

The image shows several chocolate swirls, likely made of chocolate cream or ganache, arranged on a dark, textured surface. Each swirl is topped with a single hazelnut. The background is dark and slightly blurred, with some chocolate shavings scattered around. A semi-transparent white banner is overlaid across the bottom half of the image, containing the text.

33 köstliche ketogene Schokoladen-Desserts

Grundlegende Hinweise zu den Dessert-Rezepten

- **Dunkle Schokolade:**

Die in den Rezepten verwendete Schokolade sollten einen möglichst hohen Kakaogehalt (<85% Kakao) und möglichst wenig Zucker enthalten, um für die ketogene Ernährung geeignet zu sein.

- **Biologisch:**

Wir empfehlen Ihnen die Verwendung von Bio-Zutaten, da diese von besserer Qualität und gesünder für Ihren Körper sind.

- **Unbehandelte Nüsse:**

Sowohl die zu verwendenden Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Walnüsse etc.) als auch alle daraus erzeugten Produkte (Mandelmuss, Haselnussmus etc.) sollten naturbelassen und ohne den Zusatz von Zucker, Salz oder anderen Ölen sein.

- **Milch:**

Auch für die Nussmilch, die wir in den Rezepten empfehlen, gilt, dass diese keinen zugesetzten Zucker oder andere Zusatzstoffe enthalten sollte.

Klassische Schoko-Muffins

Zutaten

- 100 g Maismehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier
- 100 g Butter
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 200 g dunkle Schokolade
- 1/2 Tüte Backpulver
- Mark von 1 Vanilleschote
- 50 g gehackte dunkle Schokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180° C vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
2. Eier in einer Schüssel mit einem Handmixer schaumig schlagen.



3. 200 g dunkle Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Die geschmolzene Schokolade unter die Eier rühren.
4. Maismehl, Backpulver, Mandeln, Vanillemark, Stevia und gehackte Schokolade unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinformen aufteilen und 15-18 Minuten backen, bis die Muffins aufgegangen sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Ergibt 10 Stücke | Zubereitung: 20 Min | Backzeit: 30 Min

