

Mango-Maracuja-Torte für Diabetiker

Zutaten für den Biskuitboden:

- 6 Eier
- 10 cl Waldmeisterlikör
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 15 Blätter fein gehackte Zitronenmelisse

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Eier in einer Schüssel schaumig rühren, bis eine hellgelbe, luftige Creme entsteht. Den Likör hinzufügen. Backpulver und Mandelmehl mischen und löffelweise unterheben, ebenso die Zitronenmelisse. Alles in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene circa 35 Minuten backen.

Erkalten lassen und halbieren. Dazu den Biskuitboden mit der Unterseite nach oben hinlegen. Den Tortenrand mit einem kleinen spitzen Messer ringsherum etwa 1 cm tief einschneiden. Einen Faden rund um in den Einschnitt legen, die Fadenenden vorn über Kreuz legen und fest ziehen - dadurch schneidet sich der Faden in den Biskuitboden ein und teilt ihn sauber durch.

Zutaten für die Füllung:

- 0,2 reife Mango
- 200 ml Sahne
- 500 g Magerquark
- 500 g Schmand
- 2 Passionsfrüchte
- 1 TL Guarkernmehl
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- alternativ: Erdbeeren

Mango schälen und das Fleisch in kleine Stücke teilen, Sahne steif schlagen.

Quark und Schmand in einer Schüssel schaumig rühren. Passionsfrüchte halbieren, den Inhalt mit einem Löffel zur Quarkcreme geben und unterrühren. Das Guarkernmehl einstreuen und weiter rühren. Die Mango hinzufügen und ebenfalls unterrühren. Zum Schluss die Sahne vorsichtig unter die Creme heben.

Einen Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring umlegen. Die Hälfte der Quarkcreme auf dem Tortenboden verteilen. Den zweiten Boden auflegen, die restliche Creme darauf verteilen und glatt streichen.

Mandeln nach Geschmack in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten, bis sie duften, abkühlen lassen. Heidelbeeren (oder in Scheiben geschnittene Erdbeeren) waschen und trocken tupfen. Die Torte damit garnieren und bis zum Verzehr kalt stellen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: André Knoop

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