

Keto-Rafaello-Torte

Zutaten für eine Springform (26cm):

Boden:

200g weiche Butter
50g Erythrit
5 Eier (M)
80g Mandelmehl hell
50g Kokosmehl
50g Kokosraspel
1 Päckchen Backpulver
200ml flüssige Sahne
50ml Milch 1,5%

Tortencreme:

250g weiche Butter
150ml Kokosmilch cremig (Dose)
50g Pudererythrit
Evtl. etwas flüssigen Süßstoff oder Stevia für
mehr Süße nach Geschmack
30ml Kokossirup „zuckerfrei“ (z.B. Schwartau
Coffee Shop ohne Zucker/Kaffeesirup)

Etwas Kokosraspel zum Bestreuen

Nährwerte pro Stück von 16:

2,1gKH/35gF/6,1GEW/351Kcal

Zubereitung:

1. Für den Boden die Eier mit dem Erythrit und der weichen Butter schaumig aufschlagen.
2. Mandelmehl, Kokosmehl, Kokosraspel, Backpulver und flüssige Sahne hinzufügen und alles gleichmäßig verrühren.
3. Die Milch esslöffelweise unter den Teig geben, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Nach Geschmack evtl. nachsüßen.
4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft kurz vorheizen.
5. Eine Springform (26cm) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.
6. Auf mittlerer Schiene ca. 25-30 Minuten backen. Stäbchenprob!!!
7. Den fertigen Tortenboden komplett auskühlen lassen.
8. Für die Tortencreme die weiche Butter und den Pudererythrit mit einem Handrührgerät locker aufschlagen.
9. Die cremige Kokosmilch und den Sirup hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Evtl. etwas nachsüßen.
10. Den ausgekühlten Tortenboden einmal waagrecht teilen und mit 1/3 der Creme füllen. Die Torte mit der restlichen Creme komplett bestreichen und mit etwas Kokosraspeln bestreuen.