

## Himbeer-Biskuitrolle

### ► Eiweiß

Für 18 Stücke

⌚ 45 Min. + 12 Min.

Backzeit + Kühlzeit über  
Nacht

#### Teig:

5 große Eier

1 Msp. Salz

1 EL Zitronensaft

1 TL Stevia GrooVia  
oder

1 EL Honig

150 g fein gemahlene Mandeln

#### Außerdem:

2 EL fein geriebene Mandeln

#### Füllung:

4 Blatt Gelatine

300 g Himbeeren

2–3 EL GrooVia  
oder

3–4 EL Honig

200 g Sahne

250 g Joghurt (10 % Fett)

1. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Den Zitronensaft mit dem Stevia GrooVia bzw. Honig mischen. Eigelb schaumig rühren, mit Mandeln und Zitronensaft unter den Eischnee heben. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Backofen bei 175 °C in 10 bis 12 Minuten backen.
2. Ein ausgebreitetes Küchenhandtuch mit dem restlichen Mandelmehl bestreuen. Die heiße Teigplatte auf das Handtuch stürzen und das Backpapier abziehen. Den Teig der Breite nach mithilfe des Küchenhandtuchs aufrollen und auskühlen lassen.
3. Die Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Die Himbeeren verlesen, 15 Stück davon beiseitelegen. Zwei Drittel der Himbeeren zusammen mit GrooVia bzw. Honig pürieren. Die Gelatine ausdrücken, in einem Topf erhitzen und unter das Püree mischen. Etwas Püree beiseitestellen.
4. Sahne steif schlagen. Joghurt, Sahne und die restlichen Himbeeren unter das Himbeerpüree heben. Die Himbeersahne 2 bis 3 Stunden kalt stellen.
5. Den Biskuitboden aufrollen, mit der Himbeersahne bestreichen und mithilfe des Küchenhandtuchs wieder zu einer Rolle formen. Über Nacht kalt stellen. Mit den restlichen Himbeeren und eingedicktem Saft garnieren.



## Erdbeer-Quark-Torte mit Haselnussboden

### ► Eiweiß

16 Stücke

⌚ 30 Min. + 12 Min.

Backzeit + 4–5 Std.

Kühlzeit

2 Eier

1 Msp. Meersalz

2½ EL Stevia GrooVia  
oder

3–4 EL Ahornsirup

40 g geriebene Haselnüsse

500 g Erdbeeren

12 Blatt Gelatine

400 g Sahne

750 g Quark (20 % Fett i. Tr.)

1. Für den Teig die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Das Eigelb schaumig rühren, zusammen mit 1 Teelöffel Stevia GrooVia oder 1 Esslöffel Ahornsirup und den geriebenen Haselnüssen gleichmäßig unter den Eischnee heben.
2. Eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig darauf verteilen und bei 175 °C 10 bis 12 Minuten backen. Den Tortenboden aus der Form nehmen, das Backpapier noch warm abziehen, anschließend Backpapier und Boden wieder in die Form geben.
3. Die Erdbeeren putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Einige Erdbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Die Erdbeerstückchen mit dem restlichen Stevia bzw. Ahornsirup süßen und kurze Zeit ziehen lassen.
4. Die Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit den Erdbeerstückchen mischen und die Sahne unterziehen. Die Gelatine ausdrücken, kurz erhitzen, dann tropfenweise unter den Erdbeer-Sahne-Quark rühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen. Im Kühlschrank 6 bis 8 Stunden fest werden lassen. Mit den restlichen Erdbeeren garniert servieren.

## Schoko-Sahne-Schnitten

1. Die Sahne in einen Topf geben und erhitzen. Die Schokolade in Stücke brechen und in der Sahne schmelzen lassen. Die Schokosahne kühl stellen.
2. Etwa 20 Gramm Kleie aus dem Mehl aussieben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Butter mit Honig, Salz und Eigelb in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach das Mehl und die Sojamilch dazugeben. Alles kräftig miteinander verrühren, bis der Teig leicht reißend vom Löffel fällt.
3. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Ein Backblech (etwa 18 x 24 Zentimeter) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glatt streichen. Im Backofen etwa 10 Minuten backen. Anschließend aus der Form nehmen und auskühlen lassen.
4. Die Schokolade in grobe Stücke brechen. Zusammen mit der Sahne und dem Kaffee in einem Topf erhitzen. Die Schokolade darin unter Rühren auflösen. Die Schoko-Kaffee-Creme im Kühlschrank ca. 30 Minuten cremig fest werden lassen, danach gleichmäßig auf dem Kuchenteig verstreichen.
5. Die Schokosahne zusammen mit dem Sahnefest steif schlagen und auf der Kaffeecreme verteilen. Nach Belieben mit Sahnetuffs und Schokoraspeln garnieren. Gut gekühlt in 24 Stücke teilen und servieren.

