

Törtchen mit Beeren

Zutaten für den Boden (für 8 Törtchen):

- 200 g Dinkelmehl (Type 630)
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Zucker
- 180 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- nach Bedarf: 2-3 EL Mandelmilch

Teigzutaten in der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem Mürbeteig verarbeiten und 30 Minuten kalt stellen.

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Den Teig in 8 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Die Teigstücke in Förmchen drücken. Backpapier in Quadrate schneiden, jeweils auf den Teig legen und mit getrockneten Erbsen oder Linsen belegen. Im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten backen und danach gut auskühlen lassen.

Zutaten für den Belag:

- 40 g Speisestärke
- 500 ml Mandeldrink
- 20 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Vanille-Schote
- 250 g Himbeeren
- alternativ: andere Beeren

Die Himbeeren waschen, verlesen und trocken tupfen. Vanillemark aus der Schote kratzen. Die Stärke mit 6 EL des Mandeldrinks verrühren. Den restlichen Mandeldrink mit Zucker, Vanillemark und Salz aufkochen. Das Stärke-Gemisch unterrühren und alles noch einmal kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Pudding abkühlen lassen.

Etwas Pudding auf jedes Törtchen geben und die Himbeeren daraufsetzen.

Nährwerte pro Stück:

426 kcal, 29 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe, 3 BE

Empfehlenswert bei:

Akne
Bronchitis
Fersensporen
Untergewicht

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 18.02.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen