Rezept

# Zuckerfreie Schwarzwälder Kirschtorte

Ein Rezept von Zuckerfreie Schwarzwälder Kirschtorte, am 25.04.2024

## Zutaten

### Für den Teig

| | |
|---|---|
| **3** | Eier (M) |
| **80 ml** | ungesüßter Haferdrink |
| **160 g** | Vollkorn-Dinkelmehl |
| **4 EL** | Kakaopulver |
| **1 1/2 EL** | Weinstein-Backpulver |
| **3 1/2 EL** | Kokosöl |
| **1 EL** | Dattelpaste (siehe Rezept-Tipp) oder ersatzweise Dattelsirup |
| **50 g** | gemahlene Mandeln |
| **1 Prise** | Salz |

### Für die Füllung und die Garnitur

| | |
|---|---|
| **250 g** | Joghurt |
| **4 EL** | Reissirup |
| **100 ml** | Milch |
| **75 g** | Sahne |
| **4 EL** | Kakaonibs |
| **125 g** | Quark (20 % Fett i. Tr.) |
| **1 Msp.** | gemahlene Vanille |
| **1 Pck.** | Agar-Agar (6 g) |
| **1 Glas** | Sauerkirschen (195 g Abtropfgewicht) |

### Außerdem

Springform (18 cm Ø)

Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Torte (8 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 25 g F, 13 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen, die Form einfetten. Für den Teig die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen. Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist, und mit Eigelben, Haferdrink und Dattelpaste verrühren.

2. Das Mehl mit gemahlenen Mandeln, Kakaopulver, 1 Prise Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Haferdrinkmischung dazugießen und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee unterheben.

3. Den Teig dritteln. Nacheinander jede Teigportion in die Form füllen und im Ofen (Mitte) 8-10 Min. backen, herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form lösen.

4. Für die Füllung Joghurt, Quark, Reissirup und Vanille verrühren. Die Milch in einem kleinen Topf aufkochen, Agar-Agar unterrühren, 1 Min. köcheln lassen. Dann die Joghurt-Quark-Mischung nach und nach dazugeben und unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen (ein paar Kirschen für die Garnitur zur Seite legen) und mit 2 EL Kakao-Nibs unter die Füllung heben.

5. Einen Tortenboden wieder in die Form legen, ein Drittel der Füllung darauf verteilen. Zweiten Boden darauflegen und das zweite Drittel der Füllung darauf verteilen. Mit dem letzten Boden und der übrigen Füllung abschließen. Torte mit den beiseitegelegten Kirschen und restlichen Nibs garnieren, mind. 2 Std. kalt stellen. Kurz vor dem Servieren aus der Form lösen.