
Inhaltsverzeichnis

Blitzrezepte

Erdbeer-Joghurt Eis	4
Chili-Schoko Küchlein	5
Mascarpone-Creme mit Beeren	6
Blaubeer Crumble	7
Erfrischendes Melonen-Mousse	8
Erdnuss-Schoko Eiscreme	9
Mini-Zimtkuchen	10
Mousse au Chocolat	11
Beeren-Schichtspeise	12
Cremiges Vanilleeis	13
Paradiescreme mit Erdbeeren	14

Für unterwegs

Schokosplitter-Riesenkeks	16
Blaubeercreme	17
Zimt-Apfel mit Streuseln	18
Avocado-Schokopudding	19
Milchreis mal anders	20
Erdnuss-Schokoriegel	21
Oma`s Teigschüssel	22
Kakao-Waffeln	23
Apfelkuchen-Riegel	24
Schneeball-Kekse	25
Kokosbällchen	26

Inhaltsverzeichnis

Aus der Backstube

Knusprige Mandelkekse	28
Limetten-Käsekuchen	29
Mandel-Puddingkuchen	30
Schokoladenkuchen	31
Heidesand-Plätzchen	32
Blondie-Muffins	33
Zitronenpuffer	34
Double Chocolate Cookies	35
Karotten-Nuss-Kuchen	36
Zimtschnecken	37

Erdbeer-Käsekuchen	38
Mohn-Zitronen Muffins	39
Saftige Brownies	40
Versunkener Apfelkuchen	41
Gefüllte Kopenhagener	42

Bonus-Informationen	43
----------------------------	-----------



Blitzrezepte

Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 4 Portionen

Erdbeer-Joghurt Eis

Zutaten

- 400 g gewürfelte, gefrorene Erdbeeren
- 200 g griechischer Joghurt (Vollfettstufe)
- 1 TL Vanillemark
- 2-3 EL Birkenzucker oder Erythrit



Zubereitung

Alle Zutaten in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine mit Mix-Funktion geben und auf höchster Stufe zu einer glatten Eiscreme zerkleinern. Die Erdbeerstücke sollten möglichst dieselbe Größe haben und am Besten frisch eingefroren werden, da TK-Beeren meist eher wässrig schmecken. Das Eis optional mit Beeren, Sahne oder Nüssen servieren.

Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Chili-Schoko Küchlein

Zutaten

- 2 EL Backkakao
- 1-2 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 1 mittelgroßes Ei
- 1 EL Sahne oder Kokosmilch
- 1/2 TL Vanillemark
- 1/4 TL Backpulver
- 10 g Bitterschokolade (>70% Kakaoanteil)
- 1 Prise Chili-Pulver

Zubereitung

Kakao, Chili, Backpulver und Süßungsmittel mischen. Ei in einer Schüssel aufschlagen, bis sich Bläschen bilden. Ei, Sahne und Vanillemark zu den trockenen Zutaten geben und verrühren. Eine kleine Schüssel leicht einfetten und den Teig hineingeben. Schokolade grob hacken und in die Mitte des Teigs geben. Bei 600 W 1-1,5 Min erhitzen, so dass der Teig fest und der Kern flüssig ist.



Mascarpone-Creme mit Beeren

Zutaten

- 100 g Mascarpone
- 125 ml Sahne
- Vanillemark
- 2-3 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 200 g Beeren, z.B. Himbeeren und Johannisbeeren



Zubereitung

Mascarpone mit Sahne, Vanillemark und dem gewünschten Süßungsmittel in einer großen Schale mit einem Handmixer aufschlagen, bis die Creme Spitzen zieht. Auf 4 Dessertgläser aufteilen (Tipp: Mit einer Sahnetülle in die Gläser spritzen) und die Beeren über der Creme verteilen.

Blaubeer Crumble

Zutaten

- 2 EL Kokosöl
- 150 g Blaubeeren
- Birkenzucker oder Erythrit
- 100 g gehobelte Mandeln
- 50 g Pekannüsse
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Vanillemark
- Eine Prise Salz



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. 1 EL Öl in einer Pfanne schmelzen lassen und die Beeren darin 3-4 Min erhitzen, bis sie weich sind. Optional süßen. Die Mandeln und die Pekannüsse in einen Stand-mixer oder eine Küchenmaschine mit Mahlaufsatz geben. Restliches Kokosöl, Süßungsmittel und die Gewürze dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Die Nussmischung in einer Backform über den Beeren verteilen und 7-10 Min im Ofen backen, bis der Crumble goldbraun ist.

Erfrischendes Melonen-Mousse

Zutaten

- 100 g Crème fraîche
- 100 g griechischer Joghurt (Vollfettstufe)
- 100 g Galia-Melone
- 100 ml Sahne
- Birkenzucker oder Erythrit
- 4 TL Kokosraspeln
- Optional: Granatapfelkerne



Zubereitung

Die ersten drei Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem Standmixer pürieren und nach Wunsch süßen. Die Sahne steif schlagen, bis sie Spitzen zieht. Die Melonencreme vorsichtig mit einem Teigschaber unter die Sahne heben. Auf 4 Dessertgläser aufteilen und mit jeweils 1 TL Kokosraspeln sowie optional Granatapfelkernen bestreuen. Für mindestens 2 Std kalt stellen.

Erdnuss-Schoko- Eiscreme

Zutaten

Für die Eiscreme:

- 100 ml Mandelmilch oder Vollmilch
- 80 ml Kokosmilch, glattgerührt
- 60 g ungesüßtes Erdnussmus
- 100 g Frischkäse
- 2-3 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 1/2 TL Vanillemark

Für die Schokohülle:

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Backkakao
- 1 TL Birkenzucker oder Erythrit



Zubereitung

Eine Kasten-Backform aus Metall oder eine tiefe, gusseiserne Schale ins Tiefkühlfach stellen. Alle Zutaten für die Eiscreme in einem Standmixer oder mit einem Handmixer verrühren. In die Backform geben und während der ersten Stunde alle 20 Min gut durchrühren, damit keine Eiskristalle entstehen. Insgesamt mindestens 6 Std einfrieren. Kokosöl in der Mikrowelle oder im Topf schmelzen, Kakao und Zuckerersatz unterrühren und vor dem Verzehr über das Eis geben. Die flüssige Schokosoße wird dadurch fest. Dazu passen gemischte Beeren.

Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

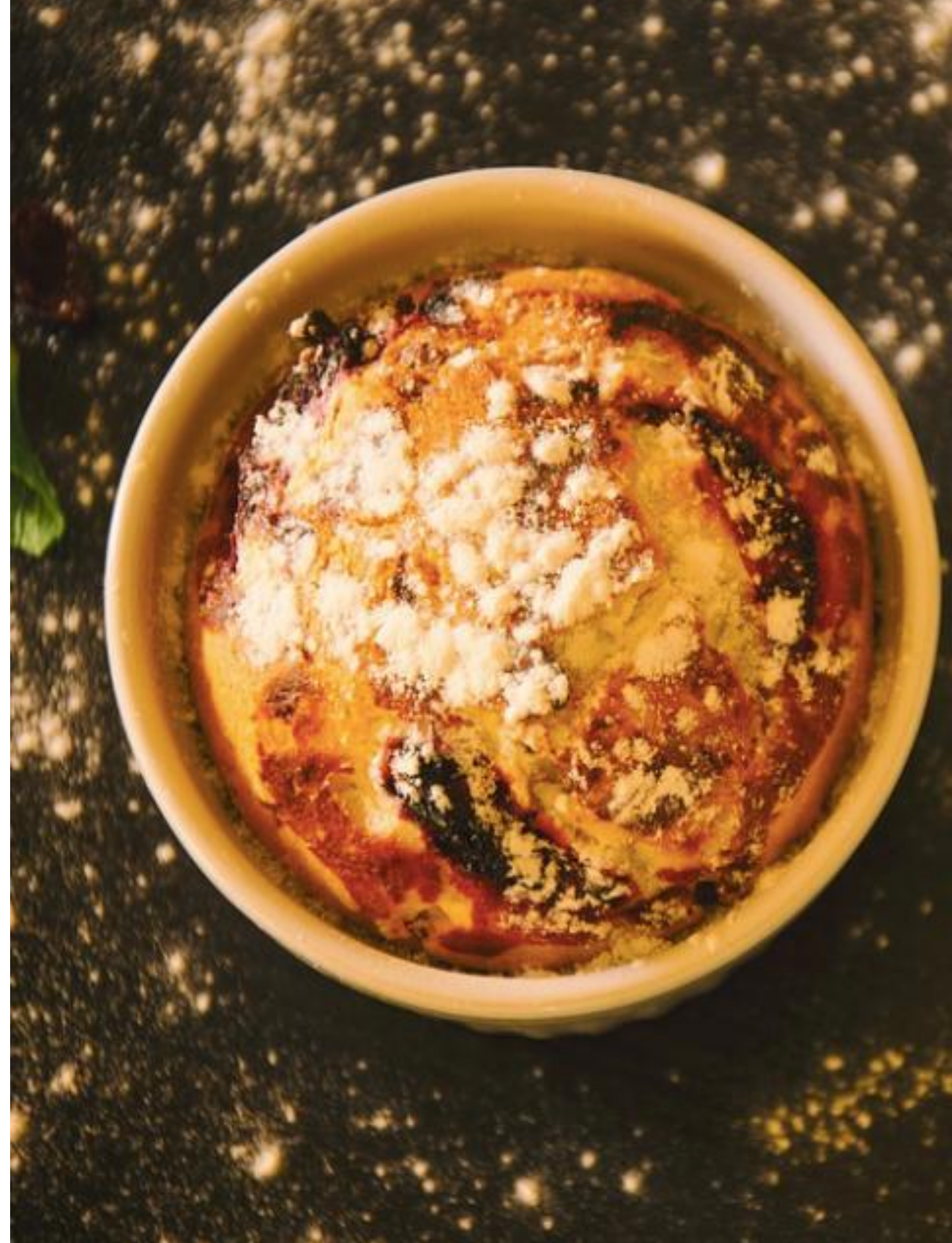
Mini-Zimtkuchen

Zutaten

- 1,5 EL Kokosmehl
- 1 EL gemahlene Mandeln
- Je 1/2 TL Zimt und Backpulver
- Birkenzucker oder Erythrit
- 1 Eiklar
- 4-5 EL Vollmilch oder Kokosnussmilch
- 1 EL Blaubeeren
- Butter oder Kokosöl zum Einfetten

Zubereitung

Kokosmehl, Mandeln, Zimt, Backpulver und das gewünschte Süßungsmittel miteinander verrühren. In einer zweiten Schale die Milch mit dem Eigelb verquirlen, dann zu der Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Blaubeeren unterrühren. Eine Müslischale mit 1/2 TL Fett einreiben, den Teig hineingeben und 1-2 Minuten bei 600 W (je nach gewünschter Konsistenz) in die Mikrowelle geben.



Mousse au Chocolat

Zutaten

- 120 g Zartbitterschokolade (>75% Kakaoanteil)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)



Zubereitung

Schokolade grob hacken und über dem Wasserbad schmelzen. Anschliessend abkühlen lassen. Ein Abtropfsieb in eine Schüssel stellen und darin die Flüssigkeit von 1 Dose Kichererbsen (Tipp: Dose sollte Salz enthalten!) abgießen. Flüßigkeit mit einem Handmixer kräftig für 5 Minuten aufschlagen, bis sie eine feste Eischnee-Konsistenz hat und Spitzen zieht. Kichererbsen-Schnee auf die flüssige Schokolade geben und mit einem Teigschaber unterheben. Die Schokolade muss abgekühlt sein, sonst zerfällt das Mousse wieder. Auf 4 Dessertgläser aufteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Beeren-Schichtspeise

Zutaten

- 1 reife Avocado
- 1/2 reife Banane
- 180 g Ricotta
- 1 TL Limettensaft und etwas Limetten-Abrieb
- 1 EL Vanillemark
- 150 g gemischte Beeren
- Birkenzucker oder Erythrit
- 4 EL Cashewkerne, gehackt



Zubereitung

Cashewkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne 2 Min rösten. Avocado-Fruchtfleisch mit Banane, Ricotta, Limettensaft und -schale sowie Süßungsmitteln cremig pürieren. Beeren in einem Topf oder in der Mikrowelle erhitzen, bis sie weich sind und mit Süßungsmitteln und Vanillemark verrühren. Die Creme auf 4 Dessertgläser verteilen, das Beerenmus darüber verteilen und mit je 1 EL Cashewkernen bestreuen.

