

*Meine allerbesten
Backrezepte*

*Gluten- und Zuckerfreie Köstlichkeiten zum
Verwöhnen*



Inhalt

Cupcakes mit Vanille- Frischkäse- Frosting

Krem Pita- Serbische Cremeschnitte

Rüblitorte mit Eierlikör

Raffaello Torte

Gegrillter Pfirsich mit Mascarpone

Kirsch- Puddingwehe

Halbgefrorenes Erdbeereis

Frozen Yoghurt „Black & Blue“

Muffins mit Rosinen

Himbeerparfait mit Orangen

Schmand Torte mit Mandarinen

Mousse au Cafe mit Erdbeeren

Kirschstreuselkuchen

Ricotta- Zitronenkuchen

Himbeer- Kokos Cheesecake

Rum- Brownies mit Kokoscreme, Mango und Passionsfrucht

Erdbeer- Rhabarber- Joghurtkuchen

Kleine Schoko- Cupcakes

Cheesecake im Glas

Versunkener Apfelkuchen

Tarte au Chocolat

Baiser- Tarte mit Erdbeeren

Marmorkuchen

Himbeerschnitten

Kokoskuchen in Würfel

Sachertorte

Nusskuchen

Tiramisu

Butter- Mandelkuchen

Mandelkekse für die Himbeer- Kokos Cheesecake Torte & für den Cheesecake im Glas

Schlusswort

Urheberrecht



Vorwort



Hallo Ihr Lieben, ich heiße Fatush.

Ich möchte mich im Voraus bei euch dafür bedanken, dass ihr dieses E-Book erworben habt.

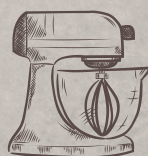
Meine Freude am Backen ist sehr groß. Für viele, wie auch für mich, ist Backen zu einem Hobby geworden, bei dem ich mich entspannen kann, Stress oder schlechte Laune abbauen, auf andere Gedanken kommen und mich kreativ betätigen kann.

Seit 4 Jahren spielt gesunde Ernährung eine wichtige Rolle in meinem Leben und ist daher zu einer großen Leidenschaft geworden. Da ich eine Naschkatze bin, Süßem einfach nicht widerstehen kann, habe ich mich informiert, recherchiert, Coachings absolviert und lange ausprobiert, wie ich "ungesunde" Backwaren durch "gesunde" Backwaren ersetzen kann. Vor 4 Jahren hatte ich noch keinen Schimmer, vom negativen Einfluss dieser Backwaren. Industriezucker, Mehl oder andere Zutaten können auf langfristiger Sicht sehr große Schäden in unserem Körper anrichten. Es ist für mich daher wichtig, Alternativen zu finden.

Deswegen findet ihr hierzu alle Rezepte mit dem Zuckerersatz Xylit/Erythrit, Mehl durch Mandel- /Kokosmehl ersetzt, Schokolade von Zucker, Margarine durch Butter und glutenfreiem Blttertieg.

Auf den nächsten Seiten erläutere ich euch ein paar Unterschiede zwischen den einzelnen Ersatzprodukten.

Viel Spaß beim lesen!



Warum Butter gesünder ist:

Butter durchgeht nicht so viele Prozesse bei der Herstellung, wie Margarine.

Margarine hingegen ist ein industriell hergestelltes Produkt aus unterschiedlichen Fetten und verliert bei der Herstellung die ungesättigten Fettsäuren und es entstehen Transfettsäuren, die sich bei täglichem Verzehr schädlich auf unser Immunsystem auswirken. Hinzu kommt noch, dass eine Reihe von Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe, Aromen und Verdickungsmittel zum Einsatz kommen, damit die unterschiedlichen Öle miteinander vermischt und gehärtet werden können.

Butter hingegen wird aus Milchfett (Rahm) hergestellt und ist ein reines Naturprodukt.

