

LOW CARB

Backparadies



20 Rezepte mit Pancakes, Waffeln, Kuchen
im Glas, Brot und Brötchen

Quark-Dessert	2
Dessert mit frischer Mango	3
Quarktaschen	5
Apfel-Quark-Zimt Dessert	8
Brombeer-Kokos-Dessert.....	10
Mousse au Chocolat.....	12
Zitronen-Soufflé	13
Eierkuchen aus dem Ofen	15
Tiramisu.....	17
Granola-Müsli	20
Mokka-Sahne-Mousse	22
Zimtrolle mit griechischem Joghurt	24
Kokos-Mandel-Quark-Bällchen	26
Apfel Chia Quarkauflauf.....	27
Apfelkuchen	29
Lebkuchen-Crème brûlée.....	31
Mandel-Zucchini Kuchen	32
Schoko-Nuss-Kuchen mit Guss.....	33
Fitness-Kaiserschmarrn.....	35
Low Carb Schoko Kekse	37
Rechtliches	39

Quark-Dessert

1 Portion

Zutaten

1 Pck. Magerquark

2 EL Wasser

2 EL Kakaopulver,
entölt und ungezuckert

2 TL Süßstoff, flüssig, nach Bedarf weniger

Rumaroma, oder Vanillearoma oder Orangenaroma, flüssig,
ohne Zucker



Zubereitung

Magerquark mit Wasser, Süßstoff und Aroma glattrühren und den Kakao dazu geben. Alles zu einer homogenen Masse rühren.

Dessert mit frischer Mango

4 Portionen

Zutaten

1 Mango(s), frisch, reif

680 g Joghurt, griechischer (10%)

5 EL Kokosflocken

4 EL Erythrit (Zuckerersatz)

1/2 TL Vanille



Zudem: für die Herstellung der Schokolade:

40 g Kokosöl

35 g Backkakao

1 EL Erythrit (Zuckerersatz), ersatzweise Xylit (Xucker)

Zubereitung

Joghurt, Erythrit, Vanille und Kokosflocken gut miteinander verrühren, sodass sich der Zucker auflöst. Die Mango schälen und die Oberseite würfelförmig (erst Längs-, dann Querschnitte) einschneiden. Mit einem Messer von rechts nach links direkt über dem Kern entlang schneiden. So fallen die Würfel ab. Mit der Unterseite genauso verfahren.

In einem kleinen Töpfchen das Kokosöl schmelzen lassen, Erythrit darin auflösen und den Kakao mit einem Schneebesen einrühren. Vom Herd nehmen.

Dessertgläser bereitstellen und wenig Joghurtmischung einfüllen, einige Mangowürfel darauf geben. Die Schokoladenmischung löffelweise, ca. 2 EL, darauf geben. Dann wieder Joghurt, Mango und Schokolade schichtweise weiter einfüllen. Zum Schluss eine Schicht Joghurt und Mangowürfel. Mit der restlichen Schokolade dekorieren. Für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Schokolade härtet dann aus.

Ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Kann mindestens 3 Tage aufbewahrt werden. Natürlich kann man auch ganz normalen Zucker verwenden, wenn man es nicht Low Carb benötigt.

Quarktaschen

1 Portion

Zutaten

150 g Sojamehl

150 g Kichererbsenmehl

300 g Weizenmehl, Type 405

4 Ei(er)

1 Würfel Hefe

1 TL Honig

3 EL, gehäuft Stevia

500 g Magerquark, 0,3 % Fett

1 EL Rosinen

50 ml Öl, geschmacksneutrales, z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl

100 ml Milch

1 Msp. Salz



Zubereitung

Die Hefe in einer großen Schüssel zerbröseln. Mit 100 ml lauwarmer Milch und ca. 150-200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Den Honig zugeben und leicht verrühren. An einer warmen Stelle kurz gehen lassen, bis die Hefe kleine Blüten an der Flüssigkeitsoberfläche gebildet hat.

Das Weizenmehl mit Soja- und Kichererbsenmehl, 1 Messerspitze Salz und 1 Esslöffel Stevia mischen und zur Hefemischung geben. 1 Ei und das Eiweiß vom zweiten Ei zum Mehl geben und zu einem glatten, elastischen Teig kneten.

Das Eigelb in eine Schale geben und, falls gewünscht, mit 1/2 Teelöffel Vanillezucker verrühren. Dies wird am Ende zum Bepinseln benötigt. Falls der Teig zu klebrig bzw. flüssig ist, noch etwas Soja- oder Weizenmehl dazugeben.

