

Es antwortet Ihnen gern:

Kirsten Metternich

Diätassistentin/DKL, DGE

Redaktion Essen & Trinken

Antwerpener Straße 62

50171 Kerpen

Tel.: 022 37/9 29 94 48

Fax: 022 37/9 29 94 49

E-Mail: info@metternich24.de

www.metternich24.de

Noch Fragen?

**gut vorbereiten
für Gäste**

Zutaten für 1 Springform 26 cm Ø, 16 Stücke:

- 150 g Löffelbiskuit
- 125 g Halbfettbutter
- 7 Blatt weiße Gelatine
- 600 g fettreduzierter Frischkäse, max. 17 % Fett
- 300 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 3 EL Limettensaft
- 5–6 EL Streusüße auf Aspartambasis
- 1 Granatapfel, 125 g Fruchtfleisch
- 1 Sternfrucht/ Karambole, 180 g

Außerdem:

- Springform 26 cm Ø
- Backpapier

Nährwert-Info

Nährwert pro Stück, bei 16 insgesamt:

5 g E, 11 g F, 11 g KH, davon 4 g Zucker, 1 g Ba, 0,8 BE, 1 KE, 50 mg Chol, 190 mg Na, 125 mg K, 125 mg Ph, 160 kcal, 640 kJ

Exotische Frischkäsetorte mit Granatapfel und Sternfrucht

Die Zubereitung:

Boden einer Springform mit Backpapier auslegen. Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben, fest verschließen, mit Nudelholz und Händen komplett zerbröseln. Halbfettbutter schmelzen, mit Biskuitbröseln mischen, auf den Boden der Springform legen, alles gut festdrücken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit Frischkäse, Joghurt, Limettensaft und Streusüße mit dem Mixer glattrühren. Granatapfel vierteln,

Kerne vorsichtig herauslösen, dabei Trennhäute entfernen, einige zum Garnieren zurücklassen und die Masse noch einmal abschmecken. Weiche Gelatine ausdrücken, in Topf oder Mikrowelle auflösen. Etwas von der Frischkäsecreme zügig in die aufgelöste Gelatine rühren, anschließend komplett unter die Frischkäsecreme rühren. In die Springform füllen und etwa zwei Stunden kalt stellen. Sternfrucht waschen und in dünne Scheiben

schneiden. Sobald die Oberfläche der Torte geliert ist, Fruchtstücke und Granatapfelkerne darauf verteilen. Weitere anderthalb Stunden kalt stellen, vor dem Servieren mit etwas Streusüße bestäuben.

» Diese frische Torte ist eine Wucht, innen und außen – einfach nur lecker!