Der Rahm wird solange geschlagen, bis sich Fett und Flüssigkeit voneinander trennen. Die Flüssigkeit ist ein Nebenprodukt des Prozesses und ist auch bekannt als Buttermilch. Die übrige Butter wird dann noch zu einer geschmeidigen Masse verknetet. Butter bietet dir zudem auch noch die höchste Vielfalt an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren an, die dein Körper täglich braucht.

Warum Xylit/ Erythrit gesünder als raffinierter Industriezucker ist:

Xylit und Erythrit sind beides natürliche Zuckeralkohole, die gesünder als raffinierter Zucker sind.

Beide haben eine natürliche Basis. Xylit wird aus dem Holzzucker von Buchen oder Birken gewonnen, weshalb es auch Birkenzucker genannt wird.

Erythrit wird durch die Vergärung von Traubenzucker (Glucose) gewonnen. Beide Stoffe sehen aus wie Haushaltszucker und schmecken auch so. Nur die Süßkraft ist unterschiedlich:

Für 100g Zucker brauchst du 100g Xylit, aber 120g bis 130g Erythrit.

Da beides Zuckeralkohole sind, ohne Ethanol, haben sie weniger Kalorien und kaum Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel als Zucker. Xylit hat 40% weniger Kalorien und Erythrit nahezu 100% weniger. Auch der glykämische Index (GI) beträgt bei Erythrit null. Der Blutzuckerspiegel steigt nicht an und der Insulinpegel ändert sich nicht. Xylit wird zu ein Drittel im Darm zu Glucose umgewandelt, wodurch der Blutzuckerspiegel ein wenig ansteigt, der GI bei 7 liegt und nur wenig Insulin benötigt wird, um den Blutzucker wieder zu senken.

Erythrit wird zu über 90% nicht verstoffwechselt, wobei sich der Körper beim Umstieg auf Xylit erst daran gewöhnen muss. Bei Fructose Intoleranz sollte man auf Xylit verzichten und auf Erythrit zugreifen

Beide Zuckeralkohole tragen zur Zahngesundheit bei: sie können von Kariesbakterien nicht verstoffwechselt werden. Es entsteht keine Säure und der pH- Wert bleibt normal. Zusätzlich fördert Xylit die Remineralisierung der Zähne und bereits 5-7 Gramm täglich reichen zur Prophylaxe.



Warum Glutenfreie Mehlsorten gesünder sind wie herkömmliche Mehle:

Herkömmliche Mehlsorten enthalten Gluten.

Gluten ist ein Weizenklebstoff. Hierbei handelt es sich um ein Eiweiß, welches in allen Getreidesorten vorkommt wie z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer und Gerste.

Gluten (auch Klebereiweiß genannt) wird sehr schwer vom Körper verdaut und gilt als Ursache einer Reihe von Krankheiten, Allergien bis hin zu Multipler Sklerose.

Zudem hat es auch unangenehme Konsequenzen für die Dünndarmschleimhäute. Da Gluten kaum verdaut wird, begünstigt es Entzündungen, die bis zu einer Zerstörung der Darmschleimhäute führen können. Da Gluten ein Speicherprotein ist, wird es im Magen-Darm-Trakt kaum durch Magensäure oder Verdauungsenzyme verdaut. Entweder bleibt das Gluten unverdaut im Darm und richtet Schäden an oder es gelangt über Umwege durch die Darmwand in den Körper, wogegen sich der Körper gegen das Fremdprotein mit der Bildung von Antikörpern schützt und dies letztendlich zu einer Glutenunverträglichkeit und Zöliakie führt.

Mehlsorten wie Mandel-, Kokos- oder auch Buchweizenmehl sind Glutenfrei und enthalten zudem auch noch viele Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe wie z. B. Kalzium und Magnesium. Auch wertvolle Spurenelemente wie Eisen, Fluor, Mangan und Zink sind vorhanden.

Beim Backen mit Mandelmehl sind allerdings ein paar Dinge zu beachten:

Da ich entöltes Mandelmehl benutze und entöltes Mandelmehl mehr Flüssigkeit bindet, muss man im Gegenzug die Flüssigkeitsmenge um 10% erhöhen. Alternativ kann man ein zusätzliches Ei in den Teig geben. Als Faustregel gilt 100g Weizenmehl entsprechen 60g Mandelmehl.