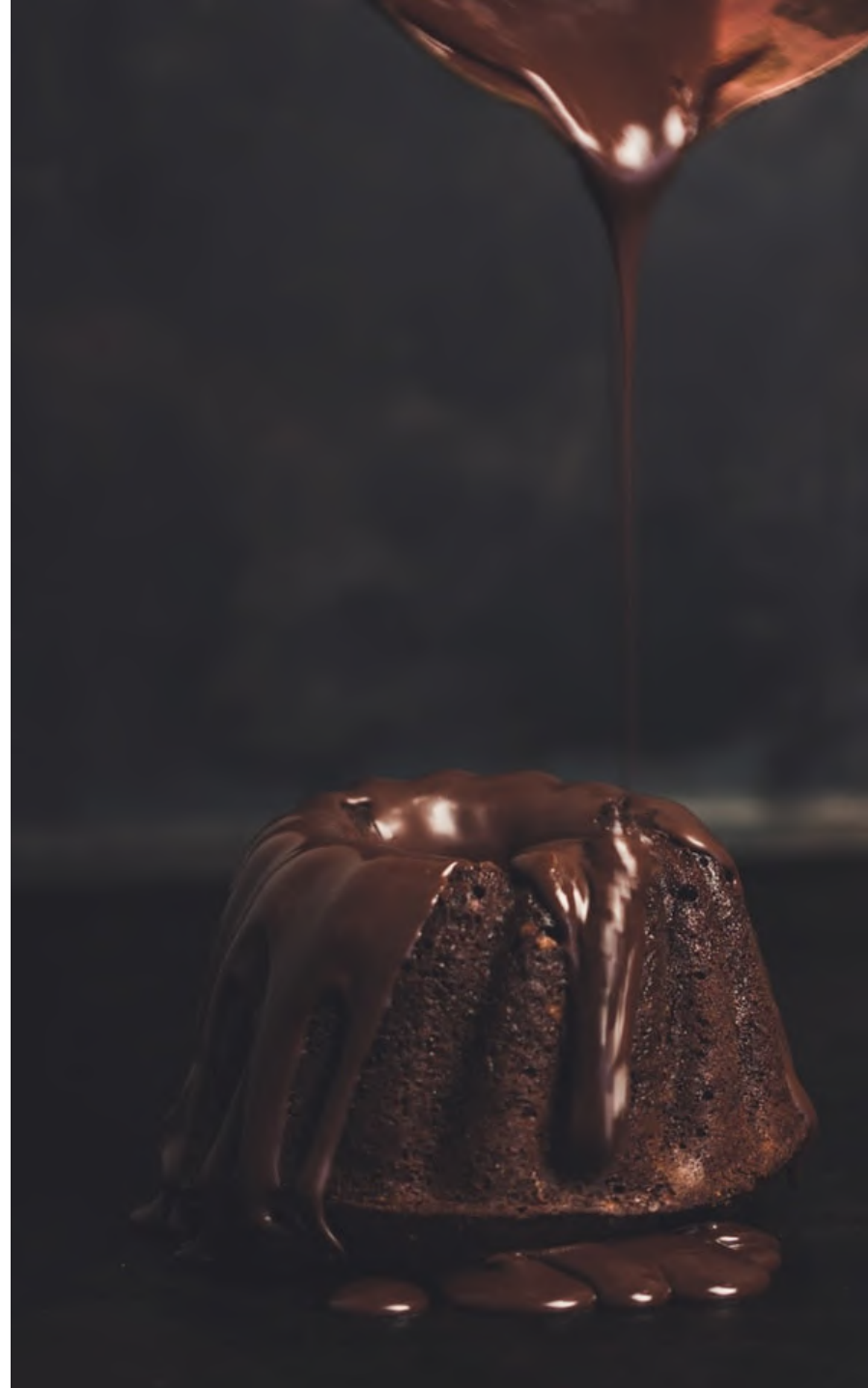
Lockerer Schoko-Gugelhupf

Zutaten

- 150 g ungesüßtes Kakaopulver
- 50 g Vanille-Proteinpulver
- 100 g Mandelmehl
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 200 ml Crème Fraîche
- 3 Eier
- 1/2 Tüte Backpulver
- Butter zum Einfetten

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Eine kleine Gugelhupf-Form mit Butter einfetten.
2. Die Eier trennen. Das Eiweiß steifschlagen. Das Eigelb mit einem Handmixer mit den restlichen Zutaten verrühren.
3. Das Eiweiß vorsichtig unterheben.
4. Den Teig in die Backform geben und 35 Minuten backen.



Schokoladen-Kokos-Trüffel

Zutaten

- 100 g dunkle Schokolade
- 30 g Kokosöl
- 30 g Kokosmehl
- Eine Prise Stevia-Extrakt
- 150 g + 30 g Kokosraspeln

Zubereitung

1. Die Schokolade mit Kokosöl in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen.
2. Stevia, Kokosmehl und 150 g Kokosraspeln unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.



3. Den Teig für 1 Stunde in den Kühlschrank geben.
4. Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln aus dem Teig rollen und in den restlichen Kokosraspeln wälzen.

Tipp: Probieren Sie die Trüffel auch mit gemahlenden Haselnüssen oder Mandeln aus.

Ergibt 10 Stücke | Zubereitung: 20 Min | Backzeit: 25 Min

Double Chocolate Brownies

Zutaten

- 5 Eier
- 200 g + 100 g dunkle Schokolade
- 100 g gemahlene Mandeln
- 30 g Mandelmus
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine rechteckige Backform (20x20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. 200 g Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen.
3. Die Eier trennen und das Eiweiß steifschlagen. Das Eigelb mit Stevia, Mandelmus und gemahlenden Mandeln verrühren.
4. Die flüssige Schokolade unterrühren und das Eiweiß vorsichtig unterheben. Den Teig in die Backform geben.
5. Die restliche Schokolade hacken und über den Teig streuen.
6. Für 25 Minuten backen, dann abkühlen lassen.



