

# Kuchen ohne Backen

## Buchen



### Pfirsichcreme-Kuchen

Zutaten für 12 Stücke (60 Minuten + Wartezeit)

- 125 g Halbfettmargarine
- 200 g Vollkorn-Butterkekse
- 500 g Pfirsichhälften (Dose)

**1** Margarine (z. B. von Rama) schmelzen, Kekse zerbröseln. Beides mischen, in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben und andrücken. Kalt stellen. Pfirsiche abtropfen. 125 ml Saft auffangen, 100 ml Saft mit dem Brot-Aufstrich, Kefir, 75 g Zucker und der Zitronenschale glatt rühren.

**2** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 25 ml Saft erwärmen.

- 400 g Joghurt-Brotaufstrich
- 500 g Kefir • 100 g Zucker
- abger. Schale von 1 Bio-Zitrone

Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mit 5 EL Creme verrühren. Dann unter die übrige Creme rühren.

**3** Die Hälfte der Creme auf dem Bröselboden glatt verstreichen. Pfirsiche (2 Stück beiseitelegen) draufgeben. Dann die restliche Creme gleichmäßig darübergeben, glatt streichen und die Torte zugedeckt über Nacht kalt stellen.

- 9 Blatt Gelatine
- 1 Pck. klarer Tortenguss
- 250 ml Pfirsichsaft

**4** Das Tortengusspulver, 25 g Zucker und den Fruchtsaft unter Rühren aufkochen. Den heißen Tortenguss auf der Torte verteilen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Die restlichen Pfirsiche in Spalten schneiden und die Torte damit verzieren.

Pro Stück: 290 kcal;  
7 g E, 13 g F, 37 g KH



## Cheesecake im Glas

Zutaten für 4 Portionen (45 Minuten + Wartezeit)

### Für den Boden:

- 150 ml Orangensaft
- 15 g Rohrzucker
- 3 Kekse mit Schokolade

### Für die Joghurt-Käse-Creme:

- 3 Blatt Gelatine
- 150 g Frischkäse • 250 g Joghurt • 50 g Zucker • abger. Schale und Saft von

1 Bio-Limette  
Für das Orangenkompost:

- 3 Bio-Orangen
- 1/2 Vanilleschote
- 30 g Zucker
- 1/2 TL Speisestärke

### Außerdem:

- 10 g Walnusskerne
- einige Blätter Minze

dem an den Häuten verbliebenen Fruchtfleisch über dem Topf gründlich ausdrücken.

5 Vanillemark aus der Schote schaben. Mit Orangensaft, Orangenschale und Zucker aufkochen. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren, Orangensaft damit binden und aufkochen. Orangenfilets einlegen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

6 Gläser aus dem Kühlschrank nehmen, je etwas Kompott darauf verteilen und mit den Nüssen bestreuen. Mit Minze garnieren. Restliches Kompott dazureichen.

Pro Portion: 459 kcal;  
11 g E, 19 g F, 59 g KH

## Bunte Eis-Cupcakes

Zutaten für 12 Stück (40 Minuten + Wartezeit)

- 200 g Himbeeren
- 150 g Aprikosen
- 1 Dose ge-  
zuckerte Kondens-  
milch (400 g)
- 1 Prise Salz
- 400 g Schlag-  
sahne
- abgeriebene  
Schale und Saft  
von 1 Bio-Zitrone
- 1 Packung dünne  
Orangenkekse (125 g;  
z. B. von Azora)
- 12 Papierback-  
förmchen

1 Himbeeren ver-  
lesen. Ca. 12 Stück  
zum Verzieren bei-  
seitestellen. Aprikosen  
waschen, halbieren  
und entsteinen. Beide  
Fruchtsorten getrennt  
fein pürieren. Him-  
beeren zusätzlich  
noch durch ein Sieb  
streichen.

2 Kondensmilch und  
Salz verrühren.  
Sahne steif schlagen  
und unterheben. Mas-  
se dritteln. Zitronen-  
schale und -saft unter  
ein Drittel Creme rühren.  
Himbeer- und Apri-  
kosenpüree unter je ein  
weiteres Drittel rühren.

3 Zitronencreme in  
die mit Papierback-

förmchen ausgelegten  
Mulden eines 12er-  
Muffinblechs verteilen. In  
jede Mulde je 3 Kekse  
leicht überlappend  
legen. Aprikosen-  
creme daraufgeben  
und ebenfalls mit je  
3 Keksen bedecken.

Himbeercreme darauf  
verteilen und mehrere  
Stunden, am besten  
über Nacht, einfrieren.

4 Cupcakes ca.  
10 Minuten vor  
dem Servieren heraus-  
nehmen. Papierförm-  
chen entfernen. Cup-  
cakes mit den übrigen  
Himbeeren verzieren.

Pro Stück: 230 kcal;  
4 g E, 11 g F, 28 g KH

