

Dinkelvollkorn-Tortenboden mit Himbeeren

Schwierigkeitsgrad: gering



Schwierigkeitsgrad: gering

benötigte Zeit: ca. 0,5 h

Für den Tortenboden:

200 g Dinkel-Vollkornmehl (sehr fein gemahlen)

1 Prise Salz

3 Eier (ca. 170 g)

ein halbes Tütchen Backpulver (8 g)

75 g zerlassene Butter

100 ml Wasser

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und vier Minuten gut durchkneten. Der Teig sollte etwas fester als Waffelteig sein.

Eine Tortenboden-Form sehr gut mit Butter ausstreichen - der Teig enthält keinen Zucker und kommt erfahrungsgemäß nach dem Backen eher schlecht aus der Form. Also: Mit Butter nicht sparen. Das schmeckt übrigens zudem sehr gut, der Tortenboden wird dadurch etwas knuspriger.

Backen: Mit Ober/Unterhitze auf 180° C vorheizen. Backzeit auf unterster Schiene knapp 15 Minuten. Währenddessen kann der Belag vorbereitet werden:

Für den Belag:

350 g tiefgefrorene Himbeeren

500 ml Fruchtsaft (ich empfehle Apfel/Kirschsft aus dem Märkischen Naturschutzzentrum)

1 Tütchen Vanillepudding-Pulver für 500 g Pudding

Den Saft zum Kochen bringen, währenddessen die Himbeeren auf den Tortenboden legen. Danach das Puddingpulver mit etwas Saft anrühren, in den heißen Saft einrühren und das ganze ein paar

Sekunden andicken lassen. Die heiße Pudding-Masse auf den Himbeeren verteilen. Der Kuchen ist in ein paar Minuten auf Raumtemperatur und lecker-fruchtig. Unbedingt mit reichlich Schlagsahne genießen!

...warum ist der Kuchen nur *fast* ohne Zucker?

Der Saft und die Himbeeren enthalten natürlich Fruchtzucker. Im Saft sind 10 % Fruchtzucker, in den Himbeeren 5,5 %. Insgesamt haben wir also knappe 70 g Fruchtzucker verarbeitet. Pro Stück sind das weniger als 6 g.