

TORTEN

Joghurt-Beeren-Torte mit weißer Schokoladenglasur

Süß-würzige Tortenböden mit Joghurt-Beeren-Creme und weißer Schokoladenglasur.

Menge: 10 Tortenstücke | 167,5 kcal | 4,0 g verwertbare Kohlenhydrate | 4,4 g Ballaststoffe | 5,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Tortenboden

- 3 Eier (Größe M) für den Tortenboden
- 20 g weiche Butter für den Tortenboden
- 50 g Fibriya Balance Süßungsmix für den Tortenboden
- 50 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix für den Tortenboden

Creme

- 800 g griechischer Joghurt
- 20 g Chiasamen
- 40 g Vanille-Proteinpulver
- 450 g gefrorene Mischung aus Heidelbeeren und Himbeeren
- 1 Packung (15 g) Gelatine
- 1 Packung Fibriya Zitronen-Gelee
- Warmes Wasser zum Auflösen der Gelatine

Zum Schichten

- Selbstgemachte zuckerfreie Erdbeermarmelade

Weiße Schokoladenglasur

- Zuckerfreie Erdbeer-Weiße-Schokolade zum Überziehen
- Kokosöl in derselben Menge wie die Erdbeer-Weiße-Schokolade zum Überziehen

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Aus Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix habe ich nach der Beschreibung auf der Packung einen Tortenboden zubereitet. Das ging sehr schnell, und tatsächlich musste er nur 10 Minuten backen. Empfohlenes Rezept (für einen auf etwa 30 × 30 cm ausrollbaren Kuchenboden): 3 Eier (Größe M), 20 g weiche Butter, 50 g Fibriya Balance Süßungsmix, 50 g Fibriya Gewürzgebäck Ballaststoffmix.
2. Verrühre die Eier mit der geschmolzenen Butter und dem Süßungsmix. Gib zum Schluss den Ballaststoffmix dazu. Verknete den Teig und lass ihn 5 Minuten ruhen. Rolle ihn auf einer mit Ballaststoffmix bestäubten Fläche oder auf Backpapier dünn auf Backblechgröße aus. Backe ihn bei 160 °C 10 Minuten lang.
3. Am Ende habe ich die zuvor in warmem Wasser aufgelöste Gelatine (1 Packung, 15 g) und 1 Packung Fibriya Zitronen-Gelee unter die Joghurt-Beeren-Creme gerührt.
4. Ich habe den Boden in 3 Teile geschnitten. Die einzelnen Böden habe ich großzügig mit der „Creme“ bestrichen; auf den zweiten Boden kam zusätzlich etwas selbstgemachte zuckerfreie Erdbeermarmelade.
5. Die Torte ruhte im Kühlschrank, bis die zuckerfreie weiße Schokoladenglasur fertig war.
6. Ich habe Erdbeer-Weiße-Schokolade und dieselbe Menge Kokosöl in der Mikrowelle zusammengeschmolzen, die Mischung dann etwas abkühlen lassen und die Torte damit überzogen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	167,5 kcal	337,5 kcal
Energie	695,7 kJ	1401,9 kJ
Fett	12,7 g	25,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,7 g	17,5 g
Kohlenhydrate	12,4 g	25,0 g
– davon Zucker	3,6 g	7,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,4 g	16,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	4,0 g	8,1 g
Ballaststoffe	4,4 g	8,8 g
Eiweiß	5,6 g	11,2 g
Salz	0,1 g	0,3 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