Zubereitungsdauer - 10 Min (+ Kühlzeit) | Ergibt 4 Portionen

Cremiges Vanilleeis

Zutaten

- 1 Dose Kokosmilch (Vollfettstufe, 400 g)
- 2-3 EL Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße
- 1-2 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 1/2 TL Vanillemark
- Optional: Obst, Sahne

Zubereitung

Eine Kasten-Backform aus Metall oder eine tiefe, gusseiserne Schale ins Tiefkühlfach stellen. In einem Standmixer oder einer Küchenmaschine die Kokosmilch cremig aufschlagen. Die übrigen Zutaten unterrühren, bis die Masse eine dicke und cremige Konsistenz hat. In die Backform geben und während der ersten Stunde alle 20 Minuten gut durchrühren, damit keine Eiskristalle entstehen. Insgesamt mindestens 6 Std einfrieren und vor dem Verzehr kurz antauen lassen. Optional mit Obst und Sahne anrichten.



Paradiescreme mit Erdbeeren

Zutaten

- 100 g Erdbeeren
- 125 ml Kokosmilch (cremig gerührt)
- 50 g Mascarpone
- Birkenzucker oder Erythrit
- 1/2 TL Pulver-Gelatine
- 1 EL kochendes Wasser
- 2 EL gehackte Haselnüsse

Zubereitung

Erdbeeren mit Kokosmilch, Mascarpone und Süßungsmitteln mit einem Handmixer verrühren. Gelatine in einen Becher geben, mit kochendem Wasser verrühren und vorsichtig unter die Erdbeercreme rühren. Nüsse 2 Minuten in einer Pfanne anrösten. Je 1/4 von der Erdbeercreme in 2 Dessertgläser geben, darüber die Hälfte der Haselnüsse und eine weitere Creme-Schicht geben. Mindestens 3 Std kalt stellen.





Für unterwegs

Schokosplitter- Riesenkeks

Zutaten

- 60 g Butter
- 1 großes Ei
- 1 TL Vanillemark
- 50 g Birkenzucker oder Erythrit
- 200 g Mandelmehl
- Eine Prise Salz
- 50 g Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)



Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Butter in einer feuerfesten Pfanne mit 22 cm Durchmesser stark erhitzen, bis Blasen entstehen. Hitze reduzieren und Butter bräunen lassen, dann vom Herd nehmen und kurz abkühlen (Achtung: Heiße Butter kann spritzen!). Ei mit Vanillemark und Süßungsmitteln aufschlagen und die abgekühlte Butter hinzugeben. Mandelmehl und Salz unterrühren und den Teig in die Pfanne geben oder alternativ eine Silikonbackform gleicher Größe verwenden. Schokolade hacken und darüber verteilen. Für 25 Minuten im Ofen backen, bis die Teigmitte nicht mehr flüssig ist.

Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Blaubeercreme

Zutaten

- 2 EL Frischkäse
- Birkenzucker oder Erythrit
- 100 g TK-Blaubeeren, aufgetaut
- 3-4 EL Sahne
- Vanillemark

Zubereitung

Den Frischkäse in einem Standmixer glattrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Hälfte der Blaubeeren dazugeben und zu einer homogenen Creme mischen. Die flüssige Sahne in den Mixer geben und solange auf höchster Stufe mixen, bis eine luftig-lockere Konsistenz entsteht. Mit etwas Vanillemark und Süßungsmitteln abschmecken und die restlichen Blaubeeren unterheben.



Zimt-Äpfel mit Streuseln

Zutaten

- 60 g weiche Butter
- 30 g Walnüsse oder Pekannüsse, gehackt
- 4 EL Kokosmehl
- 1/2 TL Zimt
- Etwas Vanillemark
- 1-2 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 2 mittelgroße Äpfel



Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die weiche Butter mit den klein gehackten Nüssen, Kokosmehl, Zimt, Vanillemark und Süßungsmitteln verrühren, so dass ein krümeliger Teig entsteht. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden und in 4 kleine, gefettete Backformen (oder in 1 große Form) geben. Den Teig darüber zerbröseln und 15 Min backen, bis die Streusel goldbraun sind. Für unterwegs 1 Portion in einen luftdicht verschlossenen Behälter geben.

Avocado-Schokopudding

Zutaten

- 1 sehr reife Avocado
- 25 g Backkakao
- 2-3 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 2-3 EL Schmand oder Kokosmilch
- 1/2 TL Vanillemark
- Optional: 20 g Bitterschokolade, geraspelt



Zubereitung

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit allen Zutaten bis auf die Bitterschokolade cremig pürieren. Auf zwei Schälchen aufteilen und optional mit etwas Raspel-Schokolade bestreuen.

Milchreis mal anders

Zutaten

- 150 g körniger Frischkäse
- 150 ml Sahne
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanillemark
- Birkenzucker oder Erythrit
- 100 g Beeren nach Wunsch



Zubereitung

Die Sahne steif schlagen, bis sie standfest ist. Zimt und Vanillemark unterheben. Süßungsmittel und den Frischkäse ebenfalls vorsichtig mit einem Silikon-Löffel oder einem Rührbesen unterheben. 10 Min kalt stellen, auf 4 Schälchen aufteilen und mit Beeren belegen.

Zubereitungsdauer - 10 Min (+Kühlzeit) | Ergibt 8 Portionen

Erdnuss-Schokoriegel

Zutaten

- 80 g Mandelmehl
- 60 g weiche Butter
- 3-4 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 125 g Erdnussmus ohne Zucker
- 1/2 TL Vanillemark
- 100 g Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Schokolade miteinander verrühren. 15 g Schokolade fein hacken und unter den Teig mischen. In einer mit Backpapier ausgelegten Form (15 x 15 cm) ebenmäßig verteilen. Die übrige Schokolade grob hacken und über dem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Über dem Erdnussteig verteilen, glattstreichen und mindestens 1 Std kalt stellen.



Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 4 Portionen

Oma`s Teigschüssel

Zutaten

- 100 g Frischkäse, Zimmertemperatur
- 1/4 TL Vanillemark
- 1 Prise Salz
- Birkenzucker oder Erythrit
- 50 g weiche Butter
- 2 EL Mandelmus oder Sesammus (Tahin)
- 50 g Bitterschokolade (>70% Kakaoanteil)

Zubereitung

Schokolade fein hacken. Den Frischkäse mit Vanillemark und Süßungsmitteln mit einem Handmixer cremig rühren. Erst Salz und Mandelmus vollständig unterrühren, dann die Butter hinzugeben und zu einer glatten Creme verrühren. Nach Bedarf nachsüßen und die gehackte Schokolade unterheben. Schmeckt am Besten kalt. Mit Frischhaltefolie zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



Kakao-Waffeln

Zutaten

- 6 Eier
- 180 ml Vollmilch
- 60 ml Sahne
- 2 EL weiche Butter
- Je 30 g Kokosmehl und Backkakao
- 30 g Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße
oder Mandelmehl + 1/2 TL Vanillemark
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Kaffeegranat (optional für besseres Aroma)
- 2-3 EL Birkenzucker oder Erythrit
- Butter/Kokosöl zum Einfetten



Zubereitung

Alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Ein belgisches Waffeleisen (eckig oder rund) mit 1/2 TL Butter oder Kokosöl einfetten und je nach Größe des Waffeleisens 2-4 EL Teig darin gleichmäßig verteilen. Das Rezept ergibt etwa 5 große Waffeln. Die Waffeln nach dem Abkühlen im Kühlschrank in einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.