Beim Backen mit Kokosmehl:

Kokosmehl ist fettarm, cholesterinfrei, geschmackvoll, enthält die gesunden mittelkettigen Fettsäuren (MCT) und ist eine der ergiebigsten Ballaststoffquellen. Da Kokosmehl bei der Herstellung stark entölt wird, wird hier beim Backen zusätzlich noch ein Ei mit in den Teig gegeben. Da Kokosmehl kräftig im Geschmack ist, greife ich lieber zu Mandelmehl, da es geschmacksneutral ist. Ihr könnt euch da frei entscheiden, welche Mehlsorte ihr beim Backen nehmen wollt. Geschmäcker sind schließlich unterschiedlich und individuell.

Ich hoffe, dass dieses E-Book Euch Anregung gibt, Neues auszuprobieren und euch zukünftig zu einer bewussteren und gesünderen Ernährung entscheidet. Es soll Euch zeigen, dass backen nicht nur ungesund geht.

Viel Spaß und gutes Gelingen!





Cupcakes mit Vanille-Frischkäse-Frosting

Für den Teig:

125g Butter

125g Xylit

1 Vanilleschote (das Mark davon)

2 Eier

3 EL Milch

120g Mandelmehl

1/2 Päckchen Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

Für das Frosting:

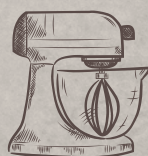
100g weiche Butter

100g Pudererythrit

100g Frischkäse

1 Vanilleschote (das Mark davon)

evtl. noch Lebensmittelfarbe (Zuckerfrei) und Deko-Rosen und Blätter



Anleitung

Die Butter, Xylit, Eigelb und das Mark der Vanilleschote schaumig mit dem Mixer rühren.
Das Mandelmehl mit dem Backpulver mischen und zum Eigelb-Buttergemisch geben. Die Milch hinzufügen.

Die Eiweiße steif schlagen und dem Teig unterheben.

Den Teig in Muffinförmchen füllen, hier könnt Ihr selber entscheiden, ob Ihr große oder kleine Formen dafür nehmt. Ich mische meist die Formengrößen, je nachdem wieviel Teig übrig bleibt.

Die Muffins werden bei 175° C O/U (Umluft: 150° C) ca. 25-30 Minuten gebacken.

Für das Frosting:

Die weiche Butter mit dem Handrührgerät kurz cremig schlagen.

Das Pudererythrit unterrühren. Dann den Frischkäse und das Mark der Vanilleschote (hier kann auch nur die Hälfte der Vanilleschote genommen werden) mit dem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrühren.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die abgekühlten Cupcakes spritzen. Mit Rosen und Blätter dekorieren.

Wer möchte kann auch Lebensmittelfarbe im Frosting untermischen, schaut mit unterschiedlichen Farben sehr hübsch aus.

Der Teig reicht für 12 Standardformen aus und das Frosting auch.





Krem Pita- Serbische Cremeschnitte

5 Eier - Größe M
60 g Maisstärke
50 g Mandelmehl
180 g Xylit
1 EL Vanilleschote (das Mark davon)
1 Prise Salz
600 ml Milch (Vollmilch, Frischmilch)
250 ml Sahne
2 Packungen Blätterteig (glutenfrei)
2 EL Puderzucker (Erythrit)
Eine Auflaufform

Anleitung

Maisstärke und Mandelmehl miteinander mischen.

Xylit mit Eier, Salz und das Mark der Vanilleschote mit der Küchenmaschine schaumig schlagen, bis die Masse sehr hell wird.

Mehl- Maisstärkemischung unterrühren und klümpchenfrei verrühren.



Die Milch zum kochen bringen und von der Herdplatte nehmen. Eiergemisch unter ständigem Rühren in die Milch eingießen. Jetzt noch 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Masse dick wird. Das ist die Puddingcreme. Damit die Oberfläche nicht austrocknet, wird sie mit Frischhaltefolie abgedeckt. Die Creme muss vollständig abkühlen. Sie kann auch über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden.

