

Rezept

Low-Carb-Erdbeer-Schichtspeise

Ein Rezept von Low-Carb-Erdbeer-Schichtspeise, am 01.03.2024

Zutaten

2 EL geschrotete Leinsamen	6 EL gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver	50 g Zartbitterschokolade (85 - 90 % Kakao)
½ EL Öl	1 Ei
50 g Magerquark	250 g Erdbeeren
1 TL brauner Zucker	¼ TL gemahlene Vanille
250 g griechischer Joghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Leinsamen, Mandeln und Backpulver mischen. In einem Topf bei schwacher Hitze die zerbröckelte Schokolade mit dem Öl schmelzen. Vom Herd nehmen, Ei, Mandelmischung und Quark dazugeben und alles glatt verrühren. Den Teig noch etwas süßen.
2. Den Schokoteig in eine kleine ofenfeste Form (ca. 12 × 12 cm) füllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte) 18 - 20 Min. backen.
3. Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zucker mischen, nach Belieben noch etwas süßen.
4. Den Schokoteig aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel durch den Teig ziehen, sodass dieser zerbröselt, etwas abkühlen lassen.
5. Vanille über den Joghurt streuen. Joghurt nach Belieben leicht süßen und glatt rühren, dann auf vier Dessertgläser verteilen. Die Schokobrösel daraufstreuen und die Erdbeeren darüberschichten.