Apfelkuchen-Riegel

Zutaten

- 100 g Kokosmehl
- 50 g Mandelmehl
- 50 g Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße/
oder gemahlene Mandeln + 1 TL Vanillemark
- 1 EL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- 3 EL Mandelmus
- 5 EL Kokosblütensirup
- 125 g Apfelmark
- Mandelmilch oder Kokosmilch
- Öl zum Einfetten



Zubereitung

Eine rechteckige Backform mit Backpapier auslegen und mit etwas Öl einfetten. Die trockenen Zutaten für die Riegel in einer großen Schüssel mischen. In einer mikrowellengeeigneten Schale das Mandelmus mit dem Sirup verrühren und kurz erhitzen, bis eine flüssige Masse entstanden ist. Mit den trockenen Zutaten und dem Apfelmark verrühren, so dass ein krümeliger Teig entsteht. Esslöffelweise die Milch untermischen, bis der Teig fest und dick wird. In die Backform geben und mindestens 30 Min kalt stellen, In Riegelform schneiden und in einem luftdicht verschlossenen Behälter kühl lagern.

Schneeball-Kekse

Zutaten

- 125 g Kokosraspeln
- 1 EL Backkakao
- 2 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 60 ml Kokosmilch
- 1/2 TL Vanillemark



Zubereitung

In einer Küchenmaschine mit Mahlaufsatz oder einem Standmixer die Kokosraspeln 2 Minuten fein zermahlen. Die restlichen Zutaten dazugeben und unterrühren, bis ein dicker Teig entsteht. Wenn der Teig zu krümelig ist, etwas mehr Kokosmilch hinzugeben. In eine Schüssel umfüllen und mit angefeuchteten Händen aus dem Teig 20 Bällchen formen. Auf Backpapier setzen und leicht andrücken, so dass sie eine Keksform haben. Im Kühlschrank aushärten lassen und optional mit gemahlenem Birkenzucker bestäuben.

Kokosbällchen

Zutaten

- 120 g Kokosmehl
- 70 g Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße oder Mandelmehl + 1 TL Vanillemark
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen
- 125 ml Mandelmilch
- 4 EL Mandelmus
- 2-3 EL Kokosraspeln
- Birkenzucker oder Erythrit



Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Kokosraspeln in einer Küchenmaschine oder mit einem Handmixer zu einem glatte Teig verarbeiten. 1 EL Kokosraspeln unterrühren und abschmecken. Ist der Teig zu trocken, etwas Mandelmilch hinzugeben. Aus dem Teig 20-25 Bällchen formen und in den übrigen Kokosraspeln wälzen. 1-2 Std kalt stellen und übrige Bällchen luftdicht verschlossen im Kühlschrank lagern.



Aus der Backstube

Knusprige Mandelkekse

Zutaten

- 120 g Mandelmehl
- 100 g Ricotta (Vollfettstufe)
- 60 g Butter, geschmolzen
- 1 großes Ei
- 2-3 Tropfen Bittermandel-Aroma
- 60 g Birkenzucker oder Erythrit
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 2 EL gehackte Mandeln



Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Butter mit Ricotta, Ei und Aroma verrühren. In einer zweiten Schüssel das Mandelmehl, Süßungsmittel, Backpulver und Natron verrühren. Die trockenen zu den feuchten Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren. Je 1 EL Teig auf ein Backpapier setzen, platt drücken und mit etwas gehackten Mandeln bestreuen. Insgesamt werden es 18-20 Kekse. Für 15 Min backen, bis die Ecken goldbraun sind. 20-30 Min abkühlen lassen, da sie sonst zerbrechen. Luftdicht verschlossen aufbewahren.

Limetten-Käsekuchen

Zutaten

- 5 große Eier, Zimmertemperatur
- 170 g Mandelmehl
- 1/2 EL Zimt
- 150 g Birkenzucker oder Erythrit
- 4 EL geschmolzenes Kokosöl
- Eine Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 400 g Frischkäse (Vollfettstufe)
- 1 TL Vanillemark
- 1 EL Limettensaft und etwas geriebene Limettenschale



Zubereitung

Den Ofen auf 160°C vorheizen. 2 Eier mit Kokosöl, 50 g Süßungsmitteln, Zimt, Mandelmehl, Salz und Backpulver verrühren. Mehr Kokosöl zugeben, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in eine Silikon-Backform mit 28 cm Durchmesser geben und mit den Fingern andrücken. Für 20 Minuten backen. Währenddessen die übrigen Zutaten zu einer glatten Creme verrühren und auf dem gebackenen Teigboden verteilen. Weitere 40-45 Min backen und danach am Besten etwas abkühlen lassen. Wenn der Kuchen nach 30 Min bereits bräunlich wird, mit Alufolie abdecken und fertig backen.

Zubereitungsdauer - 45 Min | Ergibt 10 Stücke

Mandel-Puddingkuchen

Zutaten

- 500 ml Kokosmilch
- 4 Eier
- 1 TL Vanillemark
- 2-3 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 100 g Kokosraspeln
- Je 80 g Mandelmehl und gemahlene Mandeln
- 4 kleine Aprikosen, gewürfelt
- 2 EL gehobelte Mandeln

Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Kokosmilch, Eier, Süßungsmittel und Vanillemark mit einem Handmixer verrühren. Nacheinander erst die Kokosraspeln, dann das Mandelmehl und die gemahlene Mandeln unterheben, bis ein glatter Teig entsteht. Zum Schluss die Aprikosenwürfel unterrühren und den Teig in eine gefettete Tarte-Form mit 22-24 cm Durchmesser geben. Mit Mandelhobeln bestreuen und 40 Min backen, bis der Teig in der Mitte fest ist.



