

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Himbeer-Käsecremetorte

200 cm ³ Sahne	Biskuitboden nach Rezept:
200 g Frischkäse, 0,2% Fett	„Buchweizenbiskuit“ backen, auskühlen lassen und einmal durchschneiden.
375 g Himbeeren (frisch od. tiefgekühlt)	Füllen mit: steifschlagen, unterheben, den Biskuitboden damit bestreichen
200 cm ³ Sahne, steif geschlagen	darauf verteilen.
200 g Frischkäse, 0,2% Fett	Den oberen Biskuitboden
375 g Himbeeren (frisch od. tiefgekühlt)	darauf setzen und oben und am Rand mit
rotem Saft (z. B.: Kirschsafte)	und untergehoben, bestreichen,
	darauf verteilen. Roten Tortenguß mit herstellen u. d. Himbeeren damit überziehen.

Gesamt: 2683,5 kcal : 12 = 224 kcal

Wer es süßer haben will, kann jede Schicht mit wenig sehr dünnflüssigem Honig beträufeln.