

Ernährungs  
vision  
Österreich



## Valentinstags-Torte

Eine leckere Torte für ihren/seine Liebste/n zu backen ist eine Möglichkeit, den Tag der Liebenden zu versüßen.

Ich habe eine Schichttorte gebacken. Die Böden sind aus einer Kokos-Biskuit-Masse und die Fülle ist eine Ricotta-Schlagobers Creme (Ricotta-Schlagsahne) mit Himbeeren.

Damit der Anschnitt eine schöne Optik erhält, habe ich die Creme geteilt und mit pürierten Himbeeren eingefärbt.

Anstelle von herkömmlichen Mehl verwende ich Kokosmehl und Kokosflocken.

Gesüßt wird mit Erythrit, welches ich zu diesem Zweck zu Puder Erythrit mit einem Smoothie Mixer zerrieben haben.

Hier noch ein Tipp: Wenn ich mit Erythrit backe, dann trenne ich die Eier nicht. Das Erythrit löst sich besser

Die angegebenen Mengen ergeben eine Torte mit 4 Schichten Boden und 4 Schichten Cremefüllung in einer runden Backform mit 20 cm Durchmesser.

Wenn ihr eine Herzform zur Verfügung habt, könnt ihr natürlich auch damit backen - oder auch die Herzform aus den gebackenen Böden heraus schnitzen.

Ich habe einfach ein Herz mit Himbeerpüree aufgemalt oder gefriergetrockneten und gemahlene Himbeeren als Dekoration darauf gestreut.

### Die Zutaten:

4	Stk	Eier
30	g	Kokosmehl ( <a href="#">-&gt; hier bestellen</a> )
70	g	Kokosflocken
120	g	Puder Erythrit ( <a href="#">von Biosüße -&gt;hier bestellen</a> )
1	TL	Weinstein Backpulver (6 g)
200	g	Ricotta
250	ml	Schlagobers (Schlagsahne)
100	g	Himbeeren TK

## Die Zubereitung:

1. Üblicherweise würde ich jetzt die Eier trennen. Da wir allerdings mit Erythrit arbeiten, verarbeiten wir die Eier als Ganzes.
2. Die 4 Eier mit 80 g Puder Erythrit aufschlagen. Zuerst für einige Minuten über Dampf warm aufschlagen, danach noch für ein paar Minuten kalt aufschlagen.
3. Jetzt das Kokosmehl, die Kokosflocken und das Weinstein Backpulver vermischen und zu den Eier nach und nach dazugeben und einrühren.
4. Nun den Teig in 4 gefettete Backformen (ich habe Silikonformen verwendet) gießen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 9-10 Minuten backen.
5. Während die Biskuitböden auskühlen wird die Creme zubereiten.  
Dafür Ricotta mit dem restlichen Ricotta glatt rühren. In einer weiteren Schüssel den Schlagobers schlagen, zum Ricotta dazugeben und gut verrühren.
6. Die tiefgekühlten Himbeeren auftauen und pürieren.  
Die Ricotta-Schlagobers Creme aufteilen. Zwei Teile bleiben weiß. Ein Teil mit 1/4 Viertel der Himbeeren verrühren, die Creme wird rosarot. Und, einen weiteren Teil mit 2/4 Viertel des Himbeerpüree verrühren.
7. Jetzt die ausgekühlten Böden und die Cremes abwechselnd übereinander schichten.  
Damit die Torte gleichmäßig geschichtet wird, verwende ich einen größenverstellbaren Tortenring. Nun für eine halbe Stunde kalt stellen und das restliche Himbeerpüree in Herzform als Dekoration aufstreichen.

## Info für Diabetiker:

Der gesamte Kuchen laut Rezept hat 46 g KH = 4 BE.

Der Kohlenhydrate Wert kann variieren, wenn sie die Zutaten untereinander austauschen.



AB **39,- €** GIBT'S



1 GLAS EDULCOBIO BIO-FRUCHTAUFSTRICH  
SORTE NACH WAHL

**GRATIS**

AB **79,- €** GIBT'S



1 PROBIER-SET EDULCOBIO BIO-FRUCHTAUFSTRICH  
BESTEHEND AUS 1 GLAS JE SORTE

**GRATIS**

Einfach Prämienartikel im Warenkorb auswählen & genießen!

[SHOP NOW](#)

\* Aktion gültig nur solange der Vorrat reicht. | Aktionsware MHD: 05/2021 | Je Bestellung über 39,00€ erhält 1 x Glas 225g Edulcobia Bio-Fruchtaufstrich nach Wahl, über 79,00€ erhält 1 x Probier-Set Edulcobia Bio-Fruchtaufstrich bestehend aus 1 x Glas 225g je Sorte gratis