

Sündhafte
Schokoladen
Träume



Inhaltsverzeichnis

- 2** Nussberge
- 4** Cocoa Crisp-Müsli
- 6** Himbeer Schoko-Cups
- 8** Cappuccino Pralinés
- 10** Saftige Lebkuchen-Brownies
- 12** Superfood Schokolade
- 14** Hot Fudge Brownie Muffins
- 16** Schoko-Orangen Cremespeise
- 18** Schoko-Fudge mit Rote Bete
- 20** Haselnuss-Schoko Cups
- 22** Double Chocolate Donuts

Nussberge



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 10 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
131 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
11 g	3 g

Zutaten:

90g Kakaomasse
35 g Kakaobutter
1 TL Kokosöl
40 g ungesalzene Macadamianüsse
40 g Erdnusskerne
15 g Collagen-Pulver
4 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
(optional)

Zubereitung:

1) Kakaomasse, Kakaobutter und Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Die Nüsse grob hacken und in einer Schüssel miteinander mischen. Collagen-Pulver, Erythrit und Stevia unter die Schokoladensoße rühren und abschmecken.

2) Ein großes Brett mit Pergamentpapier auslegen. Einen Teelöffel Schokolade darauf geben, darüber einen Teelöffel Nüsse verteilen und mit einem Teelöffel Schokolade beträufeln. Mit der restlichen Schokoladensoße und den Nüssen wiederholen, bis du 10 Nussberge aus den Zutaten erhalten hast.

3) Eine Prise Salz über die Nussberge streuen und 30 Minuten in den Kühlschrank geben.



Cocoa Crisp-Müsli



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
244 kcal	11 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
21 g	4 g

Zutaten:

25 g ungesüßtes Kakaopulver
25 g Schokoladen-Proteinpulver
½ TL Ceylon-Zimt
¼ TL Backpulver
2 EL Puder-Erythrit
Monk Fruit-Extrakt
35 g Kokosöl, geschmolzen
4 EL Wasser
300 ml ungesüßte Mandelmilch
¼ TL Vanillemark

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kakao, Proteinpulver, Zimt, Backpulver, Erythrit und einer Prise Monk Fruit in einer Schüssel mischen. Kokosöl und Wasser unterrühren. Mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken.
- 2) Den Teig zu einer Kugel formen und zwischen zwei Lagen Backpapier 2-3 mm dick rechteckig ausrollen. Mit einem Pizzaschneider in kleine Quadrate schneiden. Für 4-5 Minuten in den Backofen geben, bis die Quadrate knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 3) Mandelmilch mit Vanillemark und einer Prise Monk Fruit verrühren. Auf zwei Schüsseln aufteilen und jeweils die Hälfte der Cerealien in eine Schüssel geben. Wenn du nur eine Portion isst, gib die Cerealien in einen luftdicht verschlossenen Behälter.



Himbeer Schoko-Cups



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
195 kcal	3 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	5 g

Zutaten:

16 Mandeln
80 g Himbeeren
110 g Kakaomasse
90 g Kakaobutter
15 g Kokosöl, geschmolzen
¼ TL Vanillemark
4 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter

Zubereitung:

- 1) Die Mandeln 5 Minuten in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken. Die Himbeeren in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- 2) Die restlichen Zutaten in ein Wasserbad geben und auf mittlerer Stufe schmelzen. Mit Erythrit und Stevia abschmecken.
- 3) Je 1 Esslöffel der Schokosoße in acht Papier-Muffinformen geben. Die Himbeeren und Mandeln gleichmäßig darüber verteilen. Die restliche Schokolade auf die Muffinformen aufteilen und die Himbeeren und Mandeln damit vollständig bedecken.
- 4) Die Muffinformen auf einem Teller oder Brett 20 Minuten ins Tiefkühlfach geben.



Cappuccino Pralinés



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
100 kcal	6 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
7 g	3 g

Zutaten:

40 g Schokoladen-Proteinpulver
15 g Kokosmehl
2 EL + 1 EL Puder-Erythrit
Gemahlene Stevia-Blätter
100 ml abgekühlter Kaffee
40 g Mandelmus
40 g Kakaomasse
20 g Kakaobutter

Zubereitung:

1) Proteinpulver mit Kokosmehl, Erythrit und einer Prise Stevia in einer Schüssel mischen. Kaffee und Mandelmus unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Aus dem Teig 8 Bällchen formen und diese auf einem mit Pergamentpapier ausgelegten Teller 10 Minuten ins Tiefkühlfach geben.

