**Joghurttorte mit sehr wenig Kohlehydate (pro Stück nur ca. 1,3 BE bei Teilung in 12 Stücke)**

**die Torte ist daher auch sehr gut für Diabetiker geeignet (Kokosblütenzucker hat einen sehr niedrigen GI Index)**

**Zutaten Tortenboden:**

125g natives Kokosöl (oder weiche Butter)

4 Eier (trennen)

80g Kokosblütenzucker

1 EL Rum

70g geriebene Mandeln

30g Kokosmehl

Zubereitung Tortenboden :

Kokosfett, Dotter und Kokosblütenzucker schaumig rühren, danach 1 EL Rum dazugeben

Mandeln, Kokosmehl und steif geschlagenen Eischnee unterheben , 26cm Tortenform mit Backpapier auslegen ,Teig hineingeben und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 30 min. backen.

(in Ringform auskühlen lassen)

**Zutaten Joghurtcreme :**

250g Sahne schlagen

80g Kokosblütenzucker

500g Joghurt

1 Schuss Zitronensaft

5 EL Rum

1 Pkg. Gelatinepulver (9g)

150-200g Heidelbeeren

**Zubereitung Joghurtcreme :**

Joghurt, Kokosblütenzucker und Zitronensaft verrühren, Gelatinepulver nach Gelatineanleitung zubereiten, und langsam in die Masse einrühren, steif geschlagene Sahne unterheben und Heidelbeeren dazugeben.

Anschließend die Masse in der Ringform auf dem Tortenboden gleichmässig verteilen und mindestens 4 Std. (besser über Nacht) kalt stellen.

Tip: Vor Ring entfernen, mit Messer den Rand vom Ring lösen.

Nach belieben mit 1 Teelöffel geschältem Hanfsamen bestreuen, und mit etwas Sahne servieren.

