

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Himbeertorte

2 Becher Sahne  
à 200 cm<sup>3</sup>

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 cm<sup>3</sup> Sahne: 1236,0 kcal

2464,8 : 12 = 205,40 kcal

: 14 = 176,06 kcal