



Low carb Erdbeer-Käse-Sahne Torte

Glutenfrei

1 Torte | (ca. 12 Stück)

Zutaten

- 6 Eier (Gr. L)
- 100g Ziegenfrischkäse
- 80g Erythrit
- 50g Kokosblütenzucker
- 60 g Kokosmehl
- 60 g Nüsse, gemahlen
- 1 TL Flohsamenschalen (gemahlen)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanille, gemahlen

Für die zuckerfreie Creme:

- 250ml Sahne
- 250g Ziegenfrischkäse
- 1-2 TL Guarkernmehl
- 3 EL Puder-Erythrit
- 1 TL Vanille, gemahlen

Für den zuckerfreien Erdbeer-Spiegel:

- 250g Erdbeeren
- 100ml Wasser
- 30g Kokosblütenzucker
- 1 TL Guarkernmehl
- 1 TL Vanille, gemahlen

Für das zuckerfreie Erdbeer-Kompott:

- 250g Erdbeeren
- 1 EL Flohsamenschalen, gemahlen

Mehr Rezepte
findest du auf:



www.goatober.at

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 °C Unter- & Oberhitze vor. Für den low carb Teig die Eier mit Erythrit und Kokosblütenzucker verrühren, dann Frischkäse dazu geben und weiter mixen. Im nächsten Schritt alle trockenen Zutaten (Nussmehl, Nüsse, Flohsamenschalen, Backpulver, Vanille) zum Teig geben und kräftig umrühren.
2. Fette eine 26cm Sprinform ein und verteile den Teig darin gleichmäßig. Backe diesen nun für ca. 40 Minuten bei 180 °C und lasse ihn danach vollständig auskühlen.
3. Währenddessen die Creme Schicht (ohne Sahnesteif) vorbereiten. Dazu die Sahne mit dem Puder Erythrit und der Vanille aufschlagen. Nun den Frischkäse unterheben und dann, während du vorsichtig rührst, das Guarkernmehl einrieseln lassen. Verwende gerade so viel, bis die Sahne-Frischkäse Mischung steif genug ist. Achtung: Ein Prise Guarkernmehl zu viel kann den Teig zu klebrig machen, gehe daher langsam und vorsichtig vor. Solltest du zu viel erwischt haben, einfach etwas mehr Sahne dazu geben.
4. Stelle die Creme in den Kühlschrank und bereite das zuckerfreie Erdbeer-Kompott vor. Dazu die Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Gib diese in einen Messbecher und püriere sie fein. Flohsamenschalen dazu geben und erneut pürieren. Das Kompott ebenfalls kühl stellen.
5. Die oberste Schicht wird ein Beeren Spiegel ohne Gelatine. Dazu die Erdbeeren erneut waschen und vierteln. Das Wasser samt Kokosblütenzucker in einem Topf zum Kochen bringen und dann die Erdbeerstücke dazu geben. Für 3-4 Minuten köcheln lassen, den Herd abdrehen und dann nach und nach das Guarkernmehl einrühren.
6. Den abgekühlten low carb Teig nun mit Hilfe eines Tortenbodenteilers in zwei Teile schneiden. Die untere Schicht zurück in die Springform legen, mit dem gesamten Erdbeer-Kompott bestreichen und die gesamte Creme Schicht darauf verteilen. Den zweiten Teil des Bodens auf der Creme platzieren und den Erdbeer-Spiegel als Abschluss auf dem Teig verstreichen.
7. Stelle die low carb Erdbeer-Käse-Sahne Torte nun für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank, bevor du sie anschneidest. Noch besser wäre es über Nacht. Statt frischen Erdbeeren kannst du auch andere Beeren oder Tiefkühlbeeren verwenden. Solltest du TK Beeren verwenden, wirst du etwas mehr Flohsamenschalen und Guarkernmehl benötigen, da diese mehr Flüssigkeit beinhalten.