Das Öl auf der Arbeitsfläche verteilen und mit den Händen den Teig nochmals kräftig kneten. Man kann auch etwas weniger Öl nehmen. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem sauberen Tuch abdecken und an einer warmen Stelle gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Für die Quarkfüllung Quark mit 2 Esslöffeln Stevia, 2 Eiern und Rosinen verrühren.

Den Teig nochmals kneten, in 2 Hälften teilen, jeweils ca. 1 cm dick ausrollen und mit einem Pizzaschneider in 12 Vierecke schneiden. Auf jedes Viereck ca. 1 Teelöffel der Quarkcreme geben, die Ecken zur Mitte falten und leicht drücken, so dass kleine Päckchen entstehen. Die Päckchen mit genügend Abstand zueinander auf ein mit Backpapier

belegtes Blech legen. Mit Eigelb bepinseln und im Backofen bei 180°C in 15 - 20 Minuten goldbraun backen.

Anschließend abkühlen lassen und je nach Geschmack mit Stevia oder Puderzucker bestäuben.

Apfel-Quark-Zimt Dessert

2 Portionen

Zutaten

250 g Quark 20 %

2 Äpfel

1 TL Butter

2 EL Xylit (Zuckerersatz) oder Zucker

etwas Zimt

etwas Frischkäse

etwas Xylit (Zuckerersatz)



Zubereitung

Zuerst die Äpfel schälen und entkernen. Diese dann in ca. 1 cm große Stücken schneiden.

Danach die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen (ich nehme gesalzene, das bringt den Geschmack besser hervor). Wenn sie flüssig geworden ist, den Zucker hinzufügen. Beginnt die Flüssigkeit zu bräunen, den klein geschnittenen Apfel hinzugeben und alles miteinander karamellisieren lassen.

Währenddessen den Quark mit etwas Zucker verrühren und in kleine Gläschen oder Schüsseln füllen.

Wenn die Apfelstücke ganz leicht braun werden, eine Prise Zimt (kann auch mehr sein) dazugeben. Alles noch 1 - 2 Minuten weiter bräunen lassen.

Die Apfelstücke auf den Quark verteilen und zum Schluss einen Klecks Frischkäse als Topping oben drauf.

Brombeer-Kokos-Dessert

2 Portionen

Zutaten

340 g Joghurt

1 1/2 EL Erythrit

2 1/2 EL Kokosflocken

1 Schälchen Brombeeren, ersatzweise andere Beeren

1/4 TL, gestr. Vanille, gemahlen

Außerdem: für die Herstellung der Schokolade:

25 g Kokosöl

20 g Backkakao

1 TL, gestr. Erythrit (Zuckerersatz)



Zubereitung

Joghurt, Erythrit, Vanille und Kokosflocken gut miteinander verrühren, so dass sich der Zucker auflöst. Beeren waschen und gut abtropfen lassen.

In einem kleinen Töpfchen das Kokosöl schmelzen lassen, Erythrit darin auflösen und den Kakao mit einem Schneebesen einrühren. Vom Herd nehmen.

Dessertgläser bereitstellen und etwas Joghurtmischung einfüllen, einige Brombeeren dazu geben. Die Schokoladenmischung löffelweise, ca. 2 EL, darauf geben. Dann wieder Joghurt, Brombeeren und Schokolade schichtweise weiter einfüllen. Zum Schluss etwas Schokolade darauf geben und mit einer Beere dekorieren. Für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Schokolade härtet dann aus.

Ca. 10 - 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Das Dessert kann mindestens 3 Tage aufbewahrt werden.

Mousse au Chocolat

2 Portionen

Zutaten

1 Becher Schlagsahne

25 g Schokolade (Edelbitter - 85%)

1 EL, gehäuft Erythrit (Zuckerersatz) (Xucker light)



Zubereitung

Die Sahne in einem Topf erhitzen. Die Schokolade hacken und zusammen mit dem Xucker light in den Topf geben. Wenn sich alles gut vermischt hat, die Schokoladensahne für ca. 2 - 3 Stunden kaltstellen.

Wenn die Masse gut durchgekühlt ist, mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe steif schlagen.

Dazu passt noch ein Klecks normale Schlagsahne oder auch frische Beeren.

