



Früchte-Torte zuckerreduziert / Low Carb

Zutaten für 20 cm Durchmesser Tortenform

Zubereitung: 30 Min.

Backzeit: 40 Min.

Kühlzeit: 1 Std.

3 Eier

2-3 Tropfen Bittermandelaroma

100 g Johannisbeeren

Deko:

200 g Johannisbeeren oder andere Früchte

Teig:

200 g gemahlene Haselnüsse

40 g Mohn

100 g Dinkelmehl

2 EL Kakao

1 Prise Salz

1,5 TL Backpulver

50 g Reissirup od. Agavendicksaft

50 g Birkenzucker

60 g Sonnenblumenöl

Creme:

250 g Topfen

200 ml Sahne

4 TL Sanapart

1 TL Vanilleextrakt

1 Prise Zimt

Teig:

Die Haselnüsse mit dem Mohn, Dinkelmehl, Kakao, Salz, Backpulver und Birkenzucker verrühren. Nun die restlichen Zutaten – bis auf die Johannisbeeren- hinzufügen und verrühren. Die gefrorenen Johannisbeeren unterheben, den Teig in den Backring füllen und im vorgeheizten Ofen bei 170°C O/U für etwa 40 Minuten backen.

Den Kuchen danach komplett abkühlen lassen. Anschließend den Tortenring entfernen.

Creme:

Den Quark mit der Sahne, Sanapart, Vanilleextrakt und Zimt verrühren und steifschlagen.

Die Creme mittig auf die Torte verteilen und kurz vor dem Verzehr mit den gefrorenen Früchten dekorieren.

Tipp: Zur Saison kann man auch mit frischen Früchten arbeiten und muss nicht auf TK Ware zurückgreifen.