2) Kakaomasse und Kakaobutter in einem Wasserbad schmelzen. 1 EL Erythrit und eine Prise Stevia unterrühren und die Mischung 5 Minuten abkühlen lassen.

3) Die Bällchen nacheinander in der Schokolade wenden und auf dem vorbereiteten Teller 20 Minuten ins Tiefkühlfach geben, bis die Schokolade festgeworden ist.



Saftige Lebkuchen-Brownies



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 40 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 6 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
170 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
13 g	3 g

Zutaten:

Brownies

4 mittelgroße Bio-Eier
1 TL Backpulver
35 g Schokoladen-Proteinpulver
40 g ungesüßtes Kakaopulver
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
1 TL Lebkuchen-Gewürz
3 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter

Schoko-Ganache

40 g Kakaobutter, geschmolzen
15 g Schokoladen-Proteinpulver
15 g ungesüßtes Kakaopulver
2 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter

Zubereitung:

Brownies

1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren. Mit Erythrit und Stevia abschmecken.

2) Den Teig in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 18 cm lang) geben und mit einem Teigschaber glattstreichen. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Brownies durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Schoko-Ganache

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Erythrit und Stevia abschmecken. Die Creme auf den Brownies verteilen und die Backform für 20 Minuten ins Tiefkühl-fach geben. In Stücke schneiden.



Superfood Schokolade



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 6 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
250 kcal	6 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
25 g	2 g

Zutaten:

130 g Kakaobutter, geschmolzen
25 g ungesüßtes Kakaopulver
25 g Collagen-Pulver
3 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
15 g gehackte Pistazienkerne
15 g geschälte Hanfsamen
10 g gefriergetrocknete Beeren

Zubereitung:

1) Kakaobutter, Kakao, Collagen, Erythrit und Monk Fruit in einer Schüssel verrühren. Mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken. Eine kleine Kastenform (ca. 18 cm lang) mit Pergamentpapier auslegen und die Schokosoße darin verteilen.

2) Die Pistazienkerne und Hanfsamen 3 Minuten in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Mit den Beeren auf der Schokosoße verteilen. Für 30 Minuten ins Tiefkühlfach geben und in Stücke brechen.

Tipp: Für weiße Schokolade anstelle von Kakaopulver und Kollagen-Pulver Vanille-Proteinpulver verwenden.



Hot Fudge Brownie Muffins



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 50 Min



Gesamt: 1 Std 5 Min



Ergibt: 4 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
212 kcal	23 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
9 g	9 g

Zutaten:

Muffins

15 g gemahlene Leinsamen
100 ml Wasser
250 g gekochter Blumenkohl
100 g Schokoladen-Proteinpulver
50 g ungesüßtes Kakaopulver
1 TL Backpulver
3 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter

Schoko-Frosting

20 g Kakaomasse
10 g Kakaobutter
120 g Kürbispüree
(„Babybrei Kürbis pur“)
1 EL Puder-Erythrit
20 g Schokoladen-Proteinpulver

Zubereitung:

Muffins

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Leinsamen mit Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Den gekochten Blumenkohl pürieren. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen.
- 2) Das Blumenkohlpüree und den Leinsamen-Mix mit einem elektrischen Handmixer unter die trockenen Zutaten rühren, bis ein fester Teig entsteht. Mit Erythrit und Stevia abschmecken.
- 3) Auf 4 Papier-Muffinformen aufteilen und 18-22 Minuten in den Ofen geben. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Schoko-Frosting

- 1) Währenddessen die Kakaomasse und Kakaobutter in einem Wasserbad schmelzen und mit einem elektrischen Handmixer mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit Erythrit abschmecken. In eine kleine Schüssel füllen und 30 Minuten in den Kühlschrank geben.
- 2) Das Frosting auf den Muffins verteilen.



