



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den April - Limetten - Cheesecake mit Karamell und Blüten

### Limetten - Cheesecake mit Karamell und Blüten

#### Zutaten

- für den Teig:  
200g Dinkelbutterkekse, 100g Butter
- für die Füllung:  
700g Doppelrahmfrischkäse, 150g Creme fraiche, 100g Rohrohrzucker, 2 Eier, Bourbonvanille, 2 Essl. Speisestärke, 2 Essl. Karamellpuddingpulver, Saft von zwei Limetten
- zum Verzieren:  
kandierte, getrocknete Blüten oder frische essbare Blüten (z.B. Gänseblümchen oder Veilchen)

#### Zubereitung:

- Eine Backform mit 26 cm Durchmesser einfetten und bemehlen. Rundherum mit Alufolie auskleiden, damit keine Füllung ausläuft. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Das Herstellen des Teiges:  
Die Butter bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und fein zerkrümeln. Die Krümel in die geschmolzene Butter geben und zu einer geschmeidigen Masse verrühren.
- Die vorbereitete Kuchenform mit der Masse auskleiden und glattdrücken.
- Das Herstellen der Creme:  
Frischkäse, Creme fraiche, Zucker, Vanille, Stärke, Karamellpuddingpulver, Eier und Limettensaft mit dem Handrührgerät verrühren und auf den vorbereiteten Keksboden geben und glatt streichen.
- Den Backofen auf 160 Grad Umluft zurückstellen und die Tarte auf mittlerer Schiene für 50 Minuten backen. In der Hälfte der Backzeit den Kuchen mit Backpapier abdecken.
- Anschließend die Tarte für einige Stunden in der Form auskühlen lassen, auf eine Tortenplatte geben und den Rand mit Frühlingsblüten verzieren.
- Gut gekühlt servieren und in kleine Stücke genießen.

#### Wirkung

- angenehm erfrischend, leicht säuerlich und mild süß.
- In kleine Stückchen genossen wirkt die Tarte sehr nährend und harmonisierend.