Schokoladenkuchen

Zutaten

- 250 g Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)
- 150 g Butter, in Würfeln
- 5 Eier, getrennt
- Eine Prise Salz
- 2-3 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 1/2 TL Vanillemark



Zubereitung

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Eine Springform mit 20-22 cm Durchmesser mit Butter oder Kokosöl einfetten und den Boden mit einer Lage Backpapier kreisförmig auslegen. Die Schokolade hacken und mit der Butter in einem Topf schmelzen und kurz abkühlen lassen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen, bis es Spitzen zieht. Eigelb mit Vanillemark und Süßungsmitteln verrühren. Die Schokoladen-Creme mit der Eigelb-Mischung verrühren und das Eiweiß vorsichtig untergeben. In die Backform geben und 15 Minuten backen, bis die Kuchenmitte nicht mehr flüssig ist (Zahnstocher-Probe).

Zubereitungsdauer - 20 Min (+Kühlzeit) | Ergibt ca. 16 Kekse

Heidesand-Plätzchen

Zutaten

- 6 EL Butter
- 175 g Mandelmehl
- 3 EL gemahlene Mandeln
- Birkenzucker oder Erythrit
- 1/2 TL Vanillemark (oder geriebene Zitronenschale)

Zubereitung

Die Butter in einem Topf schmelzen. Die übrigen Zutaten mit der flüssigen Butter mischen und mit den Händen weiterkneten, bis ein krümeliger Teig entsteht. 1 EL Mandelmehl zugeben, wenn der Teig zu flüssig ist. Eine 5 cm dicke Teigrolle daraus formen, mit Klarsichtfolie umwickeln und 30 Min in den Tiefkühler geben. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Mit einem scharfen Messer etwa 1 cm dicke Scheiben von der Teigrolle abschneiden (wenn der Teig krümelt, ist er nicht kalt genug). Auf ein gefettetes Backpapier geben und 15 Minuten im Ofen backen.



Blondie-Muffins

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 g), ab gespült
- 100 g Mandelmus ohne Zucker (oder Erdnussmus)
- 60 ml Kokosmilch (glattgerührt)
- 1 kleines Ei
- 4-5 EL Birkenzucker oder Erythrit
- Eine Prise Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 70 g Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)



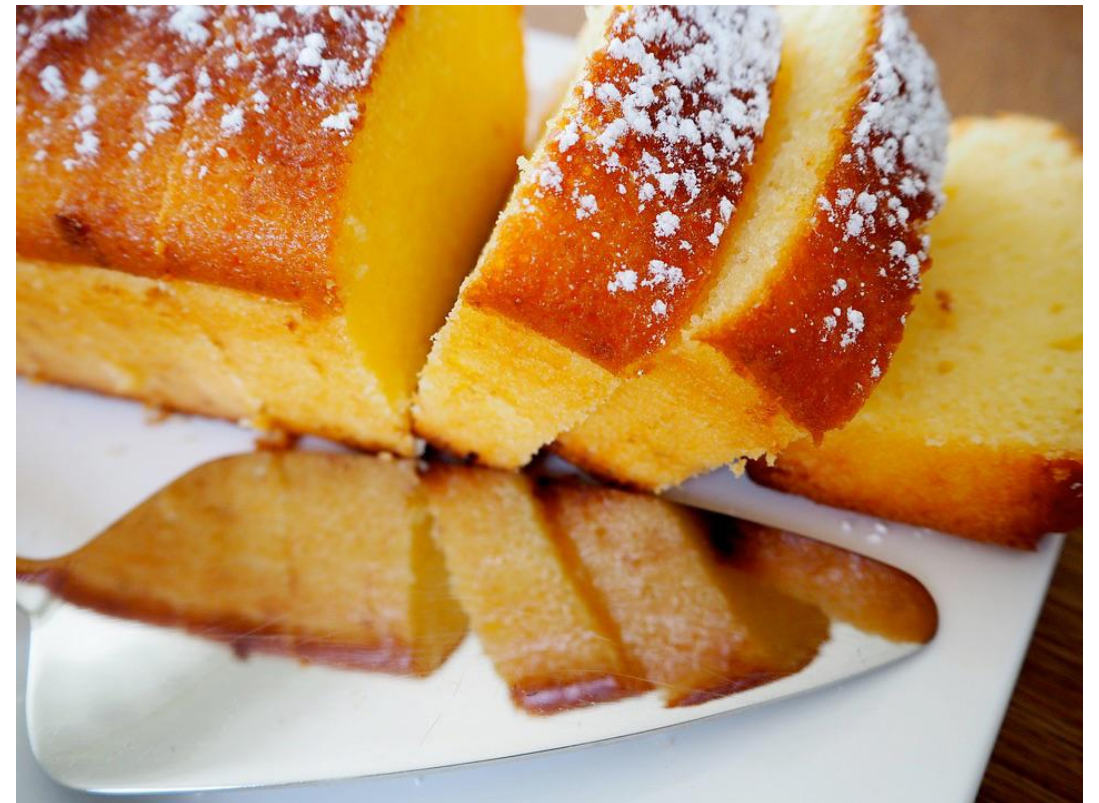
Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen. Schokolade grob hacken und in eine Schüssel geben. Alle anderen Zutaten in einem Standmixer oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig pürieren. Die gehackte Schokolade unterheben und den Teig auf 16 Silikon-Muffinformen (oder in ein gefettetes Muffinblech) aufteilen. Für 20 Min backen, bis die Muffins in der Mitte nicht mehr flüssig sind. Tipp: Der Teig sollte noch etwas feucht aussehen, da die Muffins sonst zu trocken werden. Abkühlen lassen.

Zitronenpuffer

Zutaten

- 60 g weiche Butter
- 5 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 4 große Eier
- 240 g Ricotta (Vollfettstufe)
- 1,5 EL Zitronensaft
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 120 g Mandelmehl
- 4 EL Kokosmehl
- 2 TL Backpulver
- Eine Prise Salz



Zubereitung

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Mandelmehl, Salz, Kokosmehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Butter mit Süßungsmitteln mit einem Handmixer cremig aufschlagen. Ricotta, 2 Eier, Zitronenschale und -saft unterrühren. Je 1 Ei und die Hälfte der trockenen Zutaten unterrühren, dann mit den restlichen Zutaten ebenfalls so verfahren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in eine Silikon-Kastenform (oder eine eingefettete Kasten-Backform) geben und 45 Min backen, bis der Teig in der Mitte nicht mehr flüssig ist. Abkühlen lassen. Tipp: Pulverisierten Birkenzucker darüber verteilen.

Zubereitungsdauer - 25 Min | Ergibt 14 Kekse

Double Chocolate Cookies

Zutaten

- 60 g weiche Butter
- 4 EL Backkakao
- 3 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 100 g Kokosraspeln
- 2 mittelgroße Eier
- 200 g Mandelmehl
- Eine Prise Salz
- 40 g Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)



Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Schokolade fein hacken. Die weiche Butter mit den Süßungsmitteln und dem Kakao glattrühren. Alle übrigen Zutaten unterrühren und aus dem Teig 14-16 gleichmäßige Kugeln formen. Auf Backpapier legen und mit einer Gabel platt drücken. Für 15-20 Minuten backen.