In der Zwischenzeit wird der Blätterteig vorbereitet.

Backofen auf 180° C O/U (Umluft: 160° C) vorheizen.

Den Blätterteig aus der Packung nehmen und auf ein Backblech legen. Ihr müsst nur hinterher eine tiefe Form (Auflaufform aus Glas) haben, wo der gebackene Blätterteig passt und reingelegt werden kann.

Ansonsten muss er vor dem Backen in Form geschnitten werden.

Eine Platte wird mit der Gabel mehrmals eingestochen, die andere nicht. Beide Platten werden für 15 Minuten gebacken.

Nach dem Backen wird die nicht eingestochene Platte in ein feuchtes Geschirrtuch eingewickelt.

Die Platte soll weicher werden und wird bis zum Gebrauch dort gelassen.

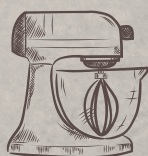
Die Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen unter die erkaltete Puddingcreme heben.

Jetzt wird die eingestochene Platte auf den Boden der Glasplatte gelegt und mit der Creme befüllt und glatt gestrichen. Die andere Blätterteigplatte wird in 5x5 cm große Stücke geschnitten.

Die Stücke werden auf die Creme nebeneinander gelegt. Somit lässt sich die Krempita später besser schneiden.

Die Krempita am besten über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Sie braucht Zeit, um sich zu festigen.

Vor dem Servieren wird die Krempita mit Puderzucker (Erythrit) bestreut und aus der Form genommen und auf eine Servierplatte gelegt, oder Ihr lässt sie einfach in der Form. Das ist Geschmacksache. Die Krempita hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage.





Rüblitorte mit Eierlikör

300 g Möhren (fein gerieben)

4 Eier

75 g Butter

1 TL Orangenabrieb

300 g gemahlene Mandeln

100 ml Eierlikör

1 Prise Salz

100 g Xylit

1 TL gemahlene Vanille

2 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

80 g Sauerkirschkonfitüre (von ZÜGG, ohne Zucker)

400 g Sahne

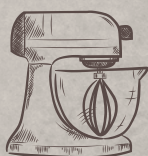
2 TL San-apart

Zuckermöhren & gehackte Nüsse zum dekorieren

Anleitung

Möhren schälen und fein reiben. Eier mit der Butter cremig schlagen und mit den Möhren, Orangenabrieb, Mandeln, Salz, Xylit, Eierlikör, einem halben TL Vanille und Backpulver verrühren. In eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) geben und bei 180°C O/U (Umluft: 160°C) etwa 40-45 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

Kirschkonfitüre auf dem Kuchen verteilen. Sahne mit San-apart und einem halben TL Vanille steif schlagen und gleichmäßig auf dem Kuchen verstreichen. Die Torte mit gehackten Nüssen und Zuckermöhren dekorieren und bis zum servieren kühl stellen. Wer mag kann noch zusätzlich die Torte mit Eierlikör beträufeln.





Raffaellotorte

Für den Biskuitboden:

5 Eier

100 g Xylit

1 Prise Salz

0,5 TL gemahlene Vanille

100 g Mandelmehl

Für die Füllung:

3 Eigelb

100 g Xylit

300 g Sahne

400 g Frischkäse

3-4 TL San-apt

4 EL Kokosraspeln

275 g Erdbeeren

50 g weiße Schokolade (von Xucker)

Weißer Schokoladenstreusel (von Xucker)

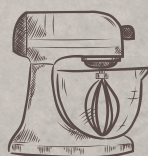
Für die Raffaellos:

80 g Kokosmus (z. B. von Alnatura)

42 g Kokosraspeln + mehr zum rollen

40 g Dattelsüße (alternativ Ahornsirup od. Agavendicksaft)

8 ganze Mandeln



Anleitung

Biskuitboden:

Heize den Ofen auf 180° C O/U (Umluft: 160° C) vor. Stelle eine Springform mit 20cm Durchmesser bereit. Xylit, Eier, Salz und Vanilleextrakt 20 Minuten cremig schlagen, bis die Masse sehr voluminös wird- der Biskuit wird dadurch super luftig.