Schoko-Orangen Cremespeise



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
329 kcal	5 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	6 g

Zutaten:

3 mittelgroße, reife Avocados
40 g ungesüßtes Kakaopulver
30 g weiches Kokosöl
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
¼ TL Vanillemark
½ TL geriebene Orangenschale
4 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
2 EL frisch gepresster Orangensaft
20 g Kakaomasse

Zubereitung:

- 1) Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und insgesamt 500 g vom Fruchtfleisch in eine Rührschüssel geben.
- 2) Die restlichen Zutaten bis auf die Kakaomasse hinzufügen und zu einer glatten Creme pürieren. Wenn nötig, 1-2 EL Wasser und mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken. Die Creme auf 4 Dessert-Schälchen aufteilen und 20 Minuten in den Kühlschrank geben.
- 3) Die Kakaomasse raspeln und über der Creme verteilen.



Schoko-Fudge mit Rote Bete



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 2 Std



Gesamt: 2 Std 15 Min



Ergibt: 16 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
31 kcal	3 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
1 g	2 g

Zutaten:

400 g frische Rote Bete
250 ml heißes Wasser
15 g Kokosöl
40 g ungesüßtes Kakaopulver
4 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
30 g Pulver-Gelatine

Zubereitung:

- 1) Küchenhandschuhe anziehen, die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. In einem kleinen Kochtopf mit Wasser auf mittlerer bis hoher Stufe 8-10 Minuten weich garen.
- 2) In ein Sieb abgießen und sofort mit den restlichen Zutaten bis auf die Gelatine pürieren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind. Die Hälfte der Gelatine hinzufügen, kurz pürieren, dann die zweite Hälfte hinzufügen und mixen, bis ein fester, cremiger Teig entsteht. Mit Erythrit und Stevia abschmecken.
- 3) Den Teig in eine mit Pergamentpapier ausgelegte Form (ca. 20 x 20 cm) geben und glattstreichen. Für 2 Stunden in den Kühlschrank geben, bis der Teig fest ist. In kleine Würfel schneiden.



Haselnuss-Schoko Cups



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 10 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
230 kcal	3 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
23 g	2 g

Zutaten:

Schokolade

120 g Kokosöl, geschmolzen
40 g ungesüßtes Kakaopulver
3 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt

Füllung

120 g weiches Haselnussmus
30 g Kokosöl, geschmolzen
15 g Mandelmehl
¼ TL Vanillemark
2 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
Eine Prise rosa Himalaya-Salz

Zubereitung:

Schokolade

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken.

2) Je 1 ½ TL der Schokosoße auf dem Boden von 10 Papier-Muffinformen verteilen. Die Formen auf einem Brett oder einem großen Teller 10 Minuten ins Tiefkühlfach geben.

Füllung

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken. Die Füllung auf der fest gewordenen Schokolade verteilen. Darüber die restliche Schokosoße verteilen.

2) Auf einem Brett oder Teller für 15 Minuten ins Tiefkühlfach geben. Vor dem Verzehr aus den Formen lösen.



Double Chocolate Donuts



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 6 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
298 kcal	21 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
21 g	6 g

Zutaten:

3 große Bio-Eier
60 g weiches Kokosöl
120 g teilentöltes Mandelmehl
40 g Vanille-Proteinpulver
30 g ungesüßtes Kakaopulver
2 TL Backpulver
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
4 EL + 1 EL Puder-Erythrit
Gemahlene Stevia-Blätter
35 g Kakaomasse
15 g Kakaobutter

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier und Kokosöl in einer Schüssel mit einem elektrischen Handmixer schaumig aufschlagen. Mandelmehl, Proteinpulver, Kakao, Backpulver, Salz, 4 EL Erythrit und eine Prise Stevia hinzufügen. Die Mischung so lange mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Erythrit und Stevia abschmecken.
- 2) Ein Donut-Backblech einfetten. Den Teig in einen Spritzbeutel füllen und in 6 Vertiefungen des Backblechs spritzen. Alternativ kannst du den Teig auch mit einem Löffel darin verteilen.
- 3) Für 11-14 Minuten in den Ofen geben. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Donuts durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten im Backblech abkühlen lassen.
- 4) Kakaomasse und Kakaobutter in einem Wasserbad schmelzen. Mit 1 EL Erythrit und einer Prise Stevia abschmecken. Die Donuts nacheinander in die Schokolade tauchen und zum Abkühlen 15 Minuten auf einem Teller oder Brett in den Kühlschrank geben.



Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.