Zubereitungsdauer - 40 Min | Ergibt 12 Stücke

Karotten-Nuss-Kuchen

Zutaten

- 450 g geraspelte Karotten
- 4 große Eier
- 150 g geschmolzenes Kokosöl, abgekühlt
- Je 60 g Kokosmehl und Birkenzucker/ Erythrit
- 2 TL Zimt, 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Backpulver
- 4 EL gehackte Walnüsse
- 200 g Frischkäse
- Je 1 TL Zitronensaft und Zitronenabrieb

Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Karotten, Eier und 100 g geschmolzenes Kokosöl verrühren. Kokosmehl, Süßungsmittel, Gewürze und Backpulver in einer Schüssel mischen, dann mit den feuchten Zutaten und Nüssen zu einem glatten Teig verrühren. In einer gefetteten 20 x 20 cm Backform für 25 Minuten goldbraun backen. Frischkäse mit 50 g Öl, Zitronensaft und -abrieb sowie 2 EL Süßungsmitteln verrühren. Auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.



Zimtschnecken

Zutaten

- 125 g Mozzarella-Reibekäse
- 75 g Frischkäse
- 2 Eier
- 1/2 TL Vanillemark
- Birkenzucker oder Erythrit
- 80 g Kokosmehl
- 1 EL Backpulver
- 110 g Butter, geschmolzen
- 2 TL Zimt



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Frischkäse mit Mozzarella verrühren und 2 Min bei 300-400 W in der Mikrowelle schmelzen. Eier, Vanillemark, ca. 60 g Süßungsmittel, Kokosmehl und Backpulver damit verrühren und mit feuchten Händen zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zwischen zwei Lagen Pergamentpapier auf etwa 20 x 40 cm ausrollen. In 12 Streifen schneiden. Butter mit Zimt und ca. 70 g Süßungsmittel verrühren. Die Hälfte auf die Streifen streichen, aufrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Backform setzen. Die restliche Zimtbutter über die Schnecken geben und für 15 Min backen.

Erdbeer-Käsekuchen

Zutaten

Für den Boden:

- 50 g geschmolzene Butter
- 130 g Mandelmehl
- 1 Ei
- 3 EL Birkenzucker oder Erythrit

Für die Käsekuchen-Füllung:

- 500 g Frischkäse (Vollfettstufe)
- 4 EL Birkenzucker oder Erythrit
- 125 ml Sahne
- 3 Eier
- 1 TL Vanillemark

Für den Erdbeerstrudel:

- 200 g Erdbeeren
- 2 EL Birkenzucker oder Erythrit



Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Alle Zutaten für den Boden miteinander verrühren und den Teig in eine 26 cm Silikon-Backform geben. Mit einem Löffel plattdrücken und 10 Min backen. Alle Zutaten für die Füllung mit einem Handmixer cremig aufschlagen und auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Zutaten für den Erdbeerstrudel pürieren und in Klecksen auf der Füllung verteilen. Mit einer Gabel ein Muster durch den Strudel ziehen und für 20 Min im Ofen backen, bis die Mitte des Kuchens fest ist. Abkühlen lassen und den Kuchen im Kühlschrank lagern.

Zubereitungsdauer - 30 Min | Ergibt ca. 12 Muffins

Mohn-Zitronen Muffins

Zutaten

- 60 g Kokosmehl
- 100 ml Olivenöl
- 4 große Eier
- 4 EL Birkenzucker oder Erythrit
- Je 4 EL Zitronensaft und Mohn
- Je 1/2 TL Zitronenabrieb und Vanillemark
- 1,5 TL Backpulver

Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Öl, Eier, Vanillemark, Zitronensaft und Zitronenschale in einer Schüssel verrühren. In einer zweiten Schüssel Kokosmehl, Backpulver und Süßungsmittel mischen und zu den feuchten Zutaten geben. Den Mohn unterrühren. Teig auf 12 Silikon-Muffinformen (oder ein gefettetes Muffin-Blech) aufteilen und circa 20 Min backen, bis die Mitte nicht mehr flüssig ist. Abkühlen lassen und in einer luftdicht verschlossenen Dose kühl lagern.



Saftige Brownies

Zutaten

- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g, oder Kidneybohnen)
- 60 g weiche Butter
- 2 Eier
- 60 g Birkenzucker oder Erythrit
- 50 g Backkakao
- 1/2 TL Backpulver
- 50 g gehackte Mandeln
- 80 g Bitterschokolade (>75% Kakaoanteil)
- 2 EL gehobelte Mandeln



Zubereitung

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Eine 20 x 20 cm Backform einfetten. Die Bohnen in einem Sieb abspülen, abtropfen und in einem Standmixer cremig pürieren. Mit einem Handmixer Butter, Eier und Vanillemark unterrühren. In einer zweiten Schale Süßungsmittel, Kakao und Backpulver mischen. Zusammen mit den gehackten Mandeln und der fein gehackten Schokolade zu den Bohnen geben und zu einem homogenen Teig mixen. In der Backform verteilen, mit Mandelhobeln bestreuen und 25 Min backen, bis die Teigmitte nicht mehr flüssig ist. Am Besten kalt servieren.

Zubereitungsdauer - 20 Min (+ Backzeit) | Ergibt 12 Stücke

Versunkener Apfelkuchen

Zutaten

- 110 g Kokosmehl
- 100 g Birkenzucker oder Erythrit
- Je 2 TL Zimt und Backpulver
- 6 Eier, verquirlt
- 60 g Butter, geschmolzen
- 500 g säuerliche Äpfel (geschält), in Scheiben

Zubereitung

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Mehl mit Zimt, Backpulver und Süßungsmitteln verrühren. Eier und Butter unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Die Apfelscheiben dazugeben und gründlich unterheben. In eine Silikonbackform mit 24-26 cm Durchmesser (alternativ eine gut gefettete Springform) geben und etwa 45 Min backen, bis die Teigmitte nicht mehr flüssig ist. Optional können 2 EL gehackte Pekan- oder Walnüsse vor dem Backen auf den Kuchen gestreut werden.