Siebe das Mandelmehl anschließend auf die Masse und hebe es mit einem Schneebesen vorsichtig unter. Hier muss du sehr vorsichtig von außen nach innen unterheben, sonst geht zu viel Luft aus dem Teig verloren und der Biskuit wird nicht so schön locker. Fülle den Teig in die Springform ein und backe ihn sofort im vorgeheizten Backofen für ca. 25 Minuten. Öffne den Backofen nicht in den ersten zwei Dritteln der Backzeit, sonst sackt der Kuchen in der Mitte ein. Lass den Kuchenboden ca. 5 Minuten in der Springform abkühlen und nehme ihn anschließend zum vollständigen abkühlen aus der Springform heraus.

Füllung

Die Eigelbe mit dem Xylit 5 Minuten schaumig schlagen und den Frischkäse unterrühren. Die Sahne mit San-apart steif schlagen und zusammen mit den Kokosraspeln vorsichtig unter die Frischkäsemasse unterheben. Die Creme sollte jetzt streichfähig sein. Ist sie zu flüssig, muss sie für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank.

Den Biskuitboden einmal in der Mitte schneiden, so das du 2 Böden hast. Jetzt legst du ein Boden in einen Tortenring. Den Tortenring stelle ich von Anfang an auf einer Servierplatte, dann hat man hinterher die Torte schon fertig auf der Platte stehen.

Die Erdbeeren waschen und klein schneiden. Ein paar Erdbeeren für die Deko aufbewahren und den Rest mit der Hälfte der Creme vermengen. Jetzt kann die Creme auf den Biskuitboden verstrichen werden.

Den zweiten Kuchenboden auf die Creme legen und leicht andrücken. Die restliche Creme wird jetzt auf den Kuchen verstrichen und im Kühlschrank für ca. 6 Stunden kaltgestellt. In der Zwischenzeit können die Raffaellos gemacht werden.

Die Torte vorsichtig mit einem Messer vom Tortenring lösen.

Die Schokolade in einem heißen Wasserbad schmelzen und in einem Einwegspritzebeutel füllen.

Die restlichen Erdbeeren auf die Torte verteilen und mit Linien aus weißer Schokolade überziehen.

Die Raffaellos halbieren oder auch ganz lassen und die Torte damit garnieren. Zum Schluss alles mit Schokoraspeln bestreuen und servieren.

Raffaellos:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben (Kokosmus muss geschmolzen sein, du kannst es in der Mikrowelle oder im Wasserbad schmelzen) und mit einem Löffel verrühren.

Die Schüssel für 10 Minuten in das Gefrierfach stellen. Mit den Händen 8 Bällchen formen und in jedes Bällchen eine Mandel hineindrücken.

Die Bällchen in Kokosraspeln rollen.

Die Raffaellos eignen sich hervorragend auch als Snack für zwischendurch. Sie müssen nicht nur für die Torte gemacht werden, sondern können auch super im Kühlschrank aufbewahrt und am nächsten Tag vernascht werden. Sie sind schnell zubereitet und eignen sich daher super für spontanen Besuch.





Gegrillter Pfirsich mit Mascarpone

Für 4 Portionen:

6 Pfirsiche

250 g Mascarpone

2 EL Xylit

1/2 TL Zimt

3 EL Butter

2 EL Honig

1/2 TL getrockneter Thymian

frisch gemahlener Pfeffer

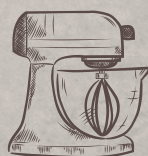
Thymianzweige

Anleitung

Grill vorbereiten. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Mascarpone in einer Schüssel mit Xylit und Zimt glattrühren. Pfirsichhälften mit der Innenseite 5-6 Minuten nicht zu heiß grillen. In einer hitzebeständigen Schale Butter, Honig und getrockneten Thymian verrühren und auf dem Grill schmelzen.

