

Törtchen

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: abnehmen, gut verträglich nach der Magenverkleinerung.



Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Magerquark
- 1 Ei
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Süßstoff (z. B. Stevia oder Erythrit) nach Geschmack
- 30 g gemahlene Mandeln (für den Boden)
- 30 g Haferflocken
- 50 g frische Kirschen oder Heidelbeeren oder Erdbeeren (je nach Saison und Vorliebe)
- 1 TL Chiasamen (optional, für extra Ballaststoffe)



Zubereitung:

- **Vorbereitung:** 10 Minuten, **Backzeit:** 15–20 Minuten, **Gesamtzeit:** ca. 30 Minuten
- 1. **Teig vorbereiten:**
 - Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
 - In einer Schüssel den Magerquark, das Ei, Vanilleextrakt und den Süßstoff gut miteinander verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
 - In einer separaten Schüssel die gemahlenden Mandeln, Haferflocken und Chiasamen (falls verwendet) vermengen.
 - Die trockenen Zutaten unter die Quark-Ei-Mischung heben, bis ein etwas dickflüssiger Teig entsteht.
- 2. **Form vorbereiten:**
 - Eine kleine Backform (z. B. eine Tarteform oder eine Muffinform) mit etwas Backpapier auslegen oder leicht einfetten.
 - Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen.
- 3. **Backen:**
 - Das Törtchen etwa 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis es leicht goldbraun ist und fest wird. Mit einem Zahnstocher testen, ob der Teig durchgebacken ist.

4. Obst hinzufügen:

- Das Obst nach Wahl (Kirschen, Heidelbeeren, Erdbeeren) waschen und nach der Backzeit auf das Törtchen geben.
- Für zusätzlichen Geschmack können Sie das Obst vorher leicht anwärmen oder mit einem Hauch Zimt oder Vanille bestreuen.

5. Abkühlen lassen:

- Das Törtchen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen, bevor es serviert wird.

Tipp:



- Das Törtchen lässt sich auch gut vorbereiten und für später im Kühlschrank aufbewahren.
- Sie können das Rezept nach Belieben variieren, indem Sie andere Obstsorten oder Nüsse verwenden.

Das Rezept ist kalorienarm, eiweißreich und einfach zuzubereiten – ideal für einen Snack oder eine kleine Mahlzeit!

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (1 Törtchen, 270 g)
• Kalorien:	• 182,4 kcal	• 492,4 kcal
• Eiweiß:	• 11,54 g	• 31,16 g
• Fett:	• 8,77 g	• 23,68 g
• Gesättigte Fette:	• 1,22 g	• 3,29 g
• Kohlenhydrate:	• 14,36 g	• 38,76 g
• Zucker:	• 3,72 g	• 10,06 g
• Ballaststoffe:	• 3,30 g	• 8,91 g
• Salz:	• 0,06 g	• 0,16 g

✂ *Guten Appetit* ✂