

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Blaubeertorte

Margarine für die Form

Springform (Durchmesser
26 cm) am Boden fetten,
bestreuen mit,

2 El Buchweizengrütze

3 Eier (Gr. L)

trennen. Eigelbmasse aus:
Eigelb,

2 El Honig

1 Prise Salz

2 El warmem Wasser

herstellen.

60 g Buchweizenmehl

40 g Weizenvollkornmehl

Eiklar sehr steif schlagen, 1/3
davon unterheben, dann
restlichen Eischnee und
u.

darübergeben, unterheben.

Im **vorgeheizten** Backofen

b. 150°/ Heißluft auf d.

mittl. Schiene ca. 15 Min.

backen.

Auskühlen lassen und einmal
durchschneiden.

Zum Füllen u. Verzieren:

steif schlagen und

unterheben, untere Hälfte d.

Biskuitbodens damit füllen,

obere Hälfte d. Biskuitb.

auflegen u. m.

m.

untergehoben, oben u. am

Rand überziehen. Mit einigen

1 Becher Sahne

225 g Blaubeeren, püriert

1 Becher Sahne, steif geschl.

225 g Blaubeeren, püriert

ganzen Blaubeeren und
einigen Pistazien bestreuen.

Gesamt nur Biskuitboden: $876 \text{ kcal} : 12 = 73 \text{ kcal}$

Füllung: 2 B. Sahne à 200 g

450 g Blaubeeren (Heidelbeeren)

30 g Pistazien = $1587,9 \text{ kcal} : 12 = 132 \text{ kcal}$

oder

Füllung: 2 B. Sahne à 200 g

450 g Kulturheidelbeeren

30 g Pistazien = $1794,9 \text{ kcal} : 12 = 150 \text{ kcal}$