

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

Leichte Obsttorte – Essig-Öl-Biskuit (ohne Butter)

Zutaten

- 3 Eier (Größe M)
- 80 g Zucker oder 60 g Xylit/Erythrit
- 100 ml Mineralwasser (spritzig!)
- 80 ml neutrales Öl
- 1 EL Apfelessig oder heller Essig
- 200 g Weizenmehl oder Dinkelmehl 630
- optional: Vanille oder Zitronenabrieb
- 1 Päckchen Backpulver •
- 1 Prise Salz •
- Belag – Backmasse Variante (sehr beliebt):
 - 250 g Magerquark
 - 150 g Naturjoghurt (1,5 %)
 - etl. etwas Süßstoff



Nährwert pro Portion

Energie:	164Kcal
Eiweiß:	6,4g
Fett:	7,8g
Kohlenhydrate:	16,2g

Zubereitung

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Eier mit Zucker/Xylit schaumig schlagen
3. Öl, Mineralwasser & Essig unterrühren
4. Mehl, Backpulver & Salz mischen und kurz unterheben
5. Teig in die gefettete Springform geben
6. 20–25 Minuten backen
7. Auskühlen lassen
8. optional Zwischenschicht (Quarkmasse)

Belag – leicht & blutzuckerfreundlich

Obst:

- Erdbeeren
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Pfirsich oder Mandarine (abgetropft)

Obst frisch auflegen – keine schwere Tortenglasur nötig

Optional:

- klarer Tortenguss light oder weglassen



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de