

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Marillen-Torte (ohne backen)

Zutaten: (Für 1 Tortenform ca. DN 20 cm)

Boden:

150 g weiße Kuvertüre

170 g Haferflockenkekse

Creme:

1 Becher Vollmilchjoghurt

90 g Kristallzucker

1 Becher Schlagobers

12 Blatt Gelatine

10 Marillen + Marillen für Deko

Schokoblättchen zum Garnieren



Zubereitung:

Tortenform mit Backpapier bespannen (Boden)

1. Kekse in verschließbaren Beutel geben und mit dem Nudelholz grob zerbröseln, in eine Schüssel geben
Weiße Kuvertüre in kleine Stücke (ca. 6x6 mm) schneiden, in eine kleine Schüssel geben, in der Mikrowelle auf kleinster Stufe für 30 sek erwärmen, umrühren und gegebenenfalls 1-2x wiederholen (Achtung: immer in 30 Sek-Schritten, wenn die Kuvertüre zu heiß wird, ist sie nicht mehr zu gebrauchen!). Nach jedem erwärmen durchrühren! Zu den Keksbröseln geben, gut durchrühren und in die Tortenform geben, leicht andrücken. Ab in den Kühlschrank.
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen für ca. 3-4 Minuten
Joghurt mit Zucker in einer Schüssel vermengen
Gelatine ausdrücken, in eine kleine Schüssel geben und in der Mikrowelle auf höchster Stufe 10-20 Sek erwärmen, 2-3 EL der Joghurtmasse zur Gelatine geben und gut unterrühren, die Gelatinemasse jetzt in die Joghurtmasse einrühren
Marillen halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden (ich schneide ca. 6x6mm große Würfel)
Schlagobers steif schlagen
Wenn die Joghurtmasse „anzieht“ (zu gelieren beginnt) Marillenstücke und Schlagobers unterrühren
3. In die Tortenform füllen und wieder ab in den Kühlschrank für ca. 5-6 Stunden
4. Vor dem Servieren den Tortenring entfernen, die Torte auf eine passende Platte geben und mit Schokospänen verzieren

Wer mag, kann auch einen Schokokeks-Boden machen (wie am Bild)

170 g Schokokeks mit Schokosplitter

90 g Butter

Butter in der Mikro oder am Herd flüssig werden lassen

Kekse in verschließbaren Beutel geben und mit Nudelholz grob zerbröseln

Beides in eine Schüssel geben und gut verrühren

Wie oben beschrieben in die Tortenform geben – leicht andrücken – und ab in den Kühlschrank für ca. 40 Minuten