

Köstliches Dessert

Aprikosen-Mohn-Quarktorte

(Rezept für 1. Phase)

Zutaten für den Teig

2 Eier
160g Diabetikersüss (z.B. Sorbit,
in Reformhäusern erhältlich)
2 EL Dinkelmehl
2 EL Speisestärke (z.B. Maizena)



Zutaten für den Belag

8 Blatt weisse Gelatine
400g Magerquark
100g Mohn
5 EL Zitronensaft
2 dl Rahmersatz (z.B. Cre Soy = Sojaprodukt in Reformhäuser
erhältlich)
½ kg Aprikosen aus der Dose
ca. 1 TL Geliermittelpulver für Konfitüre oder Gelee (beachten Sie die
Packungsanleitung)
2 EL Pistazienkerne (zum Garnieren, kann auch weggelassen werden)

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Eier trennen. Eigelb mit dem Diabetikersüss schaumig schlagen. Wenn nötig, wenig Wasser beifügen. Das Eiweiss steif schlagen und unterheben. Mehl und Stärke darübersieben und ebenfalls unterheben. Die Masse in eine mit Butter ausgestrichene Springform (Ø26cm) geben, glatt streichen und ca. 12 Minuten backen. Anschliessend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Gelatine in 4 EL kaltem Wasser einweichen. Quark, gemahlener Mohn und Zitronensaft verrühren. Nach Belieben mit etwas Diabetikersüss

abschmecken. Gelatine ausdrücken und nach Packungsanleitung in 4 EL heissem Wasser auflösen. Sahneersatz steif schlagen oder im Rahmbläser zubereiten und beides unter die Quarkmasse heben. Den Biskuitboden mit wenig Fruchtsaft beträufeln. Die Masse auf den Biskuitboden streichen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Die Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und die Früchte danach in Spalten schneiden. Rest vom Saft in einer Pfanne erhitzen und das Geliermittel darin, nach Packungsanweisung, zubereiten. Die Früchte auf den Quark legen, solange der Quark noch nicht ganz fest ist, und den erkalteten Tortenguss darauf verteilen. Alles mit den Pistazienkernen garnieren und bis zum Verzehr kalt stellen.

Tipp

Blaumohn ist fetthaltig und kann schnell ranzig werden. Bewahren Sie diesen bis zur Verwendung im Kühlschrank auf.

Berechnung für die ganze Torte

6 Stärken
4 Proteine
4 Früchte
2 Portionen Fett (Pistazienkerne)

Dieses Dessert kommt bei Ihren Gästen bestimmt gut an; es ist erfrischend und leicht in der Zubereitung und im Genuss, eben typisch für das Vitalance Ernährungsprogramm.

Lassen Sie es sich schmecken, verwöhnen Sie Ihre Familie und Ihre Gäste - und empfangen Sie deren Lob ☺ !

GENIESSEN SIE ES!

