

Rezept

Zuckerfreie Mini-Torte mit Mango und Beeren

Ein Rezept von Zuckerfreie Mini-Torte mit Mango und Beeren, am 29.03.2023

Zutaten

3 Eier (M)	Salz
½ TL gemahlene Bourbon-Vanille	100 g Dinkelmehl (Type 630)
60 g Speisestärke	2 TL Backpulver
½ reife Mango (ca. 150 g Fruchtfleisch)	250 g Magerquark
125 g Mascarpone	100 g gemischte Beeren
einige Stängel Melisse	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 kleine Springform (20 cm Ø; 8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 12 g F, 9 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form einfetten. Die Eier trennen, die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe in einer Rührschüssel mit Vanille schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Den Eischnee mit einem Teigschaber unter das Eigelb heben, dann die Mehlmischung darüberstreuen und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Den Biskuit im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, anschließend horizontal halbieren.
2. Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in Stücke schneiden und in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Magerquark und Mascarpone verrühren, das Mangopüree untermischen. Den unteren Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen, einen Tortenring darum herumspannen (alternativ den gesäuberten Ring der Springform darum herumlegen). Die Hälfte der Mango-Quark-Creme einfüllen, glatt streichen und den zweiten Boden vorsichtig auflegen. Übrige Creme daraufgeben und glatt streichen. Die Torte abgedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Std. durchziehen lassen.
3. Zum Servieren die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Melisse waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Den Tortenring vorsichtig entfernen (dazu ggf. einmal mit dem Messer ringsherum fahren). Die Torte mit den Beeren und den Melisseblättern garnieren.