

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Himbeertorte

2 Becher Sahne
à 200 cm³

Himbeeren

Biskuitboden nach Rezept:
„Buchweizenbiskuit“ backen,
auskühlen lassen und einmal
durchschneiden.

Füllung:

Rezept: „Himbeertraum“

Biskuitboden auflegen und mit
geschlagener Sahne aussen u.
oben bestreichen und
verzieren, zuletzt mit
dekorieren.

Gesamt:

Buchweizenbiskuit: 876,0 kcal

Himbeertraum: 352,8 kcal

400 cm³ Sahne: 1236,0 kcal

2464,8 : 12 = 205,40 kcal

: 14 = 176,06 kcal