Schokokekse mit Erdnusskern

Zutaten

- 100 g dunkle Schokolade
- 50 g Mandelmus
- 1 Ei
- 130 g Maismehl
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 50 g Erdnussmus mit Stückchen

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Schokolade mit dem Mandelmus im Wasserbad schmelzen. Kurz abkühlen lassen.
3. Maismehl und Stevia in einer Schüssel mischen.



4. Das Ei unter die Schokoladen-Creme rühren, dann die Maismehl-Mischung unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Den Teig für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
6. Mit einem Teelöffel kleine Teigportionen auf das Backpapier setzen, in die Mitte etwas Erdnussmus geben und darüber eine zweite Schicht Schokoteig. Mit einem Löffel leicht andrücken.
7. Für 10 Minuten backen, dann abkühlen lassen.

Ergibt 3 Portionen | Zubereitung: 10 Min | Kühlzeit: 2 Std

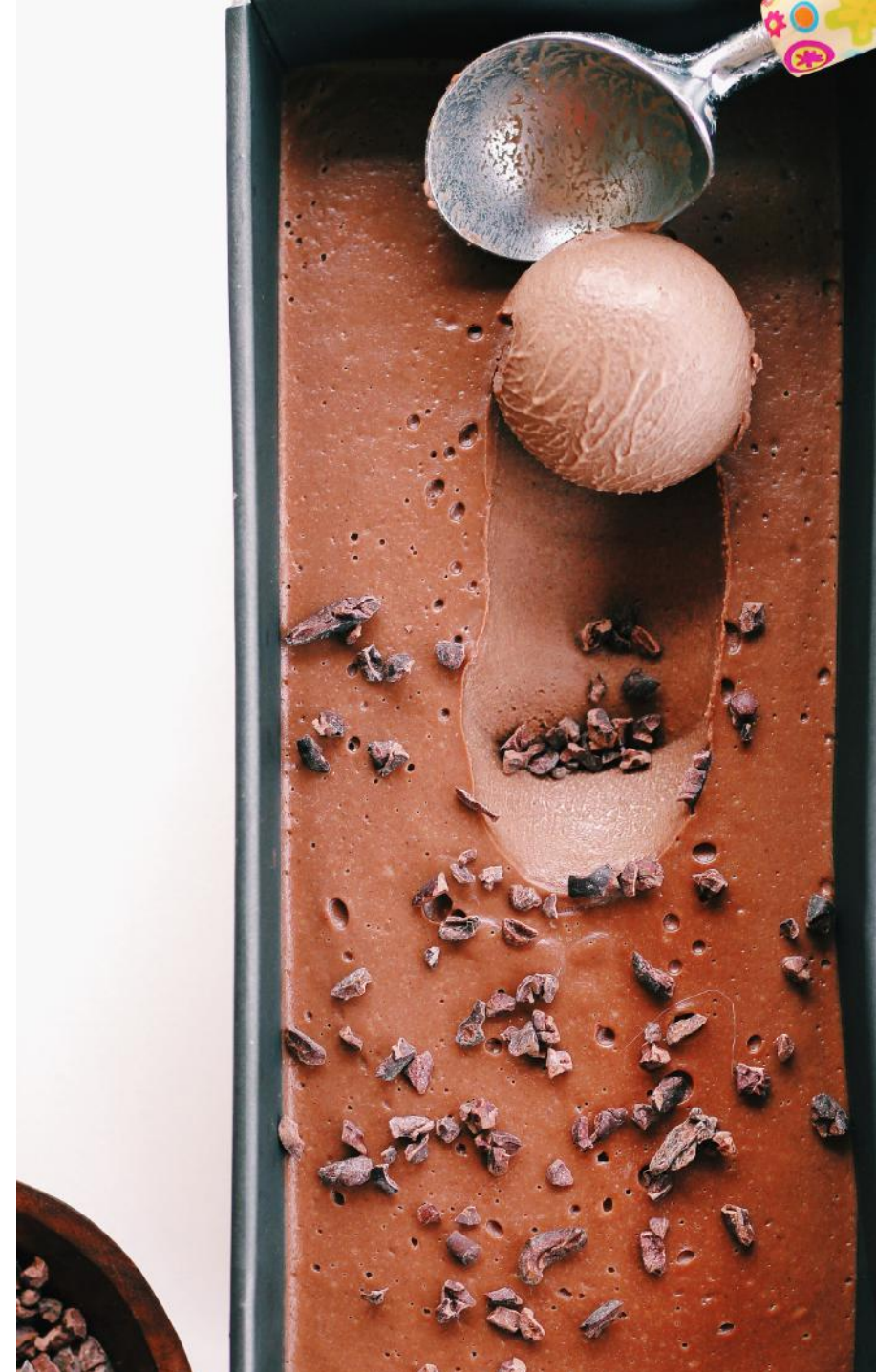
Kokos-Schoko-Eiscreme

Zutaten

- 300 ml Kokosmilch
- 60 g griechischer Joghurt
- 40 g dunkle Schokolade
- 30 g Schoko-Proteinpulver
- 3 EL Kakaonibs (optional)

Zubereitung

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen.
2. Kokosmilch, griechischen Joghurt und Proteinpulver miteinander verrühren und die geschmolzene Schokolade untermischen.
3. Die Masse in eine rechteckige Form geben, mit den Kakaonibs bestreuen und mindestens 2 Stunden einfrieren. Dabei alle 30 Minuten umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern.



Erdbeer-Schokoladen-Muffins

Zutaten

- 100 g Maismehl
- 2 Eier
- 50 g Crème Fraîche
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 100 g dunkle Schokolade
- 1/2 Tüte Backpulver
- Mark von 1 Vanilleschote
- 6 frische, mittelgroße Erdbeeren

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180° C vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
2. Eier in einer Schüssel mit einem Handmixer schaumig schlagen.



3. Die dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Die Crème Fraîche und die Eier unterrühren.
4. Maismehl, Backpulver, Vanillemark und Stevia hinzugeben und gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Den Stiel von den Erdbeeren entfernen und je 1 Erdbeere auf den Boden einer Muffinform geben.
