



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

Ernährungswochentipp - Torte einmal anders?

Pikante Muttertagstorte

- 👍 Springform
- 👍 Vollkorntoastbrot
- 👍 500g - 750g Frischkäse mit Kräutern
- 👍 Ca. 600g Zutaten für die Schichten (ca. 150g pro Lage)

Schichtvariationen: Karotten, Paprika, Radieschen, Kohlrabi, Lauch, Kren, Rucola, Nüsse, Eierscheiben, geräucherte Forelle, Schinken,...

- 👍 Deko

Mengenangaben variieren je nach Tortengröße.

Zubereitung

1. Gemüse und Zutaten zerkleinern
2. Tortenform mit Vollkorntoastbrot auslegen (zurechtschneiden, Reste aufheben und für die nächsten Schichten verwenden)
3. Frischkäse aufstreichen
4. Gewünschte Zutaten auflegen
5. Schichten, beginnend mit Vollkorntoastbrot, wiederholen bis die gewünschte Tortenhöhe erreicht ist
6. Mit Vollkorntoastscheiben abschließen und mit Frischkäse bestreichen
7. Tortenring öffnen und auch die Seiten bestreichen
8. Dekorieren nach Belieben, zB.: mit Rucola, Schnittlauch, Petersilie, Paradeiser, Karottenstreifen, Eiern



Fotocredit: privat

Diese Torte gibt Ihnen die Möglichkeit, kreativ zu werden. Gestalten Sie sie je nach Belieben. Die Torte eignet sich gut für die Verwertung von übrig gebliebenen Zutaten - ein Blick in den Kühlschrank reicht.