Gefüllte Kopenhagener

Zutaten

- 140 g Mozzarella-Reibekäse
- 40 g Mandelmehl
- 20 g Kokosmehl
- Je 1/2 TL Vanillemark und Backpulver
- 4 EL Butter, geschmolzen
- 1 Ei + 1 Eigelb
- Birkenzucker oder Erythrit
- 150 g Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Frischkäse mit Zitronensaft, Vanille, 1 Eigelb und Süßungsmitteln glattrühren und kalt stellen. Trockene Teigzutaten mischen. Käse bei 300-400 W in der Mikrowelle schmelzen und mit der Mehlmischung, Butter und 1 Ei verrühren und süßen. Mit den Händen weiter kneten und 10 s in der Mikrowelle erhitzen, dann erneut kneten (Hände anfeuchten!). Quadratisch ausrollen und mit einem Pizzaroller in 4 Quadrate teilen. Die Ecken zur Mitte hin umklappen und je 1/4 der Füllung in die Mitte des Teilchens setzen. Etwa 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Bonus- Informationen

Die 4 gesündesten Mehlsorten zum Backen

Leinsamenmehl

Sie vertragen keine Eier oder haben gerade einmal keine im Haus? Verwenden Sie stattdessen 1 TL Leinsamenmehl mit 50 ml warmem Wasser verrührt und schon haben Sie den idealen, veganen Eiersatz. Vor allem für herzhaftes Backwaren, wie Brote oder Brötchen, eignet sich Leinsamenmehl hervorragend. Es ist sehr gut bekömmlich, reduziert das Hungergefühl und reinigt sanft den Magen.

Mandelmehl

Nicht zu verwechseln mit gemahlenden Mandeln enthält das Mandelmehl nur einen Bruchteil des Fettgehalts und sorgt dadurch für eine bessere Bindefähigkeit beim Backen. Das dezente Mandelaroma passt sowohl zu herzhaften Teigen als auch zu Süßspeisen wie Keksen oder Kuchen. Es sollte am besten mit anderen Mehlen oder Bindemitteln kombiniert werden, damit der Teig beim Backen nicht zu sehr austrocknet. Hierzu sollten auch immer Eier, etwas Nussmus oder Öl in den Teig gemischt werden.

Erdnussmehl

Hierbei handelt es sich um das entölte Mehl, das bei der Pressung von Erdnussöl gewonnen wird. Es besticht durch sein angenehmes Erdnussaroma und ist glutenfrei. In den Rezepten kann es 1:1 wie Mandelmehl verwendet werden. Da ihm seine natürliche Bindefähigkeit fehlt, sollten Sie beim Backen 1 TL Chiasamen oder Flohsamenschalen hinzugeben.

Kokosmehl

Wer den Kokosgeschmack mag, kommt bei diesem Mehl voll auf seine Kosten. Es besitzt eine sehr hohe Wasserbindungsfähigkeit, weshalb es immer in Kombination mit einem anderen Mehl eingesetzt werden und man die Flüssigkeitsmenge in den Rezepten etwas anheben sollte. Kokosmehl hat nur einen sehr geringen Einfluss auf den Blutzucker, ist gluten- und cholesterinfrei. Zudem enthält es reichlich Ballaststoffe und Eiweiß, was für eine lange Sättigung sorgt.

Die 6 besten Fettverbrenner-Zutaten für Desserts

Beeren

Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren und Co. sind wahre Kraftpakete und stecken voller Vitamine und Mineralien, wie Vitamin C, Vitamin A, Kalium, Eisen, Calcium und Magnesium.

Zudem sind sie ein idealer Ballaststofflieferant, welche die Aufnahme und Verdauung von Kohlenhydraten verlangsamen, so dass der Blutzucker im Gleichgewicht bleibt. Dadurch ist der Insulinspiegel im Blut keinen zu starken Schwankungen unterlegen, was eine Zunahme an Körperfett und Heißhunger hervorrufen kann.

Außerdem helfen die in Beeren enthaltenen Antioxidantien die Zellen vor schädlichen Radikalen zu schützen. Dadurch kann der Organismus optimal funktionieren und alle Stoffwechselfvorgänge können effektiv ablaufen.

Beeren sind beispielsweise in folgenden Rezepten enthalten: Blaubeer Crumble, Erdbeer-Käsekuchen, Beeren-Schichtspeise und Erdbeer-Joghurt Eis.

Avocado

Viele Menschen scheuen sich leider immer noch vor der Avocado, weil diese oft als sehr fettreich und damit ungesund bezeichnet wird. Dabei liefert die Avocado ausschließlich gesunde, einfach ungesättigte Fettsäuren, die vor allem für unser Herz so wichtig sind.

In Kombination mit den Ballaststoffen in der Frucht (ja, Avocados sind Früchte) regulieren sie den Hormon-Spiegel im Körper, um den Fettabbau und Erhalt von Muskeln zu fördern. Und Sie werden merken, dass sie sehr gut sättigen, so dass Sie weniger Appetit und auch Heißhunger haben werden. Das macht es Ihnen leichter, weniger Kalorien aufzunehmen und leichter Fett zu verbrennen.

In folgenden Dessert-Rezepten werden Avocados verarbeitet: Avocado-Schokopudding und Beeren-Schichtspeise.

Nüsse

Zwar enthalten Nüsse 75-90% Fett, allerdings handelt es sich dabei um gesunde Fettsäuren, die auch den Transport und die Aufnahme weiterer Nährstoffe erst ermöglichen. Dazu gehören z.B. Antioxidantien und fettlösliche Vitamine. Darüber hinaus liefern Nüsse auch pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, welche das Abnehmen unterstützen und den Blutzucker in Balance halten.

Auch fettverbrennende Hormone können häufig erst gebildet werden, wenn ausreichend gesunde Fette im Körper vorhanden sind. Zudem werden die Sättigung und das Entstehen von Heißhunger kontrolliert, was dazu führt, dass insgesamt weniger Energie aufgenommen wird.

Entscheiden Sie sich dabei am besten immer für ungeröstete und ungesalzene Nüsse, da diese qualitativ hochwertige Fette enthalten und Sie nicht zu viel Salz aufnehmen.

Rezepte, die verschiedene Nüsse enthalten, sind unter anderem: Saftige Brownies, Knusprige Mandelkekse, Apfelkuchen-Riegel und Erdnuss-Schoko-Eiscreme.

Eier

Eier gehören zu den gesündesten Eiweißquellen überhaupt und enthalten zudem Vitamine, Mineralien und antioxidative Stoffe. Dabei sollte möglichst immer das gesamte Ei inklusive dem Eigelb verzehrt werden. Darin stecken neben Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink, Folsäure, Vitamin B12 und B6 auch fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E und K) sowie essenzielle Fettsäuren, die für eine optimal funktionierende Fettverbrennung benötigt werden.

