

Protein-Power-Torte

Vorbereitung: 25 Min.
Portionen: 8 bis 10
Proteingehalt: 108 g

Du benötigst:

- ✓ 500 g Erdbeeren
- ✓ 4 Eier
- ✓ 120 g Sukrin (f. Boden) / 70 g (f. Creme)
- ✓ 1 Pk. Vanillezucker
- ✓ 120 g Mehl
- ✓ 250 g Topfen mager (Quark)
- ✓ 250 g Joghurt (mager)
- ✓ 250 g Skyr
- ✓ 250 ml Schlagobers (fettarm)
- ✓ 5 Blätter Gelatine
- ✓ 1 Pk. Tortengelee
- ✓ 1 Tortenform (groß und hoch)
- ✓ Handmixer + Schüssel
- ✓ Backofen

Zubereitung in 10 einfachen Schritten

1. **Boden:** Eier, Sukrin (120 g), Vanillezucker mit Handmixer schaumig mixen
2. Das Mehl in die Bodenmasse vorsichtig unterheben
3. Bodenmasse in einer eingefetteten, bemehlten, hohen Tortenform verteilen
4. Im Backrohr bei 160 Grad die Bodenmasse circa 20 Minuten backen
5. **Creme:** Schlagobers schlagen, Topfen, Skyr, Joghurt, Sukrin (70 g) unterheben
6. Gelatineblätter einweichen (ev. mit Rum erwärmen) + zur Creme + umrühren
7. Creme auf den ausgekühlten Boden streichen + 1 Stunde in den Kühlschrank
8. Erdbeeren waschen, halbieren und auf Tortencreme legen (leicht eindrücken)
9. Tortengelee laut Packungsanleitung zubereiten und die Erdbeeren übergießen
10. Wenn Gelee fest ist, Torte aus Form, in Quadrate / Ecken schneiden + genießen

Vplatten-Tipp

- Statt Obers kannst du 500 g Skyr verwenden. Tortengelee eventuell weglassen

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

