

# VEGETARISCHE VERSUCHUNGEN

---

## LOW CARB NACHSPEISEN ZUM DAHINSCHMELZEN





## Kleine Zimt Fettbomben

Kohlenhydrate: **0,4 g**; Fett: **10 g**; Protein: **0,4 g** → **KCAL: 90 (pro Portion)**  
Gesamtzeit: **45 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Sie passen perfekt zu deiner Tasse Tee und durch die Vanille-, Zimt- und Kardamomaromen ist dies ein kleines, aber feines Low Carb - Desserts. Genieß es...

## ZUTATEN



15g ungesalzene  
Butter



10g ungesüßte  
Kokosnussflocken



8g gemahlener  
grüner Kardamom



1 Prise  
Vanilleextrakt



8g gemahlener  
Zimt

## SO GEHT'S

1. Bring die Butter auf Raumtemperatur.
2. Die Kokosraspeln vorsichtig bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Dadurch entsteht ein köstlicher Geschmack, aber Du kannst diesen Schritt auch überspringen, wenn Du möchtest. Anschließend abkühlen lassen.
3. Misch die Butter, die Hälfte der Kokosnussraspeln und die Gewürze in einer Schüssel. Die Mischung 5-10 Minuten im Kühlschrank kaltstellen, bis sie leicht fest ist.
4. Zu walnussgroßen Kugeln formen und durch die restliche Kokosnussraspeln rollen. Im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren.



## Lebkuchen Creme

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **28 g**; Protein: **4 g** → **KCAL: 274 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **35 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Vanille und Lebkuchen, diese Kombination ist perfekt für ein Dessert was deinen Abend super abrundet. Du kannst deine Creme zusätzlich mit Heidelbeeren und Basilikumblätter garnieren.

## ZUTATEN



150ml Schlagsahne



2/3 Teelöffel  
Lebkuchengewürz



8g Erythrit



1 Prise  
Vanilleextrakt



1 1/3 Eigelb



1/6 Heidelbeeren  
(optional)

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Trenne die Eier, indem Du sie aufschlägst und Eiweiß und Eigelb in getrennte Schüsseln gibst. Für dieses Rezept ist nur das Eigelb erforderlich, also decke die Eiweißschale mit Plastikfolie ab und bewahre sie für ein anderes Rezept im Kühlschrank auf.
3. Die Sahne in einen Topf geben und zusammen mit den Gewürzen, dem Vanilleextrakt und dem Süßstoff zum Kochen bringen. Die warme Mischung nach und nach mit dem Schneebesen in das Eigelb einrühren.
4. In ofenfeste Förmchen füllen, die in eine größere Backform mit Rand eingebettet sind. Gib Wasser in die größere Form, bis sie etwa die Hälfte der Förmchen erreicht hat. Das Wasser lässt die Sahne sanft und gleichmäßig kochen, um ein cremiges und geschmeidiges Ergebnis zu erzielen.
5. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Nimm die Förmchen aus dem Wasserbad und lass sie dir warm oder kalt mit Heidelbeeren schmecken.



## Karamell – Keks – Sandwich

Kohlenhydrate: 1 g; Fett: 30 g; Protein: 4 g → **KCAL: 293 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **75 min** – Portionen: **3**

### **Tipp:**

Dieses süße Karamell-Sandwich ist ein wahrer Gaumenschmaus. Sie sind zwar nicht besonders schnell und einfach herzustellen, aber lohnen sich dafür allemal.

## ZUTATEN

### Keks-Teig



60g  
Mandelmehl



60 ml flüssige  
Butter



15 g Xylit Zucker



¼ Teelöffel  
Vanilleextrakt



1 Prise Salz

### Karamell



20ml Sahne



½ Esslöffel Butter



25g Xylit Zucker



¼ Teelöffel  
Mandelbutter

# Karamell – Keks – Sandwich



## SO GEHT'S

### 1. Keks-Teig

In einer großen Schüssel die Butter und den Süßstoff glatt schlagen.

Die Vanille und das Salz dazugeben und verrühren.

Das Mandelmehl dazugeben und gut verrühren, dann mit einem Spatel glattstreichen.

Den Teig auf ein Stück Pergamentpapier geben und zu einem Stamm rollen.

Wickel ihn ein und lass ihn im Kühlschrank eine Stunde lang aushärten. In der Zwischenzeit bereiten wir das Karamell vor!

### 2. Karamell

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen, bis sie gebräunt ist.

Sahne und Süßstoff hinzugeben und zum Kochen bringen.

Die Hitze auf mittlere Hitze reduzieren und gelegentlich umrühren, bis der Süßstoff aufgelöst und die Flüssigkeit dick und klebrig ist und sich leicht mit einem in die Mischung eingefügten Löffel überziehen lässt. Vom Herd nehmen und in ein Glas geben und bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

Beim Abkühlen alle paar Minuten umrühren, um sicherzustellen, dass sich die Flüssigkeit nicht trennt.

Wenn dein Karamell nicht genügend dickflüssig ist, um auf die Kekse zu streichen, mische die Nussbutter unter!