Zitronen-Soufflé

4 Portionen

Zutaten

200 g Magerquark

2 m.-große Ei(er)

4 EL Eiweißpulver, Vanille

2 EL Zitronensaft

2 TL Zitronenschale, unbehandelt

2 EL Süßstoff (Xucker oder Xucker light)

etwas Fett für die Auflaufförmchen



Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Die Dotter mit Zucker verrühren. In die Dottermasse kommen nun das Eiweißpulver, der Quark, der Zitronensaft und der Zitronenabrieb. Alles zu einem glatten Teig rühren und dann den Eischnee vorsichtig unterheben, nicht rühren. Die Konsistenz ist "fluffig".

4 Auflaufförmchen fetten und mit Zucker ausstreuen. Den Teig auf die 4 Förmchen verteilen und auf ein mit warmem Wasser gefülltes Backblech stellen. Die Förmchen sollten zu 1/3 im Wasser stehen.

Das Soufflé wird bei 180° Umluft 20 - 25 Minuten gebacken. Es sollte eine leicht goldgelbe Farbe bekommen.

Dazu passen z. B. warme Kirschen oder Himbeeren.

Eierkuchen aus dem Ofen

1 Portion

Zutaten

2 Ei(er)

25 g Mehl

100 ml Milch

1 TL Zucker

1 TL Rapsöl, oder ein anderes neutrales



Zubereitung

Mehl mit der Milch verrühren, Eier und Zucker hinzugeben und mit dem Rührbesen zu homogener Masse schlagen.

Das Öl auf einem Backblech verteilen und Backpapier drauflegen. Nun den flüssigen Teig auf dem Blech verteilen. Wer will, kann hier schon Früchte dazugeben, z. B. Blaubeeren aus dem Glas.

Das Ganze dann bei 170 - 200°C (je nach Ofen - im Zweifel lieber niedrigere Temperatur) 8 - 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Herausholen, wenn die Ränder goldgelb sind.

Im Anschluss kann man das Ganze beliebig belegen. Lecker mit viel frischem Obst. Man kann aber auch ein paar Minuten vor Ende der Backzeit den Teig mit Bananenscheiben belegen.

Die Kalorienangaben gelten für ein Blech ohne Obst. Bei einer Banane oder 125g Blaubeeren aus dem Glas kommen z. B. je ca. 100 kcal dazu.

Tiramisu

15 Portionen

Zutaten

Für den Teig:

7 Ei(er)

200 g Haselnüsse, gemahlene

65 g Sojamehl

200 g Sahne

300 g Frischkäse

35 g Streusüße Sucralose

1 1/2 Handvoll Kokosraspel

1/2 Fläschchen Aroma Rum und VanilleBiobin

1 1/2 TL Johannisbrotkernmehl (Biobin)

1 Tüte/n Backpulver

Für die Creme:

7 Ei(er)

300 g Frischkäse

500 g Mascarpone

200 g Crème fraîche

1/2 Fläschchen Aroma Rum und Vanille

Flüssigsüßstoff nach Geschmack

Backkakao

Außerdem:

Sirup oder Espresso



Zubereitung

Warum trotz Low Carb auf all die leckeren Sachen verzichten? Nein, lieber mal Alternativen ausprobieren! Pro Portion nur ca. 5 g KOHLENHYDRATE!

Für den Teig 6 - 7 Eier trennen. Die Eiweiße mit Backpulver gut aufschlagen. Die Eigelbe mit den anderen Zutaten verrühren bis ein zäher Teig entsteht. Anschließend den Eischnee dazugeben und kurz unterheben und noch mal die Süße abschmecken.

Den Teig auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° Umluft 20 - 25 Minuten backen, dann abkühlen lassen.

Für die Creme 6 - 7 Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen und kühl stellen. Die Eigelbe mit dem Süßstoff und den Aromen gründlich cremig schlagen. Weiter in kleinen Mengen zunächst Mascarpone, dann die restlichen Zutaten unterrühren. Zuletzt den Eischnee vorsichtig mit einem Löffel unterheben. Die Creme bis zur weiteren Verarbeitung kühlen.

Den abgekühlten Teig in kleine Stücke schneiden und diese quer halbieren. Den Boden einer Auflaufform damit gut bedecken und die Kuchenstücke mit etwas Fruchtsirup (Himbeersirup ist gut geeignet) oder Espresso befeuchten. Dann die erste Schicht der Creme auftragen. Den Vorgang schichtweise wiederholen. Die letzte Schicht bildet die Creme.

