Backpulver

Die Zutaten für die Mascarpone-Topfen-Creme:

350	g	Mascarpone
500	g	Topfen 20% F.i.T. (= Fett in der Trockenmasse)
100	g	Heidelbeeren frisch oder TK
20	Drops	Flüssiges Steviafluid

Die Zubereitung des Teigs:

1. Die Eier mit dem Puder Erythrit schaumig schlagen.
2. Jetzt das Mandelmehl mit dem Kokosmehl und dem Backpulver vermischen und darunter rühren.
3. Die Masse in einer runden und mit Backpapier ausgelegten Backform (ca. 26 cm Durchmesser) füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad für ca. 20 Minuten backen.
4. Den etwas abgekühlten Biskuitboden aus der Form lösen und das Backpapier behutsam entfernen. Nun nochmals gut abkühlen lassen und den Teig in der Mitte auseinanderschneiden.
5. Hier noch ein Tipp, wenn ihr 2 gleich große Backformen habt, könnt ihr den Teig gleich für den Boden und den Deckel getrennt backen. Damit erspart ihr euch das etwas schwierige auseinanderschneiden.

Die Zubereitung der Käse-Mascarpone-Creme:

1. Die Heidelbeeren mit einer Küchenmaschine pürieren und mit dem Stevia Fluid vermengen.
2. Den Mascarpone und den Topfen mit einem Mixer glatt rühren. Nun die pürierten Heidelbeeren dazu, gut verrühren und kalt stellen.
3. Den Biskuitboden mit einem Tortenring einschleifen und die erkaltete Mascarpone-Topfen Creme darauf gleichmäßig verteilen und glatt streichen.
4. Jetzt noch die 2. Hälfte des Biskuitteigs auf die Creme legen und die Torte für 1-2 Stunden kalt stellen.

Hinweis für Diabetiker:

Die ganze Torte enthält ca. 60 g Kohlenhydrate und somit nur 5 Broteinheiten.

Wer selber die Kohlenhydrate nachschlagen möchte, auf www.kohlenhydrat.org geht's ganz einfach.