

# Kuchen ohne Backen



## 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-Brot-aufstrich
- 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 Rohrohrzucker
- 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 Orangenkompott:

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

Außerdem:

- 10 g Walnusskerne
- einige Blätter Minze

**1** Für den Boden Orangensaft mit Zucker um die Hälfte einkochen. Danach abkühlen lassen.

**2** Kekse grob zerbröseln. Mit dem Saft mischen und auf 4 Gläser verteilen.

**3** Gelatine einweichen. Frischkäse, Joghurt, Zucker und Limettenschale in einer Schüssel verrühren. Limettensaft erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen, unter die Frischkäsemasse rühren. Creme auf die Gläser verteilen. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

**4** 1 Orange heiß waschen, die Schale fein abreiben, in einen Topf geben. Die Frucht auspressen und den Saft in den Topf geben. Restliche Orangen schälen und filetieren. Saft aus

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 gezuckerte Kondensmilch (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 Papierbackförmchen

**1** Himbeeren verlesen. Ca. 12 Stück zum Verzieren beiseitestellen. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Beide Fruchtarten getrennt fein pürieren. Himbeeren zusätzlich noch durch ein Sieb streichen.

**2** Kondensmilch und Salz verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Masse dritteln. Zitronenschale und -saft unter ein Drittel Creme rühren. Himbeer- und Aprikosenpüree 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. Aprikosencreme 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 herausnehmen. Papierförmchen entfernen. Cupcakes mit den übrigen Himbeeren verzieren.

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