Das Tiramisu einen Tag lang kühl stellen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

Granola-Müsli

1 Portion



Zutaten

80 g Sonnenblumenkerne

80 g Kürbiskerne

80 g Haselnüsse

40 g Kokosraspel oder -chips

80 g Walnüsse

35 g Öl (Kokos-, nativ)

60 ml Wasser

n. B. Zimt

n. B. Süßstoff

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Nüsse grob hacken oder in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern (nicht zu klein). Das Kokosöl in der Mikrowelle erwärmen, sodass es flüssig wird (das dauert ca. 30 Sekunden). Man kann das Kokosöl auch durch ein anderes, erhitzbares Öl ersetzen, z. B. Makadamia-Öl.

Dann sämtliche Zutaten vermengen. Zimt, alternativ Kakao, Vanille oder Pfefferkuchengewürz, und flüssigen Süßstoff nach Belieben zufügen. Achtung, beim Abschmecken, das Endprodukt wird etwas weniger süß als der "Grundteig".

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und plattdrücken. Das Blech in den Ofen stellen. Die Mischung ca. 30 - 40 Minuten backen, bis sie trocken und gebräunt ist. Zwischendurch aus dem Ofen nehmen und die entstandene "Platte" mit einem Löffel zerbröseln und wieder plattdrücken. Die fertige Masse in ein Glas füllen und genießen.

Das Rezept ergibt ca. 10 Portionen à 40 g und passt prima zu Joghurt oder Quark mit Früchten, kann aber auch pur mit Milch gegessen werden. Sämtliche Nüsse und Samen sind natürlich austauschbar gegen andere Sorten.

Statt Süßstoff kann man natürlich auch Agavendicksaft, Honig, Ahornsirup oder Ähnliches einsetzen, dann ist das Rezept allerdings natürlich nicht mehr Low Carb.

Mokka-Sahne-Mousse

5 Portionen



Zutaten

450 ml Kaffee, schwarzer, frisch gebrüht

50 ml Schlagsahne

5 g Kakaopulver, ungesüßt

1 Pck. Gelatinepulver für 500 ml Flüssigkeit

2 EL Wasser

etwas Flüssigsüßstoff

einige Kaffeebohnen, evtl.

Zubereitung

Die Gelatine in eine (mikrowellenfeste) Schüssel geben, mit 2 EL Wasser anrühren und 10 min. quellen lassen. In der Zwischenzeit den Kaffee aufbrühen.

Die Gelatine in der Mikrowelle 20 - 30 Sek. erwärmen, bis sie flüssig ist. Den warmen Kaffee mit einem Schneebesen nach und nach unterrühren, es dürfen keine Klümpchen zurückbleiben. Den Kakao zugeben und ebenfalls unterrühren. Mit Süßstoff abschmecken.

Die Schüssel kühl stellen und nach ca. 1 Stunde umrühren. Evtl. weitere 30 min. kaltstellen, erneut umrühren. Sobald die Masse beginnt, fest zu werden, 50 ml Sahne steif schlagen und unterheben. Evtl. nachsüßen.

Die Mousse entweder in Portionsschälchen füllen oder auch einfach in der Schüssel komplett fest werden lassen und später mit zwei Esslöffeln als Nocken auf Tellern anrichten. Bei Bedarf mit einem Klecks Sahne und einigen Kaffeebohnen servieren.

Auch die normalen Kaffeebohnen kann man übrigens essen. Wer mag, kann natürlich auch schokolierte Bohnen verwenden, die sind aber nicht Low Carb!

Zimtrolle mit griechischem Joghurt

1 Portion

Zutaten

3 Eiweiß

1 Ei(er)

2 EL Pulver, (Proteinpulver), Geschmack nach Belieben

30 g Mandel(n), geriebene oder Mandelmehl

1 TL Backpulver

1 TL Vanillepulver

60 ml Mandelmilch (Mandeldrink), oder Sojamilch

1 EL Zimtpulver

120 ml Joghurt, griechischer

Stevia



Zubereitung

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Eiweiß, Ei, Proteinpulver, geriebene Mandeln oder Mandelmehl, Backpulver, Vanille, Mandel- oder Sojamilch und Zimt vermengen. Wer es süß mag, kann einen Spritzer Süßstoff oder Stevia zugeben.

Eine runde Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und glattstreichen. 10 Minuten backen.

Aus der Form nehmen, mit Joghurt bestreichen und aufrollen. Am besten mit einem Spieß fixieren. Die Rolle mit etwas Joghurt garnieren und nach Belieben mit Früchten oder Beeren dekorieren.