6. Den Teig gleichmäßig darüber verteilen und 15-18 Minuten backen, bis die Muffins aufgegangen sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Ergibt 1 Portion | Zubereitung: 10 Min

ChocNut Protein-Smoothie

Zutaten

- 300 ml Mandelmilch
- 20 g dunkle Schokolade
- 1 TL Mandelmus
- 15 g Vanille-Proteinpulver
- 2-3 Eiswürfel

Zubereitung

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, dann kurz abkühlen lassen.
2. Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Standmixer geben.
3. Auf höchster Stufe 15-30 Sekunden pulsieren, bis ein cremiger Shake entsteht.
4. Sofort genießen.



Schoko-Nuss-Taler

Zutaten

- 100 g dunkle Schokolade
- 30 g Mandeln
- 30 g Haselnüsse
- 30 g Kokosraspeln
- 40 g gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Die dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Ein großes Brett oder einen Teller mit Pergamentpapier auslegen und die Schokolade mit einem Löffel in Klecksen auf das Papier geben.



3. Jeden Schokotaler mit einer Mandel belegen, mit Kokosraspeln bestreuen und/oder eine Haselnuss bzw. Walnuss darauf geben. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.
4. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben, bis die Schokotaler vom Papier gelöst werden können.

Tipp: Sie können auch andere, kohlenhydratarme Nüsse oder Samen für die Taler verwenden.

Schokoladen-Ingwerbrot

Zutaten

- 200 g Mandelmehl
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- 2 Eier
- 100 ml Mandelmilch
- 100 g dunkle Schokolade
- 1/2 Tüte Backpulver
- 1/2 TL Ingwer-Pulver
- 1 TL Spekulatius-Gewürz
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 50 g dunkle Schokolade, gehackt

Zubereitung

1. Eine Kasten-Backform mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Eier mit einem Handmixer mit der Mandelmilch verrühren. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen.
3. Die Schokolade unter die Ei-Masse rühren. Die restlichen Zutaten mit einem Handmixer unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Den Teig in die Backform geben und 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.



