



TOPFEN-KOKOS-KUCHEN MIT HIMBEEREN & SIRUP

ZUTATEN für 1 Kuchen mit 18 cm Ø

2 Eiweiß
1 Prise Salz
100 g Zucker oder Zuckerersatz (Erythrit, NatuSweet 1:1)
425 g Magertopfen
4 Eigelb
Abrieb 1 Biozitrone
25 g Dinkelmehl glatt
1 EL (=10 g) Kokosflocken/Kokosraspel



125 g Himbeeren
5 g Kokos-Chips
optional: 2 EL (ca. 30 g) Rosen-, Himbeer- oder Holundersirup



Pro Portion (8 Stück): 94 kcal,
Inkl. Himbeeren, Kokos-Chips und Sirup á 108 kcal,
Kuchen gesamt (bei Zuckerersatz) 750 kcal + Topping 114 kcal

ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 150 °C Umluft vorheizen. Tortenform mit Backtrennpapier auslegen.
- Eiweiß mit Salz und Zucker (Zuckerersatz) steif schlagen.
- Magertopfen, Eigelb, Zitronenabrieb, Dinkelmehl und Kokosflocken verrühren. Eiweiß unterheben und die Masse in die Form füllen.
- Im Rohr 45 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.
- Torte mit Himbeeren belegen und mit den Kokos-Chips dekorieren.
- Den Sirup vor dem Servieren über die Himbeeren träufeln.

TIPP

Statt Himbeeren mit Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder Marillen, Pfirsich, Kiwi, Ananas o.a. belegen.
Für eine Kuchenform mit 26 cm Durchmesser die eineinhalbfache Masse zubereiten.