Achten Sie unbedingt darauf, Bio-Eier von freilebenden Hühnern zu verwenden. Hier liegt der Nährwert weitaus höher und die Eier enthalten ein besseres Omega-3:Omega-6 Fettsäure-Verhältnis. Und wer möchte schon gern Eier aus den typischen „Eier-Fabriken“ zu sich nehmen, in denen die Hühner permanent zusammengepfercht sind und nur billiges Soja und Mais zu fressen bekommen? Tun Sie daher etwas Gutes für Ihre Gesundheit und greifen Sie zur Bio-Variante.

Probieren Sie folgende Rezepte: Chili-Schoko Küchlein, Zimtschnecken und Schokoladenkuchen.

Kokosnuss

Kokosmilch und -öl enthalten große Mengen gesunder gesättigter Fette, der mittelkettigen Triglyceride (MCTs). Die darin vorkommende Laurinsäure, von der Europäer häufig zu wenig aufnehmen, stärkt auch Ihr Immunsystem. MCT-Fette werden vom Körper besonders schnell verstoffwechselt und daher weniger in Form von Körperfett gespeichert.

Kokosmehl ist zudem eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Getreidemehlen beim Backen. Es hat einen sehr hohen Ballaststoffanteil, enthält reichlich Proteine und kein Gluten, das bei einigen Menschen für einen Blähbauch sorgt.

Achtung: Beim Backen kann Kokosmehl nicht 1:1 wie Getreidemehl verwendet werden und sollte unbedingt mit einem anderen Mehl, z.B. Mandelmehl, gemischt werden. Das liegt daran, dass es selbst sehr viel Wasser bindet und ein anderes Backverhalten als die uns bekannten Mehlsorten hat. Folgende Kokos-Rezepte finden Sie in diesem Rezeptbuch: Mini-Zimtkuchen, Karotten-Nuss-Kuchen, Zimt-Apfel mit Streuseln uvm.

Zimt

Zimt ist eines der ältesten Gewürze der Welt und wurde bereits vor mehr als 2000 Jahren im alten Ägypten und von chinesischen Heilpraktikern zu Gesundheitszwecken eingesetzt. Zimt fördert die Verdauung, vor allem die Verarbeitung von Fetten. Zudem haben die ätherischen Öle des Zimtes eine antibakterielle Wirkung und hemmen die Verbreitung von Pilzinfektionen im Körper.

Mittlerweile ist die positive Wirkung von Ceylon-Zimt auf den Blutzucker- sowie Cholesterinspiegel in vielen Studien belegt worden. Ebenfalls konnte gezeigt werden, dass Zimt die Stoffwechselaktivität anregt und den Kalorienverbrauch erhöht, wodurch die Gewichtsabnahme gefördert wird.

Gleichzeitig regt Zimt die Entgiftungsorgane wie Leber und Nieren an, was insgesamt dazu beiträgt, dass Schadstoffe noch besser ausgeleitet werden können.

Diese Rezepte enthalten Zimt: Blaubeer Crumble, Milchreis mal anders, Versunkener Apfelkuchen und Limetten-Käsekuchen.

4 einfache Tricks für gesündere Desserts

Trick Nr. 1: Gemüse im Kuchen

Geben Sie, wenn Sie das nächste Mal einen Kuchen backen, unbedingt etwas geraspeltetes Gemüse mit in den Teig. So wird der Kuchen besonders saftig und locker. Vor allem Zucchini oder Karotten eignen sich hierfür ideal, am besten im geschälten Zustand. Auch etwas pürierte und gekochte Rote Bete oder Karottenpüree macht den Kuchen besonders saftig.

Trick Nr. 2: Bitterschokolade

Wenn Sie auch zu den Menschen gehören, die gerne einmal etwas Schokolade naschen, können Sie aufatmen: Schokolade ist nicht tabu, wenn Sie zur gesunden Bitterschokolade mit einem Kakaoanteil von >70% greifen. Die enthaltenen Flavonoide sind gut fürs Herz, schützen unsere Zellen vor den schädlichen freien Radikalen und verhindern das Entstehen von Heißhungerattacken. Ein weiterer Pluspunkt: Die Ausschüttung von Glückshormonen, wie Serotonin, wird angekurbelt.

Trick Nr. 3: Natürliche Süße

Statt Haushaltszucker, Honig oder Agavensüße sollten Sie natürliche Süßungsmittel verwenden, die den Blutzucker ausgeglichen halten: Birkenzucker (Xylit), Erythrit und Stevia-Extrakt. Die ersten beiden können wie herkömmlicher Zucker verwendet werden und haben keinen unangenehmen Beigeschmack. Künstliche Süßstoffe sollten Sie vermeiden, da diese Heißhunger auslösen können.

Trick Nr. 4: Aber bitte mit Sahne

Fette Milchprodukte wie Sahne und Mascarpone oder Avocados, Nüsse und Eier können Sie gerne für die Zubereitung Ihrer Süßspeisen verwenden. Denn entgegen der lange gültigen Meinung, Fette seien gesundheitsschädlich und machen „fett“, hat die Wissenschaft in den letzten Jahren aufgeschlüsselt, dass der Mensch gesunde Fette nicht nur zum Leben braucht, sondern sie auch die Fettverbrennung und die Stoffwechselaktivität zusätzlich anregen. Zudem beugen Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und schützen den Darm.

Prinzipien zum Zusammenstellen von Desserts



Respektieren Sie die „Slimbody24“-Regeln

Alle Zutaten und Kombinationen sind ideal auf das Konzept abgestimmt. Sie sollten Zutaten daher mit Bedacht austauschen und Desserts direkt nach einer Hauptmahlzeit genießen (nicht zwischendurch).



Ziel: Freude und Effektivität

Unsere Rezepte sollen Ihnen Spaß und Genuss bereiten - und trotzdem gut für eine schlanke Linie sein. Denn wenn die Ernährung zu restriktiv ist, hält man sich nicht allzu lang an seine guten Vorsätze.



Ideen fürs Leben

Der Grundgedanke hinter unseren Rezepten ist, Ihnen die Basis und die Werkzeuge an die Hand zu geben, um selbst gesunde und schlanke Mahlzeiten zusammenzustellen, die zu Ihnen passen.



Werden Sie kreativ

Die Rezepte bieten Ihnen genügend Freiraum, um selbst Änderungen vorzunehmen. Tauschen Sie Nüsse, Aromen und Obst nach Herzenslust aus und kreieren Sie so eigene, neue Rezepte.

Impressum

Copyright

Dieses Booklet ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2019 Slimbody24 LLC