

LOW CARB TORTE: ERDBEER-HIMBEERTORTE



Low Carb Torte ohne Mehl und Industriezucker. Durch die Flohsamenschalen wird der Teig super locker und die Limette verleiht dem Teig eine leicht frische Note. Bestrichen mit einer Erdbeer-Himbeer-Marmelade und einer leichten Zimtcreme entsteht so eine super leckere Torte ohne Zucker.



Zubereitungszeit
45 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten



Temperatur + Heizart
170 °C O/U



Kühlzeit
3 Stunden

FORMGRÖSSE:

Backform: rund

Durchmesser: 22 cm

TEIG

Die Mandeln fein mahlen und mit den Flohsamenschalen, dem Salz, dem Backpulver und dem Kokosmehl verrühren. Die Eier mit dem Birkenzucker in 4-5 Minuten schaumig schlagen. Den Abrieb und den Saft der Limette und nach Belieben Bittermandelaroma hinzufügen. Die trockenen Zutaten einrühren. Den Teig in einen Backring mit 22 cm Durchmesser füllen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C O/U für etwa 20 Minuten backen. Anschließend vollständig abkühlen lassen.

ERDBEER-HIMBEER-MARMELADE

Die aufgetauten Erdbeeren, Himbeeren, den Limettensaft und den Birkenzucker in einem Topf verrühren und aufkochen lassen. Die Früchte etwa 4-5 Minuten einkochen lassen, bis sie leicht eingedickt sind. Dann abkühlen lassen.

ZIMTCREME

Für die Zimtcreme alle Zutaten miteinander cremig rühren.

DEKORATION

Den abgekühlten Boden aus der Form lösen. Die Marmelade darauf streichen - dabei etwa 2 cm Platz zum Rand lassen. Dann die Creme darüber verstreichen und mit Kakaonibs und den Früchten dekorieren.

Die Torte für mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Viel Spaß beim Nachmachen,
Eure Sally <3

TEIG:

- ☐ **100 g** Mandeln
- ☐ **5 g** Flohsamenschalen
- ☐ **½ TL** Backpulver
- ☐ **1 Pr.** Salz
- ☐ **30 g** Kokosmehl
- ☐ **4** Eier
- ☐ **60 g** Birkenzucker
- ☐ **1** Limette
- ☐ **2 Tropfen** Bittermandelaroma

ERDBEER-HIMBEER-MARMELADE:

- ☐ **100 g** Erdbeeren (TK)
- ☐ **100 g** Himbeeren (TK)
- ☐ **1 TL** Limette (Saft)
- ☐ **1 EL** Birkenzucker

ZIMTCREME:

- ☐ **250 g** Quark (Magerstufe)
- ☐ **100 g** Frischkäse
- ☐ **30 g** Birkenzucker
- ☐ **1 Pr.** Zimt

DEKO:

- ☐ Kakaonibs
- ☐ Früchte (frisch oder gefriergetrocknet)