Luftige Mousse Au Chocolat

Zutaten

- 100 g dunkle Schokolade
- 3 Eier
- Etwas geschlagene Crème Fraîche (optional)

Zubereitung

1. Die dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen.
2. Die Eier trennen und das Eigelb mit einem Rührbesen unter die flüssige Schokolade rühren. Das Eiweiß mit einem Handmixer steif schlagen.
3. Das Eiweiß vorsichtig unter die Schokoladencreme heben. Gründlich verrühren, bis eine gleichmäßige Creme entsteht.
4. Die Mousse auf 3 Schälchen aufteilen und für mindestens 3 Stunden kalt stellen.
5. Das Mousse vor dem Servieren optional mit etwas Creme Fraîche anrichten.



Dunkle Panna Cotta

Zutaten

- 50 g dunkle Schokolade
- 250 ml Sahne
- 2 Blätter Gelatine
- 1 Prise Stevia-Extrakt

Zubereitung

1. Gelatine 3 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Schokolade fein hacken.
3. Sahne und Stevia in einem Topf zum Köcheln bringen, die Hitze reduzieren und die Schokolade und die Gelatine-Blätter unterrühren.
4. Für 3 Minuten bei schwacher Hitze verrühren.
5. Die Creme in vier kleine Schälchen geben und abkühlen lassen. Über Nacht in den Kühlschrank geben.



Haselnuss-Cookies

Zutaten

- 30 g Maismehl
- 30 g ungesüßtes Kakaopulver
- 60 g gemahlene Haselnüsse
- 60 g Haselnussmus
- 30 g gehackte Haselnüsse
- 1 Ei
- 100 g dunkle Schokolade
- 1 Prise Stevia-Extrakt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Hälfte der dunklen Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Die übrige Schokolade fein hacken.



3. Haselnussmus, Ei und die flüssige Schokolade miteinander verrühren. Maismehl, Kakaopulver, gemahlene Haselnüsse, gehackte Haselnüsse und Stevia miteinander mischen.
4. Die trockenen zu den flüssigen Zutaten geben und zu einem homogenen Teig verrühren. Die Schokostücken untermischen. Den Teig 20 Minuten kalt stellen.
5. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf das Backpapier setzen. Mit einem Löffel andrücken und 10 Minuten backen.

Ergibt 4 Portionen | Zubereitung: 15 Min | Backzeit: 10 Min

Kleine Schokoladen-Überraschung

Zutaten

- 3 Eier
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 150 g dunkle Schokolade
- 50 g Mandelmus
- 50 g Schoko-Proteinpulver
- Mark von 1 Vanilleschote
- Butter zum Einfetten

Zubereitung

1. Vier ofenfeste Mini-Förmchen mit Butter einfetten.
2. Eier schaumig schlagen. Schokolade im Wasserbad schmelzen und das Mandelmus unterrühren. Kurz abkühlen lassen.
3. Die Schokocreame zu den Eiern geben, verrühren und die restlichen Zutaten unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Auf die Förmchen aufteilen und 10 Minuten im Ofen backen.
5. Noch warm servieren.



Knusprige Nuss-Schnitten

Zutaten

- 100 g dunkle Schokolade
- 50 g Mandeln
- 50 g Sesam
- 50 g Erdnüsse
- 100 g Kokosöl
- 1 EL Erdnussmus

Zubereitung

1. Den Boden einer eckigen Schüssel mit Pergamentpapier auslegen. Die Schokolade fein hacken.
2. Das Kokosöl mit Erdnussmus und der Schokolade in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Dabei mehrmals umrühren, bis eine glatte Creme entsteht.



3. Mandeln und Erdnüsse grob hacken und zusammen mit dem Sesam unter die Schokoladencreme rühren.
4. Die Masse in die vorbereitete Form geben. Mit einer zweiten Lage Pergamentpapier abdecken.
5. Mindestens 20 Minuten im Tiefkühlfach aushärten lassen. Mit einem warmen Messer in Stücke schneiden oder in Happen brechen.

