

MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

Erdbeerkuchen mit Mandelboden & Quarkcreme

Zutaten für 1 runde Springform:

- 100 g weiche Butter
- 100 g Blütenhonig
- 3 Eier
- 200 g Mandeln gerieben
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver

Den Backofen auf 160° Umluft vorheizen.

Eine Springform mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Die gemahlenen Haselnüsse mit dem Mehl und dem Backpulver gut vermischen.

In einer Rührschüssel die Butter mit dem Honig schaumig rühren. Dann nach und nach jeweils 1 Ei hineinschlagen und 1 großen EL von der Nuss-Mehl-Mischung dazu geben und gründlich unterrühren. Zum Schluss den Rest von der Nuss-Mehl-Mischung portionsweise dazurühren bis eine cremige Masse entsteht. Diese in die Springform streichen und bei 160° Umluft 30 Minuten backen. Nach dem Backen herausnehmen, Springformrand lösen und den Boden auskühlen lassen.

Zutaten Quarkcreme und Belag:

- 200 g BIO-Schlagsahne
- 250 g BIO-Sahnequark (40 %)
- 50 g Blütenhonig
- 500 g Erdbeeren
- Auf Wunsch Tortenguss (aus Agar-Agar, ohne Zucker, und mit rotem Fruchtsaft zubereitet)

Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit dem Honig glattrühren und unter die Sahne ziehen.

Einen Tortenring um den Kuchenboden stellen und die Creme auf den ausgekühlten Boden streichen.

Darauf die Erdbeeren dicht an dicht verteilen und eventuell mit Tortenguss abschließen.

