



Panna cotta-Schichttorte

mit Schoko-Streifen

Foto: Sabine Paul

1 kleine Springform, 17-20 cm (4 Stücke)

Für die Schoko-Schichten:

- 90 g Kastanienmehl
- 10 g Kakaopulver
- 10 g Rohrohrzucker
- 150 ml Wasser, zimmerwarm
- 0,5 TL Vanille, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 100 ml kochendes Wasser

Für die Panna cotta-Schichten:

- 7 g Gelatine (Bio)
- Etwas kaltes Wasser
- 350 ml flüssige Sahne
- 50 g Rohrohrzucker
- 1 frische Mango oder ca. 300 g frische Beeren

Für die Deko:

- Etwas Kakaopulver zum Verzieren, evtl. Melisse etc.

Zubereitung

- Kastanienmehl mit Kakopulver, Zucker, Salz, Vanille, zimmerwarmem Wasser verrühren
- Das Ei zugeben, im Teig gut verrühren, dann mit kochendem Wasser auffüllen, verrühren, den Teig ca. 15-20 Minuten ruhen lassen
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Sahne mit Zucker in einem Topf leicht erwärmen, die weiche Gelatine ausdrücken, in die Sahne geben und darin auflösen (Achtung: Nicht aufkochen lassen, nur erwärmen)
- Sahne im Kühlschrank kühlen, bis die Panna cotta halbfest ist (ca. 30-60 Minuten)
- Aus dem Kastanienmehlteig ca. 5 dünne Pfannkuchen in einer Pfanne mit etwas Fett ausbacken, dann einzeln abkühlen lassen
- Obst waschen/putzen, in mundgerechte Stücke schneiden
- Springform mit Frischhaltefolie oder Bienenwachstuchs am Boden und den Seiten auslegen, den ersten Pfannkuchen auf den Boden geben, dann halbfeste Panna cotta darauf streichen, mit Obststücken belegen, im Wechsel Schoko-Pfannkuchen, Panna cotta und Obststücke schichten, mit einem Schoko-Pfannkuchen enden
- Schichttorte im Kühlschrank für ca. 2-3 Stunden ganz fest werden lassen
- Vor dem Servieren mit Kakaopulver (über ein kleines Sieb) bestäuben, nach Wunsch verzieren

Glutenfreie, blutzuckerstabile Torte mit Glücks-Nervennährstoffen

Glutenfreie Teige halten die Darmschleimhaut und Blut-Hirn-Schranke intakt. Kakaopulver und Vanille wirken sich günstig auf die Bildung von Glücksbotenstoffen im Gehirn aus. Die Kombination aller Zutaten (vor allem, wenn Beeren als Obst verwendet werden), halten den Blutzuckerspiegel konstant.