### ► Kohlenhydrate

Für 24 Stücke

⌚ 45 Min. + 12 Min.

Backzeit + 5 Std. Kühlzeit

**Für die Schokosahne:**

- 400 ml Sahne
- 75 g dunkle Schokolade, 70 % Kakaoanteil
- 1 Pck. Sahnefest

**Für den Teig:**

- 125 g feines Weizenvollkornmehl
- 3 TL Weinstein-Backpulver
- 45 g weiche Butter
- 2 EL Honig
- 1 Msp. Meersalz
- 1 Eigelb
- 2 EL Sojamilch

**Für die Schoko-Kaffee-creme:**

- 75 g dunkle Schokolade, 70 % Kakaoanteil
- 45 ml Sahne
- 2 TL Instant-Kaffee

**Zum Garnieren:**

- einige Sahnetuffs
- 40 g Borkenschokolade

## Bunte Beerentorte

### ► Eiweiß

12 Stücke

⌚ 25 Min. + 22 Min.

Backzeit

**Für den Teig:**

3 Eier

150 g Quark (20 % Fett i. Tr.)

1 EL Stevia GrooVia  
oder

2 EL Honig

1 EL Zitronensaft

1 EL abgeriebene Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone

125 g fein gemahlene Mandeln

1 Msp. Salz  
etwas Butter für die Form

**Für den Belag:**

500 g gemischte Beeren  
(Himbeeren, Brombeeren,  
Johannisbeeren, Heidelbeeren)

50 g Mandelblättchen

1½ EL Stevia GrooVia  
oder

4 EL Obstdicksaft (Reformhaus)  
1 Blatt Gelatine

80 ml Sahne

1. Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Quark, Stevia bzw. Honig, Zitronensaft und Zitronenschale cremig verrühren. Die gemahlenden Mandeln unterrühren.
2. Das Eiweiß zusammen mit dem Salz steif schlagen. Den Eischnee gleichmäßig unter den Nussteig heben.
3. Eine Tortenbodenform (26 Zentimeter Durchmesser) gut einfetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Im Backofen 20 bis 22 Minuten bei 160 °C backen, dann aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
4. Die Beeren putzen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Mit 1 Esslöffel Stevia GrooVia bzw. 2 Esslöffeln Obstdicksaft süßen.
5. Die Mandelblättchen gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen, dann mit den Beeren belegen. Die Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen, ausdrücken und in einer kleinen Pfanne erwärmen. 50 Milliliter Wasser dazugießen, verrühren und mit dem restlichen Stevia bzw. Obstdicksaft süßen. Den Tortenguss unter Rühren abkühlen lassen. Kurz vor dem Gelieren den Guss auf den Früchten verteilen. Mit Sahnetupfern garnieren.



## Leichte Buttercreme-Torte

### ► Kohlenhydrate

20 Stücke

⌚ 35 Min. + 28 Min.

Backzeit + 2 Std. Kühlzeit

#### Für den Teig:

- 300 g Weizenmehl Type 1050
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 gehäufte EL Speisestärke
- 100 g weiche Butter
- 3 Eigelbe
- 100 g flüssiger Honig
- 125 g Joghurt
- 1 Msp. Meersalz
- 1 EL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 150 ml Sojamilch
- Etwas Butter für die Form

#### Für die Buttercreme:

- 500 ml Sojamilch
- 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
- 80 g weiche Butter
- 2½ EL GrooVia
- 1 EL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange

#### Außerdem:

- 100 g gehackte Mandeln
- 1 EL fester Honig

1. Das Mehl mit Backpulver und Speisestärke mischen. Die Butter mit dem Eigelb und dem Honig in einer Schüssel schaumig rühren, Joghurt, Salz und Zitronenschale dazugeben. Nach und nach Mehl und Sojamilch hinzufügen und alles miteinander verrühren.
2. Eine Ringform einfetten und den Teig in die Form geben. Im Backofen bei 175 °C etwa 25 Minuten backen. Anschließend aus der Form nehmen, auskühlen lassen. Dann den Kranz quer halbieren.
3. Von der Sojamilch 100 Milliliter abnehmen und das Puddingpulver mit dem Stevia darin auflösen. Restliche Sojamilch zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen und das angerührte Puddingpulver einrühren. Den Pudding unter Rühren 1 Minute köcheln lassen, dann unter gelegentlichem Rühren auskühlen lassen.
4. Die Butter mit dem Stevia bzw. Honig und der Orangenschale schaumig rühren. Nach und nach den Pudding unterrühren. Den Boden des Kranzes mit einem Drittel der Creme bestreichen. Den Kranz zusammensetzen und rundherum mit der restlichen Creme bestreichen.
5. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann mit dem Honig mischen. Den Kuchen gleichmäßig mit dem Krokant garnieren.