Ergibt 2 Portionen | Zubereitung: 15 Min

Hot Chocolate Tea

Zutaten

- 400 ml Mandelmilch
- 20 g dunkle Schokolade
- 3 Beutel Chai-Tee

Zubereitung

1. Die Schokolade fein hacken.
2. Die Mandelmilch in einem Topf erwärmen.
3. Sobald die Mandelmilch zu köcheln beginnt, die gehackte Schokolade untermischen und in der Mandelmilch schmelzen lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Teebeutel dazugeben. 7-8 Minuten ziehen lassen. Sofort genießen.



Energetisierendes Kaffee-Schokoeis

Zutaten

- 60 g Vollfett griechischer Joghurt
- 1 Espresso-Tasse starker Kaffee
- 20 g ungesüßtes Kakaopulver
- 1 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 1 Prise Stevia-Extrakt

Zubereitung

1. Den griechischen Joghurt und den Kaffee gut miteinander verrühren.
2. Das Kakaopulver, Proteinpulver und Stevia hinzufügen und erneut gut durchrühren.



3. Die Creme in eine gefrierfeste Schale füllen und mindestens 2 Stunden ins Tiefkühlfach geben. Dabei alle 3 Minuten umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern.

Tipp: Anstelle des aufgebrihten Kaffees können Sie auch 1-2 TL Kaffeegranulat verwenden, das Sie in wenig Wasser lösen.

Mini Kokosriegel

Zutaten

- 100 g Kokosraspeln
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 10 g Schoko-Proteinpulver
- 1 EL Mandelmus
- 2 Eiweiß
- 50 g dunkle Schokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Eine kleine, rechteckige Backform mit Backpapier auslegen.
2. Das Eiweiß steif schlagen. Stevia, Proteinpulver, Mandelmus und Kokosraspeln zu einer krümeligen Masse verrühren.
3. Das Eiweiß vorsichtig unterheben und die Paste auf den Boden der Backform streichen. Für 8 Minuten backen.
4. Währenddessen die Schokolade im Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen.
5. Die Kokosschnitten mit einem scharfen Messer in Riegelform schneiden, in die Schokolade tauchen und auf einem mit Backpapier belegten Teller ins Tiefkühlfach geben, bis die Riegel fest sind.



Müsliriegel mit Schokolade

Zutaten

- 40 g dunkle Schokolade
- 6 EL Kokosöl
- 6 EL Walnussmus
- 30 g Mandeln
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g gehackte Walnüsse
- 30 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Eine eckige Form mit Pergamentpapier auslegen.
2. Kokosöl mit Walnussmus in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Mandeln, Kürbiskerne, Walnussstücke und Sonnenblumenkerne unterrühren. In die vorbereitete Form geben und mit einem Löffel glattstreichen.
3. Für 1 Stunde ins Tiefkühlfach geben.
4. Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen.
5. Den festgewordenen Müsli-Teig mit einem warmen Messer in Riegelform schneiden und nacheinander in die geschmolzene Schokolade tauchen. Mit der Schokoladenseite nach oben in die ausgelegte Form geben und im Kühlschrank fest werden lassen.



Schoko-Mikrowellenküchlein

Zutaten

- 1 Ei
- 30 ml Kokosmilch
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1 EL Kokosmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Vanillemark
- 20 g dunkle Schokolade

Zubereitung

1. Das Ei in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen.
2. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
3. Alle Zutaten in einer mikrowellengeeigneten Schüssel verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Für 45-60 Sekunden in der Mikrowelle auf höchster Stufe garen, bis das Küchlein die gewünschte Konsistenz hat.



Schokoladiger Chia-Traum

Zutaten

- 100 ml Mandelmilch
- 50 g Crème Fraîche
- 20 g Chiasamen
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 15 g ungesüßtes Kakaopulver
- Mark von 1 Vanilleschote

Zubereitung

1. Mandelmilch und Crème Fraîche in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren.
2. Vanillemark, Kakaopulver, Stevia und Chiasamen hinzugeben und verrühren, bis ein homogener Pudding entsteht.



3. Die Creme auf 2 Schälchen aufteilen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben, damit die Chiasamen quellen können.

Tipp: Für eine Geschmacksvariante können Sie anstelle von Vanillemark etwas Minz-Extrakt oder Mandel-Aroma zufügen.

