

Obst- Quarktorte

Diese Torte ist eiweißreich, kohlehydratarm, fettarm und immer wieder lecker in verschiedenen Varianten! Olli ist auch nach seiner OP noch ein leidenschaftlicher Kuchenesser, was aber leider kontraproduktiv ist! Hiermit kann er ohne Reue auch mal ein bisschen mehr essen ... und Ihr auch.

Als Zuckerersatz nehmen wir grundsätzlich Erythrit bzw. eine Mischung aus Erythrit und Rohrohrzucker, je nach Gebäck.

Olli bleibt ja potentieller Diabetiker und wir achten auch auf die Kalorien.

Xylit ist vielleicht bekannter, aber auch weniger gut verträglich. Es treten häufig Blähungen und Durchfall auf. Bei Erythrit treten - zumindest bei uns - keine Nebenwirkungen und auch kein vermehrter Hunger auf!

Diese Torte besteht aus 3 Elementen und die Zutaten gelten für eine 26cm Springform (unsere kleinere, eckige Springform braucht nur **die Hälfte aller Zutaten**)

Die Torte **muss** unbedingt am Vortag zubereitet werden, damit sie fest wird!



Zutatenliste für den Boden:

Er ist durch die geriebenen Nüsse und das Ei schön eiweißreich und enthält weder weiteres Fett noch Zucker.

- 100g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
- 50g Hartweizengrieß
- 50g Weizenmehl
- 60g Erythrit normal / 30g Erythrit konzentriert / 45g Rohrohrzucker)
- 1 Ei
- 80ml Milch oder kalter Kaffee
- 1Prise Salz
- etwas abgeriebene Zitronenschale oder Zimt nach Geschmack

Zubereitung Boden:

- Alle Zutaten gut vermischen und auf den Boden einer mit Backpapier ausgelegten Springform streichen.
- Auch um den Rand ruhig schon vor dem Einfüllen des Teiges einen passenden, angefeuchteten Streifen legen.
- Bei 170° Grad Umluft ca. 30 Min. goldgelb backen, abkühlen lassen.

Zutatenliste für die Quarkmasse

Der geringe Anteil Zucker kommt aus der Obstkonserve und die Quarkmasse schmeckt auch ohne Fett erstaunlich gut. Ich mag den Geschmack (und den Ursprung) von Gelatine nicht und bevorzuge das absolut geschmacklose Agar-Agar.

- 500g Magerquark
 - 200g Frischkäse mit 0,2% Fettgehalt
 - 60g Erythrit normal / 30g Erythrit konzentriert / 50g Puderzucker)
 - 1TL flüssiger Süßstoff (je nach Geschmack)
 - 1Glas Obst, z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Mandarinen, Sauerkirschen, ...
 - Etwas abgeriebene Zitronenschale oder Zimt nach Geschmack
 - 3Beutel Agar-Agar Pulver
 - 2EL Wasser
- Alle Zutaten - ohne den Obstsaft aus dem Glas (den brauchen wir für den Tortenguss) und ohne Agar-Agar und Wasser - in einer großen Schüssel verrühren.
 - im einem Topf das Agar-Agar- Pulver mit dem Wasser kalt verrühren und unter Rühren kurz aufkochen.

- Den Topf vom Herd nehmen und ca. eine Tasse Quarkmischung in den Topf geben, mit dem Schneebesen schnell vermischen und zügig zurück in die Schüssel geben und alles gründlich verrühren.
- Dann die Masse auf den abgekühlten Boden in die Springform füllen und 1 Stunde kalt stellen.

Zutatenliste für den Tortenguss

- 1Tüte Tortenguss
 - 250ml Obstsaft (siehe oben), eventuell mit Wasser ergänzen
 - eventuell etwas nachsüßen
- 3 Esslöffel Saft und Tortenguss Pulver kalt vermischen.
 - den restlichen Saft aufkochen und mit dem Schneebesen die vorgemischte Saft- Tortengussmischung einrühren und kurz aufkochen.
 - Den fertigen Tortenguss auf der abgekühlte Quarkmasse verteilen – ggf. die Form schräg hin- und herbewegen damit er gleichmäßig dick fließt und ganz glatt aufliegt.

WICHTIG!

Die Torte mindestens 12 Stunden kalt stellen, sonst ist sie nicht schnittfest!

Nun noch der Eiweißgehalt unserer Obst- Quarktorte:

- die ganze Torte hat ca. 144g Eiweißgehalt
- 1 Stück Torte (1/12) hat ca. 160 kcal und einen Eiweißgehalt von ca. 12g.

Zum Vergleich:

- ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte hat ca. 300 kcal.