

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung	Bewegung	Entspannung	Guter Schlaf
-----------	----------	-------------	--------------

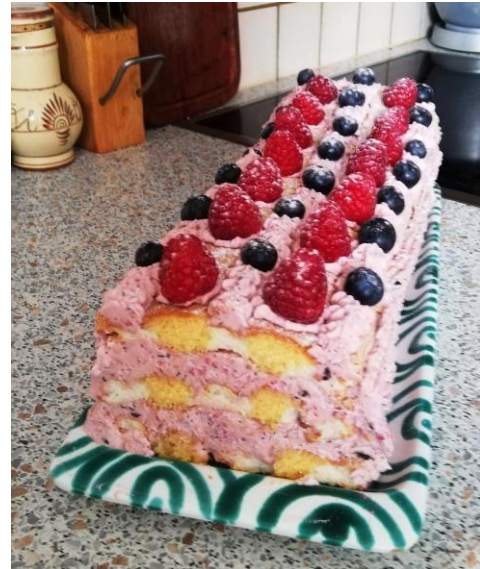
Kardinalschnitten mit Himbeer-Heidelbeer-Füllung

Zutaten (Für ca. 12 Stück)

Eiweißmasse: 350 g Eiweiß
310 g Zucker
10 g Vanillezucker, Prise Salz

Dottermasse: 132 g Eier ganz
132 g Dotter
132 g Zucker
Etwas Zitronenschale
Etwas Orangenschale
132 g Mehl

Füllung: 3 Becher Schlagobers
500 g Himbeeren
125 g Heidelbeeren



Zubereitung: (Ofen vorheizen auf 135° Heißluft oder 155° Ober/Unterhitze)

Eiweißmasse schaumig rühren (nicht flockig steif)
Dottermasse (Eier, Dotter, Zitronen-, Orangenschale) schaumig rühren bis Masse hellgelb, mit Kochlöffel vorsichtig das Mehl unterziehen

2 Bleck mit Backpapier auslegen, Eiweißstreifen (je Bahn 3 Stück) der Länge nach doppelt aufdressieren (mit Spritzsack und großer Tülle), dazwischen die Dottermasse aufdressieren
Gut mit Staubzucker anzuckern und bei 135° (Heißluft) ca. 25 – 30 min hell backen

Für die Creme Schlagobers steif schlagen, Beeren mit Mixstab pürieren (für die Deko vorher einige Beeren zur Seite geben), die pürierte Beerenmischung in den Schlagobers unterziehen. Für die Deko etwas Creme zur Seite geben

Die gebackenen Teile umgedreht auf ein Brett / Arbeitsfläche legen, Papier vorsichtig abziehen, ein Teil auf die Servierplatte geben, mit Hälfte der Creme bestreichen, Boden vorsichtig draufgeben, mit restlicher Creme bestreichen, den dritten Boden oben drauf setzen, seitlich die Creme glattstreichen, oben eventuell mit Cremetupfen und Beeren verzieren, anzuckern. Kalt stellen.

Zum Aufschneiden am besten gut schneidendes Messer in heißes Wasser tauchen (Wasser abstreifen) und vorsichtig anschneiden.