Ergibt 2 Portionen | Zubereitung: 10 Min

Kokosnuss Protein-Smoothie

Zutaten

- 300 ml Kokosmilch
- 30 g dunkle Schokolade
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 5-6 Eiswürfel

Zubereitung

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, dann kurz abkühlen lassen.
2. Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Standmixer geben.
3. Auf höchster Stufe 15-30 Sekunden pulsieren, bis ein cremiger Shake entsteht.
4. Auf 2 Gläser aufteilen und sofort genießen.



Sesam-Schokoladen Plätzchen

Zutaten

- 100 g + 20 g dunkle Schokolade
- 120 g Sesam
- 50 g Butter
- 1 Ei
- 130 g Maismehl
- 1 Prise Stevia-Extrakt

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. 100 g Schokolade im Wasserbad schmelzen, die Butter hinzufügen und gut durchrühren. Kurz abkühlen lassen. Die übrige Schokolade fein hacken.
3. Sesam, Maismehl und Stevia in einer Schüssel miteinander mischen.
4. Das Ei zur Schokomasse hinzufügen und verrühren. Die Sesam-Mischung unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Esslöffelweise in kleinen Portionen auf das Backpapier geben, mit einem Löffel andrücken und die Schokolade darüber verteilen.
6. Für 10 Minuten backen, dann abkühlen lassen.



Schoko-Pistazien Bomben

Zutaten

- 100 g dunkle Schokolade
- 1 Ei
- 25 g Butter
- 40 g Mandelmehl
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1 TL Backpulver
- 50 g gemahlene Pistazien
- 30 g Pistazien

Zubereitung

1. Pistazien fein hacken. Die Schokolade mit der Butter im Wasserbad schmelzen, dann kurz abkühlen lassen.
2. Mit den restlichen Zutaten bis auf die gehackten Pistazien in einer Schüssel verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig 2 Stunden kalt stellen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
4. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, in den Pistazien wälzen und auf das Backpapier setzen.
5. Für 10 Minuten backen, dann abkühlen lassen.



Birne Helene mit Mandelsplittern

Zutaten

- 1 Birne
- 1 Vanilleschote
- 30 g dunkle Schokolade
- 1 EL gehobelte Mandeln

Zubereitung

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden.
2. In einen mit Wasser gefüllten Topf geben und zum Kochen bringen.
3. Währenddessen die Birne schälen, ins köchelnde Wasser legen und für 5 Minuten köcheln lassen. Das Wasser abgießen.
4. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und über der Birne verteilen.
5. Mit den gehobelten Mandeln bestreuen.



Ketogenes Schokoladen-Soufflé

Zutaten

- 100 g dunkle Schokolade
- 1 Eigelb
- 3 Eiweiß
- 1 EL Mandelmehl
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- Butter zum Einfetten

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Drei kleine ofenfeste Schälchen mit Butter einfetten.
2. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen.
3. Das Eigelb mit Mandelmehl und Stevia verrühren.
4. Die Kokosmilch in einem Topf erhitzen und die Eigelb-Mischung bei niedriger Hitze unterrühren, bis die Masse eindickt.
5. Die geschmolzene Schokolade unterrühren. Das Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben.
6. Den Teig auf die Förmchen aufteilen und für 12-15 Minuten backen, bis die Soufflés schön aufgegangen sind. Sofort genießen.



Schoko-Käsekuchen

Zutaten

- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g weiche Butter
- 50 g ungesüßtes Kakaopulver
- 200 g Frischkäse
- Mark von 1 Vanilleschote
- 3 Eier
- Stevia-Extrakt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Den Boden einer kleinen Backform (16 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
2. Die gemahlenden Mandeln mit Butter, einer Prise Stevia und Kakaopulver verkneten, bis ein krümeliger Teig entsteht. Die Hälfte des Teigs beiseite stellen. Die andere Hälfte in die Kuchenform geben und fest andrücken.