### 3. Backen

Den Ofen auf 160°C vorheizen.

Lege ein Backblech mit Pergamentpapier aus und schneide 6 Kekse aus deinem Teig-Stamm, für die Sandwiches benötigst Du eine gerade Zahl.

Lass 3-5 cm zwischen ihnen und backe sie 15 Minuten oder bis die Ränder goldbraun sind. Nimm sie aus dem Ofen und lass sie abkühlen, bevor Du sie auf ein Gitter legst. Wenn die Kekse Raumtemperatur haben, dreh sie um. Jedem zweiten Keks einen gehäuften Esslöffel Karamell hinzufügen, dann das Sandwich mit einem weiteren Keks belegen und vorsichtig nach unten drücken, bis der Aufstrich den Rand erreicht.



## Zimt - Kaffee

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **14 g**; Protein: **1 g** → **KCAL: 136 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **5 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Genieße diese Low Carb-Kaffee-Zimt-Kombination nach einem leckeren Mittagessen und starte wach und gestärkt in deinen Nachmittag.

## ZUTATEN



2 Esslöffel  
gemahlener Kaffee



1 Teelöffel Zimt



475 ml Wasser



75 ml Schlagsahne

## SO GEHT'S

1. Mische den gemahlene Kaffee und Zimt. Füge heißes Wasser hinzu und brühe ihn wie üblich auf.
2. Die Sahne mit einem Schneebesen oder einem Mixer schlagen, bis sich Spitzen bilden.
3. Serviere den Kaffee in einem hohen Becher und gib die geschlagene Sahne darauf. Mit einer kleinen Prise gemahlenem Zimt abschließen.



## Zitronen Eiscreme

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **27 g**; Protein: **5g** → **KCAL: 269 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **90 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Jeder mag Eiscreme. Du musst auch während deiner Low Carb-Diät nicht darauf verzichten. Selbstgemachtes Eis mit Zitronengeschmack ist erfrischend und ein leckeres Dessert für die ganze Familie.

## ZUTATEN



1/3 Zitronensaft und  
Schale



1 Ei



150ml Schlagsahne



20g Erythrit

## SO GEHT'S

1. Wasch die Zitrone in lauwarmem Wasser. Die äußere Schale fein reiben. Den Saft auspressen und beiseitestellen.
2. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb und Süßstoff in einer anderen Schüssel leicht und schaumig schlagen. Zitronensaft hinzufügen.
3. Sahne in einer großen Schüssel aufschlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Eimischung unter die Sahne heben.  
In die Eismaschine geben und nach den Anweisungen des Herstellers einfrieren.
4. Wenn Du keine Eismaschine hast, kannst Du die Schüssel in den Gefrierschrank stellen und jede halbe Stunde gut umrühren, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Dies kann bis zu 2 Stunden dauern. Wenn sie gefroren ist, lass sie vor dem Servieren 15 Minuten bei Raumtemperatur stehen.



## Waffeln mit Blaubeerbutter

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **56 g**; Protein: **14 g** → **KCAL: 575 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **15 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Diese Low Carb-Waffeln werden mit einer knusprigen Kruste und cremiger Blaubeerbutter serviert. Sie schmecken selbst den Kleinsten in der Familie.

## ZUTATEN



75g geschmolzene  
Butter



4 Eier



½ Teelöffel  
Vanilleextrakt



1 Teelöffel  
Backpulver



40g Butter



15g Blaubeeren

## SO GEHT'S

1. Mische die geschmolzene Butter und Eier. Die restlichen oberen Zutaten (Vanilleextrakt und Backpulver) hinzufügen und mit einem elektrischen Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
2. Lass den Teig 5 Minuten ruhen, während Du das Waffeleisen auf mittlerer Stufe erhitzt.
3. Den Teig in das Eisen geben und backen, bis er golden ist. Die Backzeit hängt von der Größe deines Waffeleisens ab. Wiederhole den Vorgang mit dem restlichen Teig.
4. Mische die Butter und Blaubeeren mit einem elektrischen Mixer und serviere sie mit den Waffeln.



## Macadamia Fettbomben

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **16 g**; Protein: **2 g** → **KCAL: 167 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **40 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Das Einzige, was Macadamianüsse möglicherweise noch besser machen könnte, ist dunkle Schokolade! Diese Fettbomben sind salzig, süß und absolut köstlich.

## ZUTATEN



20 g zuckerfreie  
Zartbitterschokolade



½ Esslöffel  
Kokosnuss-Öl



20 g rohe Macadamia -  
Hälften

## SO GEHT'S

1. Wähle eine Trüffelform, eine Mini-Muffinform oder Mini-Backformen mit Vertiefungen aus. Lege Macadamia-Hälften in jede der Vertiefungen der Form oder des Mini-Muffin-Blechs oder in jede der Mini-Backformen.
2. In einer kleinen mikrowellengeeigneten Schale die Schokoladenstückchen 50 Sekunden lang oder bis zum Schmelzen in der Mikrowelle erhitzen. Rühre sie glatt, füge dann das Kokosnuss-Öl und eine Prise grobes Salz hinzu.
3. Einen Teil der Schokoladenmischung in jede Vertiefung oder Backform geben und die Nüsse vollständig bedecken. Die Schokolade mit zusätzlichem Salz bestreuen.
4. Lege die Form oder die Backformen für mindestens 30 Minuten in den Gefrierschrank, bis die Schokolade fest ist.



