



TORTEN

Low-Carb-Torte mit Sauerkirschen und Schokolade

Torte mit Sauerkirschen und Schokolade aus Fibriya Schwarzwälder-Kirsch Biskuit Ballaststoffmix.

Menge: 12 Tortenstücke

260,3
kcal

5,4 g verwertbare Kohlenhydrate

4,7 g Ballaststoffe

5,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für eine Tortenform mit 22 cm Durchmesser:

- 6 Eier der Größe M
- 20 g Olivenöl oder weiche Butter
- 30 ml Wasser
- 80 g Fibriya Schwarzwälder-Kirsch Biskuit Ballaststoffmix
- 80 g Fibriya Balance Süßungsmix

Zutaten für die Tortencreme:

- 500 g Mascarpone
- 90 g Zartbitterschokolade mit 90 % Kakaoanteil, ohne Zuckerzusatz
- 60 g zu Puder gemahlenes Erythrit
- 250 g entsteinte Sauerkirschen
- Schokoladenglasur zum Beträufeln, ohne Zuckerzusatz

Zutaten für die Schokoladenglasur:

- 10 g Zartbitterschokolade mit 90 % Kakaoanteil, ohne Zuckerzusatz
- 1 Esslöffel Milch
- 1 Esslöffel Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung des Biskuitbodens

1. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
2. Die Eier mit der weichen Butter, dem Wasser und dem Fibriya Balance Süßungsmix verrühren.
3. Den Fibriya Schwarzwälder-Kirsch Biskuit Ballaststoffmix dazugeben und die Masse anschließend vollkommen klümpchenfrei verrühren.
4. Die Biskuitmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform mit 22 cm Durchmesser geben.
5. Bei 170 °C 25–30 Minuten backen. Mit der Stäbchenprobe prüfen, ob auch die Mitte des Biskuits vollständig durchgebacken ist.
6. Vollständig abkühlen lassen und anschließend waagrecht in zwei gleich große Biskuitböden schneiden.

Zubereitung der zuckerfreien Schokoladencreme

1. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen oder in mehreren kurzen, 10–15 Sekunden langen Intervallen in der Mikrowelle erwärmen. Nach jedem Erwärmen umrühren, damit sie nicht anbrennt.
2. Die geschmolzene Schokolade einige Minuten abkühlen lassen, aber nicht warten, bis sie wieder fest wird.
3. Die Mascarpone mit dem zu Puder gemahlenen Erythrit glatt rühren.
4. Die geschmolzene Zartbitterschokolade nach und nach unter die Mascarpone rühren.

Zusammensetzen der Sauerkirsch-Schokoladen-Torte

1. Die Hälfte der Schokoladen-Mascarpone-Creme auf dem unteren Biskuitboden verstreichen.
2. Den größten Teil der entsteinten Sauerkirschen gleichmäßig auf der Creme verteilen. Einige Kirschen für die Dekoration der Tortenoberseite zurückbehalten.
3. Den oberen Biskuitboden darauflegen.
4. Die Tortenoberseite mit der restlichen Creme bestreichen.
5. Die zurückbehaltenen Kirschen rund um den Tortenrand anordnen.

6. Die Schokolade zusammen mit der Milch und dem Olivenöl vorsichtig über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.
7. Vollkommen glatt rühren. Falls die Glasur zu dick ist, kann sie mit einigen Tropfen Milch weiter verdünnt werden.
8. Die lauwarmer Schokoladenglasur in dünnen Streifen über die Tortenoberseite und die als Dekoration angeordneten Kirschen träufeln.
9. Die fertige Torte vor dem Servieren mindestens 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	260,3 kcal	320,9 kcal
Energie	1078,9 kJ	1330,1 kJ
Fett	24,5 g	30,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	14,0 g	17,2 g
Kohlenhydrate	14,2 g	17,5 g
– davon Zucker	4,7 g	5,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,8 g	10,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	5,4 g	6,6 g
Ballaststoffe	4,7 g	5,8 g
Eiweiß	5,7 g	7,1 g
Salz	0,4 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)