3. Für 10 Minuten im Ofen backen.
4. Die Eier mit einem Handmixer mit dem Frischkäse, Vanillemark und einer Prise Stevia verrühren. Auf dem gebackenen und abgekühlten Boden verteilen und mit dem restlichen Schokoteig bestreuen.
5. Für 30 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte noch etwas weich ist. Im Ofen abkühlen lassen, dann über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Ergibt 10-12 Kekse | Zubereitung: 30 Min | Backzeit: 10 Min

Chocolate Chip Cookies

Zutaten

- 30 g Maismehl
- 30 g Mandelmehl
- 60 g gemahlene Mandeln
- 60 g Mandelmus
- 1 Ei
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1 Prise Meersalz
- 100 g dunkle Schokolade, gehackt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 150°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten bis auf die Schokolade mit einem Handmixer verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Die Schokoladenstücken unterheben und den Teig für 20 Minuten kalt stellen.
4. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf ein Backblech geben und mit einem Löffel andrücken.
5. Für 10 Minuten backen, dann kurz abkühlen lassen.



Erdbeeren in Schokohülle

Zutaten

- 50 g dunkle Schokolade
- 1 EL Sahne
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 200 g Erdbeeren

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Die Schokolade mit Stevia und Sahne in einem Wasserbad schmelzen und gut verrühren. Kurz abkühlen lassen.
3. Die Erdbeeren einzeln in die flüssige Schokolade tauchen und auf einen mit Pergamentpapier ausgelegten Teller geben.
4. In den Kühlschrank geben, bis die Schokolade fest geworden ist.



Zartbitter-Schokocreme

Zutaten

- 400 ml Mandelmilch
- 10 g Maismehl
- 30 g ungesüßtes Kakaopulver
- 20 g Schoko-Proteinpulver
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 25 g Butter
- 1 EL dunkle Schokolade, gehackt

Zubereitung

1. Die Butter bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen. Das Mehl dazugeben und unter Rühren krümelig anbraten. Vom Herd nehmen und die Mandelmilch unter ständigem Rühren hinzufügen.
2. Den Topf auf den Herd stellen und unter Rühren erhitzen. Wenn keine Klumpen mehr zu sehen sind, Kakaopulver, Stevia und Proteinpulver unterrühren und kurz aufkochen lassen.
3. Die Creme auf zwei Schälchen aufteilen und für 2 Stunden kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit der gehackten Schokolade bestreuen.



Walnuss-Brownies

Zutaten

- 6 Eier
- 200 g gemahlene Walnüsse
- Mark von 1 Vanilleschote
- 50 g dunkle Schokolade
- 1 Prise Stevia-Extrakt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Eine eckige Backform (20x20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier trennen und das Eigelb mit Vanillemark, Stevia und den gemahlenden Walnüssen verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Währenddessen das Eiweiß steifschlagen.



3. Die Schokolade unter die Nussmischung rühren, dann das Eiweiß vorsichtig unterheben.
4. Den Teig in die Backform geben und 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Tipp: Mahlen Sie die Walnüsse selbst, in dem Sie Walnusskerne auf höchster Stufe in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine geben.

Ergibt 1 kleines Glas | Zubereitung: 5 Min

Schoko-Haselnuss-Aufstrich

Zutaten

- 100 g Haselnussmus
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 50 g dunkle Schokolade

Zubereitung

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen.
2. Haselnussmus und Stevia unterrühren.
3. Den Aufstrich vollständig abkühlen lassen, in ein luftdicht verschlossenes Glas geben und im Kühlschrank lagern. Gekühlt hält sich der Aufstrich 5-7 Tage.



Saftiger Avocado-Schokokuchen

Zutaten

- 1 große, reife Avocado
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 4 Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kokosmehl
- 200 g dunkle Schokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine runde Backform (20 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
2. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch (ca. 150 g) in eine Schüssel geben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.



3. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und kurz abkühlen lassen. Währenddessen die Eier trennen. Das Eigelb mit Stevia verrühren. Das Eiweiß steifschlagen.
4. Die Schokolade mit dem Avocado-Püree und dem Eigelb verrühren, dann das Eiweiß vorsichtig unterheben. Mandeln und Kokosmehl hinzufügen.
5. Den Teig in die Form geben und 25 Minuten backen. Abkühlen lassen.