Kokos-Mandel-Quark-Bällchen

1 Portion

Zutaten

500 g Magerquark

100 g Mandel(n),
geschälte, ca. 45 Stück

50 g Eiweißpulver
(Vanilleeiweißpulver)

100 g Mandeln, gemahlen

60 g Kokosraspel, für den Teig

100 g Kokosraspel

Zubereitung

Magerquark, Eiweißpulver, gemahlene Mandeln und 60 g Kokosraspel mit dem Handrührgerät zu einer Teigmasse verrühren.

Daraus kleine Teigkugeln formen und in die Mitte je eine Mandel stecken. Die Kugeln in Kokosraspel wälzen. Wenn die Teigbällchen eher klein geformt sind, ergibt es ca. 45 Stück. Die Kugeln mindestens 4 Stunden oder über Nacht kühlen.

Die Kugeln eignen sich sehr gut als kohlenhydratarmer Nachtisch.



Apfel Chia Quarkauflauf

2 Portion

Zutaten

500 g Magerquark

200 ml Milch, Fettstufe nach Belieben

50 ml Wasser

1 Pck. Vanillepuddingpulver

1 EL Chiasamen

n. B. Süßstoff, Stevia etc. (so viel, dass es ca. 80 g Zucker entspricht)

2 Äpfel

2 EL, gehäuft Proteinpulver, Vanille oder neutral

3 Tropfen Vanillearoma oder Zitronenaroma

Fett für die Form



Zubereitung

Den Quark, die Milch und das Vanillepuddingpulver mit dem Proteinpulver, den Chiasamen, Süßungsmittel und dem Aroma mit einem Handrührgerät zusammenrühren. Nach Bedarf Wasser hinzugeben, bis eine leicht wässrige Masse entsteht.

Die Äpfel eventuell schälen und entkernen. Einige Scheibchen für die Dekoration zurücklegen, den Rest klein reiben oder schneiden und unter die Masse geben.

Eine Auflaufform leicht ausfetten und den Teig hineingeben. Nun die Apfelscheibchen in Rosenform anordnen. Wer möchte, kann noch etwas Chiasamen darauf geben.

Die Auflaufform in den Backofen geben und bei 160 °C Umluft für ca. 60 Minuten backen.

Schmeckt frisch aus dem Ofen oder aus dem Kühlschrank am besten.

Hinweis: Das Eiweißpulver kann leicht durch ein Ei ersetzt werden. Statt Zitronenaroma eignet sich auch Zimt und/oder Vanillearoma. Wer den Chiasamen weglassen möchte, sollte etwas weniger Wasser verwenden.

Apfelkuchen

1 Portion

Zutaten

- 100 g Kokosmehl
- 30 g Walnussmehl oder Haselnussmehl, entölt
- 5 g Flohsamenschalenmehl
- 15 g Kartoffelfasern
- 120 g Butter, zimmerwarm
- 6 Ei(er), Größe M
- 160 g Xylit (Zuckerersatz)
- 1/2 Pck. Backpulver
- 80 ml Milch oder Kokosmilch
- 3 Äpfel
- 20 g Xylit (Zuckerersatz)
- 2 g Zimtblüte(n)

Zubereitung

Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Viertel schneiden und dann die Viertel an der Rückseite Fächerartig einschneiden. Eier und Xylit in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Butter nach und nach dazugeben und weiter schaumig schlagen.

In einer anderen Schüssel Kokosmehl, Nussmehl, Flohsamenschalenpulver, Kartoffelfasern, Backpulver und Xylit vermischen.

Eine Springform mit 26cm Durchmesser mit Butter einfetten und mit Kartoffelfasern einpudern. Nun die trockenen Zutaten vorsichtig unterrühren, bis ein homogener Teig entsteht.

Jetzt den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Apfelstücke mit der eingeschnittenen Seite nach oben auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.

Die Zimt-Xylit-Mischung über den Kuchen streuen. Auf 175 °C Umluft für 50 Minuten backen. Zum Servieren mit Puderxylit bestreuen.



Lebkuchen-Crème brûlée

4 Portionen

Zutaten

400 ml Sahne

75 g Xylit

5 Eigelb

1 TL Lebkuchengewürz

4 TL Erythrit (Rohrohrzuckerersatz) zum Flambieren

Zubereitung

Den Backofen auf 125 °C Ober- Unterhitze vorheizen.

