



hr1-DOLCE VITA

Lina Weidenbach

Spekulatius-Frischkäse-Torte*

ZUTATEN

für 8 Stück:

- 3 Eiweiß (Größe M) oder
- 105 ml Eiweiß
- 4 EL Erythrit
- 50 ml Wasser
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 400 g fettarmer Frischkäse
- 400 g fettarmer Joghurt
- 1/3 TL Spekulatiusgewürz
- flüssiger Süßstoff nach
- Belieben
- 4 Beutel Gelatine fix (60 g)
- 80 g zuckerfreie
- Spekulatius

*NÄHRWERTE PRO STÜCK:

148 kcal, 13 g Eiweiß, 16 g Kohlenhydrate, 2 g Fett

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zuerst 2 Eiweiß (70 ml) in einer Schüssel mit dem Handrührgerät steif schlagen und beiseite stellen.

Dann das restliche Eiweiß mit dem Erythrit und dem Wasser in einer zweiten Schüssel schaumig rühren und dann Mehl und Backpulver hinzugeben.



hr1-DOLCE VITA

Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben, diesen in eine mit Backpapier ausgekleidete Kuchenform (Ø 26 cm) füllen und den Boden etwa 12 Minuten im Ofen backen.

Währenddessen den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Joghurt und dem Spekulatiusgewürz vermischen und nach Belieben mit flüssigem Süßstoff süßen.

Sobald der Boden fertig gebacken ist, diesen vorsichtig von dem Backpapier ablösen, auf eine Kuchenplatte setzen und einen Kuchenring darumlegen (alternativ in eine Springform setzen).

Anschließend das Gelatinepulver gründlich unter die Frischkäse-Joghurt-Mischung rühren und die Creme auf den Boden streichen.

Die Spekulatius zerbröseln, auf die Creme streuen und die Torte mindestens 2 Stunden kalt stellen.