## Beerencreme mit leckerem Crunch

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **26 g**; Protein: **2g** → **KCAL: 255 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **10 min + 3 h**– Portionen: **2**

### Tipp:

Diese Beerencreme ist so einfach herzustellen, dass es jeder kann und alle begeistert. Mit den Beeren, den Pekan Nüsse und einem Hauch von Zitronenschale wird jeder, der an Ihrem Tisch sitzt, den festlichen Genuss zu schätzen wissen!

## ZUTATEN



125ml Schlagsahne



20 g Heidelbeeren,  
Erdbeeren oder  
Himbeeren



15g gehackte  
Pekan-Nüsse



1/8  
Zitronenschale



1/2 Teelöffel  
Vanilleextrakt

## SO GEHT'S

1. Die Sahne in eine Schüssel gießen und mit einem Mixer schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Zitronenschale und Vanille gegen Ende hinzufügen. Beeren und Nüsse in die geschlagene Sahne geben und gut umrühren.
2. Mit einer Plastikfolie abdecken und für eine feste Mousse 3 oder mehr Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Du kannst das Dessert auch sofort genießen, wenn dir eine weniger feste Konsistenz nichts ausmacht.



## Schokoladen Muffin

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **19 g**; Protein: **5 g** → **KCAL: 208 (pro Portion)**  
Gesamtzeit: **7 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Ein leckerer Muffin, der in der Mikrowelle zubereitet wird und in nur 7 Minuten auf deinem Teller liegt. Das perfekte Desserts für Zwischendurch. Du kannst sie gerne mit ein paar Nüssen garnieren.

## ZUTATEN



1 Ei



1 Esslöffel  
Kakaopulver



½ Teelöffel  
Backpulver



2 Esslöffel  
Erythrit



15 g Mandelmehl



¼ Teelöffel  
Vanilleextrakt



1 Prise Salz



1½ geschmolzenes  
Kokosnuss-Öl



7 g zuckerfreie  
Schokodrops



Butter zum  
einfetten

## SO GEHT'S

1. Mische die trockenen Zutaten in einer kleinen Schüssel. Füge das Ei, das geschmolzenes Kokosnussöl und die Schokolade hinzu. Mische alles, bis der Teig glatt ist.
2. Teile den Teig gleichmäßig auf 2 gut gefettete Kaffeebecher oder mikrowellengeeignete Auflaufformen auf.
3. In die Mikrowelle bei 700W für 1-1½ Minuten geben. Herausnehmen und eine Minute abkühlen lassen. Und jetzt...genießen.



## Rhabarber Kuchen

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **49 g**; Protein: **11 g** → **KCAL: 515**(pro Portion)

Gesamtzeit: **60 min** - Portionen: **8**

### Tipp:

Ein Stück dieses leckeren Rhabarber Kuchen zaubert jedem ein Lächeln aufs Gesicht. Mit der leckeren Mandelcremefüllung wird es eines deiner Lieblingsdesserts werden.

## ZUTATEN

### Teig



175g Mandelmehl



50g Erythrit



20g ungesüßte  
Kokosraspeln



75g Butter

### Mandel - Füllung



125g Butter



100g Erythrit



225g Mandelmehl



3 Eier



1 Teelöffel  
Vanilleextrakt



200g  
Rhabarber

# Rhabarber Kuchen



## SO GEHT'S

- 1.** Heize deinen Ofen auf 180°C vor, Ventilator eingeschaltet. Fette eine 24 cm große Tortenform leicht ein.
- 2.** Gib das Mandelmehl, Erythrit und die zerkleinerte Kokosnuss in eine Rührschüssel und rühre alles zusammen.
- 3.** Schmelze die Butter in einem mikrowellenfesten Behälter und gieße sie in die trockenen Zutaten. Gut verrühren, bis ein loser Teig entsteht.
- 4.** Den Teig gleichmäßig an den Rändern und in der Mitte der Tortenform verteilen und mit den Fingerspitzen fest andrücken. Den Teig in den Ofen schieben und 10 Minuten backen.
- 5.** Während der Teig backt, gib die weiche Butter und Erythrit in die Schüssel deines Mixers und schlage sie schaumig. Das Mandelmehl, die Eier und die Vanille schichtweise hinzufügen und zwischen den einzelnen Zutaten gut rühren.
- 6.** Den Teig aus dem Ofen holen und den Ofen laufen lassen. Mit einem Gemüse-Schäler lange Streifen von den Rhabarberstängeln schälen und beiseitestellen. Die restlichen Stängel in Stücke schneiden
- 7.** Die Füllung in den Teig geben und die Rhabarberstreifen spiralförmig in die Füllung legen. Du kannst zusätzlich einzelne Rhabarberstücke auf den Teig legen. Weitere 35 Minuten backen.