

# Frucht-Quark-Creme

Geeignet als Zwischenbelag von Fruchtböden



20 ProPoints

1/12 = 2 Propoints

300 g	Quark oder Joghurt - Magerstufe
1 t	Zitronensaft frisch gepresst
60 g	Zucker
6	Blatt Gelatine weiß
500 g	Frucht
100 ml	CremeFine

1. Den Quark oder Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Zucker verrühren. Man nimmt etwa eine handvoll geputzte, entstielt Erdbeeren (müssen nicht so toll aussehen) und schneidet sie in kleine Stücke.
2. Die Gelatine etwa 7 Minuten in kaltem Wasser einweichen und dann bei schwacher Hitze auflösen.
3. Etwas von der Quarkcreme zur Gelatine geben und gut verrühren, dann den Rest der Creme hinein und nochmals verrühren.
4. Cremefine steif schlagen und unterheben
5. Zuletzt die Fruchtstücke vorsichtig unterheben.

Alternativ können die Früchte auch kleingehackt werden –  
(z.B. Pürierstab 2-3 Sekunden)

Um den Tortenboden einen Tortenring legen und die Creme einfüllen. Für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann weiterarbeiten (Früchte auflegen) und wieder kühlen.

# Kuchen- und Tortenboden



23 ProPoints

1/12 = 2 ProPoints

## Zutaten

2 Stück Hühnerei/er

120 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

80 g Zucker

1 Prise(n) Jodsalz

100 g Magermilchjoghurt (bis 0,5 % Fett),

## Anleitung

1. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen.
2. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Eigelb und Joghurt zugeben und unterrühren.
4. Zunächst 1/3 des Eiweiß, dann den Rest unterziehen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Ø) geben und glatt streichen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) auf mittlerer Schiene ca. 15–20 Minuten backen.
6. Aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.