

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

Schoko-Himbeer-Herz (Torte)

Zutaten:

4 Eier, 1 Prise Salz
150 g Zucker
100 g Mehl
25 g Kakao
1 TL Backpulver
250 ml + 3 EL Milch
250 ml Eierlikör
1 Pckg. Vanillepudding zum Kochen
300 g Creme fraiche
Ca. 650 g frische Himbeeren
1 Pckg. Gelatine weiß (oder 6 Blatt)
6 EL Zitronensaft
1 Becher Schlagobers
Ribisel- oder Preiselbeermarmelade



Zubereitung: (Backrohr auf 160° Heißluft erhitzen)

Eier trennen, Eiweiße steif schlagen, Salz und Zucker dabei einrieseln lassen
Eigelbe unterrühren; Mehl, Kakao und Backpulver mischen und mit 3 EL Milch unterheben
Masse am Backblech (mit Backpapier) geben und bei 160° ca. 7-8 min backen. Abkühlen lassen

250 ml Milch und 250 ml Likör mischen; im Topf aufkochen, Puddingpulver einrühren und ca. 1 min köcheln, Creme fraiche einrühren, Oberfläche mit Folie abdecken und auskühlen lassen

Je ca. 100 g Himbeeren und Creme zur Seite geben für die Deko

Gelatine in Zitronensaft aufquellen lassen; Schlagobers steif schlagen; Gelatine auf leichter Hitze auflösen und gut aufrühren, 2-3 EL Puddingmasse unterrühren, dann in den Rest der Puddingmasse rühren. Schlagobers unterheben

Aus der Schokomasse (vom Backpapier vorsichtig abziehen) die Herzform mit der Form vorsichtig ausstechen/ausschneiden (je nach verfügbarer Größe); den unteren Teil wieder in die Spring/Herzform mit Ring geben und mit leicht säuerlicher Marmelade (z.B. Ribisel oder Preiselbeer) bestreichen

ca. Hälfte der Creme darauf verstreichen, Himbeeren verteilen und Rest Creme draufgeben, Tortendeckel aufsetzen und für ca. 3 Stunden kühl stellen; restliche Creme ebenfalls kühl stellen (ich habe gefrorene kleine Heidelbeeren untergemischt – waren „übrig“ 😊)

Vor dem Servieren die Torte aus dem Ring nehmen und auf Tortenteller geben; mit kleinem Löffel kleine Gupferl der ebenfalls gekühlten Creme entlang des Tortenrandes platzieren und restliche Himbeeren aufsetzen