## Heidelbeer-Joghurt-Torte

1. Die Butter mit dem Honig, Salz und Eigelb in einer Schüssel schaumig schlagen. Nach und nach das mit dem Backpulver gemischte Mehl und die Buttermilch dazugeben und alles miteinander verrühren.
2. Eine Springform (28 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen. Im Backofen bei 160 °C etwa 10 bis 12 Minuten backen. Den Tortenboden auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Den Boden wieder in die Form geben.
3. Den Frischkäse mit dem Joghurt glatt rühren. 2 Esslöffel Heidelbeeren mit einer Gabel zerdrücken und beiseitelegen. Die restlichen Heidelbeeren unter die Joghurtcreme rühren und alles mit Stevia bzw. Honig süßen.
4. Die Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen, danach ausdrücken und in einem kleinen Topf erhitzen. Die Gelatine tropfenweise unter die Joghurt-Heidelbeer-Masse rühren, auf den Tortenboden geben und glattstreichen. Die zerdrückten Heidelbeeren auf die Creme geben und mit einem Holzstäbchen Muster ziehen. Die Torte 5 bis 6 Stunden kalt stellen. Danach den Rand mit einem Messer aus der Form lösen und den Kuchen auf einer Tortenplatte servieren.

### ► Kohlenhydrate

16 Stücke

⌚ 35 Min. + 12 Min.

Backzeit + 3–4 Std.

Kühlzeit

#### Für den Teig:

125 g feines Weizenvollkornmehl

2 TL Weinstein-Backpulver

45 g weiche Butter

2 EL Honig

1 Msp. Meersalz

1 Eigelb

90 g Buttermilch

#### Für die Heidelbeercreme:

200 g Frischkäse

500 g Naturjoghurt (10 % Fett)

250 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

2 EL Stevia GrooVia oder

4 EL Honig

4 Blatt Gelatine



## Käsekuchen ohne Boden

### ► Kohlenhydrate

8 Stücke

⌚ 20 Min. + 45 Min. Backzeit

250 ml Sojamilch · 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver · 2 EL Stevia GrooVia oder 70 g Rapshonig · 30 g Butter · 500 g Quark (20% Fett i. Tr.) · 1 EL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone · 2 Eigelbe

1. Puddingpulver in 5 Esslöffeln Sojamilch und Stevia bzw. Honig auflösen. Restliche Sojamilch und Butter in einem Topf erhitzen. Aufgelöstes Puddingpulver dazugeben und unter Rühren aufkochen lassen.
2. Quark, Zitronenschale und 1½ Eigelbe unterrühren und nochmals aufkochen.
3. Die Quarkmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 Zentimeter Durchmesser) füllen und mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Im Backofen bei 160 °C etwa 45 Minuten backen.

## Mandelkuchen

### ► Kohlenhydrate

12 Stücke

⌚ 30 Min. + 20 Min. Backzeit

**Für den Teig:**

140 g Haferflocken · 140 g feines Dinkelvollkornmehl · 1 Päckchen Weinstein-Backpulver · 80 g kalte Butterstückchen · 2 EL flüssiger Honig · 1 Eigelb · 60 ml Sojamilch

**Für den Belag:**

55 g Butter · 120 g Mandelblättchen · 60 g Sahne · 100 g Honig

1. Haferflocken, Mehl, Backpulver, Butter, Honig, Eigelb und Sojamilch zu einem Teig verkneten.
2. Eine Springform (26 Zentimeter Durchmesser) mit Backpapier auslegen und den Teig darauf glatt streichen.
3. Die Butter in einem Topf schmelzen. Mandelblättchen, Sahne und Honig hinzufügen, kurz aufkochen lassen, dann auf dem Teig verteilen.
4. Im Backofen bei 175 °C 20 Minuten backen. Gut auskühlen lassen.

► Käsekuchen ohne Boden