Sahne und Xylit in einem Topf erhitzen. Lebkuchengewürz dazugeben und Sahne kurz aufkochen lassen. Eigelbe langsam in die Sahnemischung einrühren. Die Crème brûlée-Masse auf vier ofenfeste Schälchen aufteilen und diese in eine Auflaufform stellen. Die Auflaufform nun bis zur Hälfte der Cremeschälchen mit Wasser füllen, in den Ofen stellen und die Creme für 50 Minuten stocken lassen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Je Schale mit 1 TL braunem Erythrit bestreuen und mit einem Bunsenbrenner flambieren, heiß servieren.



Mandel-Zucchini Kuchen

1 Portion

Zutaten

300 g Zucchini, geraspelt

200 g Mandel(n), gemahlen

4 Ei(er)

3 EL Flüssigsüßstoff

1/2 TL Backpulver

1 TL Eiweißpulver (Vanillegeschmack)

1 Prise(n) Zimtpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Eier, Süßstoff, Zimt, Eiweißpulver und Backpulver schaumig rühren. Danach die Zucchiniraspel und die gemahlenden Mandeln unterrühren.

Eine beliebige Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und den Kuchen 45 Minuten backen. Nach etwa der Hälfte der Backzeit den Kuchen mit Alufolie abdecken, da er sonst zu dunkel wird. In der Form abkühlen lassen.

Schoko-Nuss-Kuchen mit Guss

1 Portion

Zutaten

200 g Haselnüsse, gemahlen

200 g Zucchini, geraspelt

3 m.-große Ei(er)

3 EL Erythrit (Puderzuckerersatz)

1 TL Backpulver

1 EL Eiweißpulver, mit Schokoladengeschmack

30 g Backkakao

Für den Guss:

2 EL Erythrit (Puderzuckerersatz)

Zubereitung

Die Zucchini raspeln und gut ausdrücken. Eier und 3 EL Erythrit (Puderzuckerersatz) mit dem Handrührgerät rühren, bis sich das Süßungsmittel vollkommen aufgelöst hat. Die Zucchini dazugeben und auf mittlerer Stufe kurz verrühren.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und zu der Eiermasse geben. In eine 24 cm Silikonkastenform füllen. Ca. 40 Minuten bei 190 Grad im Backofen backen. Die Backzeit und Temperatur im Auge behalten, da jeder Ofen anders ist. Eine Stäbchenprobe hilft. 10 Minuten auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form stürzen.

Für den Guss Erythrit (Puderzuckerersatz) mit etwas heißem Wasser verrühren und über den Kuchen geben. Mit einem Silikonpinsel verstreichen. Die Masse wird relativ schnell fest.

Fitness-Kaiserschmarrn

1 Portion

Zutaten

375 ml Sojamilch (Sojadrink) (Vanille-), oder Mandelmilch

150 g Dinkelmehl

4 Ei(er)

4 EL Agavendicksaft oder Honig

etwas Stevia oder Mandelmus

etwas Kokosöl oder Margarine

n. B. Rosinen, optional

Waldfrüchte, optional

Zubereitung

Die 4 Eier trennen und das Eiweiß in einem separaten Behälter steif schlagen. Die 4 Eigelb mit dem Agavendicksaft oder Honig vermengen und schaumig rühren. Das Dinkelmehl und die Sojamilch hinzugeben und glatt verrühren, danach den Eischnee unterheben und ggf. Rosinen hinzugeben. Falls Rosinen untergehoben wurden, diese 10 Minuten einweichen lassen.

Das Kokosöl oder die Margarine in einer Pfanne zerlassen, danach eine Kelle Kaiserschmarrn in die Pfanne geben. Kurz andicken lassen, dann verzupfen und wenden, bis sie von beiden Seiten schön braun und fluffig sind.

Stevia in einem Mixer, z. B. einem Thermomix, zu "Puder-Stevia" fein mahlen, danach über den Kaiserschmarrn streuen. Oder mit Waldfrüchten servieren.



Low Carb Schoko Kekse

10 Kekse

Zutaten

120g Kokosöl oder Butter (Zimmertemperatur)

120g Quark

100g Kakaopulver zum Backen

80g Welzcare

2 Eier



Zubereitung

Den Backofen vorheizen auf 150°. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren. Backpapier auf ein Blech und 10 Kekse darauf verteilen. Die Kekse ca. 12 Minuten ausbacken.

Guten Appetit!

Rechtliches

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die in diesem Buch hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat. Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die in diesem Buch hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die

angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber und Autoren der Webseiten und Bücher übernehmen keinerlei Haftung, im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber und die Autoren der Website und Bücher nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Angaben gemäß § 5 TMG

EBL GmbH

Bei den Mühren 1

20457 Hamburg

E-Mail: news@einfachbesserleben.co