

Ernährungs
vision
Österreich



Topfen-Sahne-Himbeer-Torte

Heute backen wir einen leckeren Kuchen fürs Wochenende.

Für den Boden arbeiten wir mit einem Biskuitteig, die Füllung besteht aus Topfen und Sahne, die wir mit einer hausgemachten Himbeer Marmelade verfeinern.

Natürlich backen wir low-carb und verwenden zum Süßen das kohlenhydratfreie Puder-Erythrit.

Wer möchte, kann die Creme mit dem Abrieb einer Bio-Zitrone einen erfrischenden Geschmack verleihen. Ich lasse den Zitrusgeschmack meist weg, da er bei uns nicht so beliebt ist.

In diesem Rezept ist eine ganze Menge Puder-Erythrit verarbeitet und verbacken.

Bei dieser Menge ist ein leichter Crunch in der Topfen-Sahne-Creme zu bemerken.

Um diesen Effekt zu verringern, kann man auch einen Teil durch flüssiges Stevia ersetzen.

In diesem Fall verringert sich die Menge der Creme und die Torte wird etwas flacher.

Die Zutaten für den Teig:

3	Stk	Eier
60	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
20	g	Geriebene Walnüsse
15	g	Walnussmehl

Die Zutaten für die Topfen-Sahne-Creme:

500	g	Topfen 20%
200	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
250	g	Schlagobers (Sahne)
8	g	Sahnesteif
80	g	Himbeer Marmelade zuckerfrei

Die Zubereitung des Teigs:

1. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Puder Erythrit steif schlagen.
2. Das Eigelb schaumig rühren. Jetzt den Eischnee dazugeben und behutsam unterheben.
3. Nun die trockenen Zutaten vermischen, begeben und unterheben.
4. Die Masse in einer runden und mit Backpapier ausgelegten Backform (ca. 22 cm Durchmesser) füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad für 10 Minuten backen.
5. Den abgekühlten Tortenboden aus der Form lösen und das Backpapier entfernen. Den Tortenboden wieder zurück in die Backform legen.

Die Zubereitung der Topfen-Sahne-Creme:

1. Den Topfen mit dem Puder Erythrit mit einem Mixer gut verrühren.
2. In einer anderen Rührschüssel das Schlagobers schlagen. Jetzt das Sahnesteif hinzufügen und nochmals etwas Schlagen. Jetzt kurz anziehen lassen.
3. Das Schlagobers zur Topfen-Erythrit Masse hinzufügen und gut verrühren.
4. Im nächsten Schritt die Topfen-Sahne-Creme gleichmäßig auf den Tortenboden aufbringen und glatt streichen. Die Torte für mindestens 1 Stunde kalt stellen.
5. Die Torte mit einem Messer vom Tortenring entfernen.
6. Die Himbeer Marmelade kurz aufkochen und wenn sie abgekühlt ist, oben auf die Topfen-Sahne-Creme auftragen.

Hinweis für Diabetiker:

Die ganze Torte enthält 63 g Kohlenhydrate und somit nur rund 5 Broteinheiten.