Je 3 Pfirsichhälften auf Tellern anrichten, mit der geschmolzenen Butter-Honigmischung beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Mascarponecreme dazu servieren und mit Thymianzweigen garnieren.





Kirsch- Puddingwehe

Für den Teig:

120 g Mandelmehl

2 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

100 g Bio Magerquark

50 g Xylit

1 Prise Salz

1 Ei

3 EL Milch

3 EL Kokosöl (Geschmacksneutral)

Für den Belag:

1 Glas Schattenmorellen (ohne Zucker)

3 Eier

100 ml Sahne

250 g Bio Magerquark

1 Beutel Bio Vanillepuddingpulver (Glutenfrei)

3 EL Xylit

1/2 TL Zimt

Puderzucker (Erythrit), zum bestäuben



Anleitung

Das Mandelmehl mit dem Backpulver in einer Schüssel mischen. Die übrigen Teigzutaten nacheinander dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig rund ausrollen und in eine mit Butter gefettete Springform (Durchmesser 26 Zentimeter) geben und den Rand circa 2 Zentimeter hochdrücken. Schattenmorellen abtropfen lassen und auf dem Boden verteilen. Eier, Sahne, Quark, Puddingpulver, Xylit und Zimt verquirlen und darüber verteilen.

Die Wähe im vorgeheizten Backofen bei 180° C O/U (Umluft: 160° C) 35-40 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.





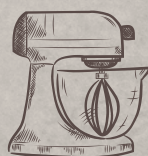
Halbgefrorenes Erdbeereis

2 Bananen
300 g Erdbeeren
200 ml Sahne
3 EL Akazienhonig

Anleitung

Bananen schälen, in Scheiben schneiden und einfrieren.

Erdbeeren putzen und ebenfalls einfrieren. Nach mindestens 12 Stunden aus dem Eisschrank nehmen, 15 Minuten lang antauen lassen und anschließend pürieren. Die Sahne mit dem Honig aufschlagen und mit dem pürierten Obst gut vermengen. Das Eis hat eine leicht cremige Konsistenz und kann direkt verzehrt werden. Es lässt sich aber auch gut einfrieren und am nächsten Tag essen.





Frozen Yogurt „Black & Blue“

125 g Brombeeren

125 g Heidelbeeren

40 g Puderzucker (Erythrit)

1 EL frisch gepressten Limettensaft

200 g Naturjoghurt

Anleitung

Die Beeren mindestens 12 Stunden lang einfrieren. Dann 15 Minuten lang antauen lassen und anschließend

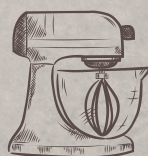
mit Zucker und Limettensaft pürrieren. Joghurt zufügen und weiter pürrieren, bis die Mischung eine cremige Konsistenz angenommen hat. Dann wird die Masse in eine möglichst hohe Schüssel gegeben und in den Eisschrank gestellt. Nach etwa einer Stunde die Schüssel herausnehmen. Die gefrorene Außenschicht mit einem Löffel nach innen hin verrühren und mit dem Handrührer kräftig aufschlagen.

Dieser Vorgang wird, in kürzer werdenden Abständen, noch zweimal wiederholt.

Alternativ kann alles in den Gefrierbehälter einer Eismaschine gegeben werden und entsprechend der Herstelleranweisung frieren lassen.

Ein Tipp:

Man braucht nicht unbedingt eine Eismaschine. Wichtig ist nur, dass die Eismischung immer wieder gerührt wird, während sie gefriert. So verhindert man, dass sich Eiskristalle bilden. Außerdem wird das Eis durchs Rühren schön luftig.





Muffins mit Rosinen

170 g Mandelmehl

1 Päckchen Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

1 Prise Salz

3 EL Xylit

1 Ei

250 ml Milch

60 g Butter (geschmolzen)

2 TL Rum-Backaroma (Ostmann)

100 g Rosinen

Etwas Puderzucker (Erythrit) zum bestäuben

Anleitung

Mandelmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.

Xylit, Ei, Milch, Butter und Aroma in einer weiteren, großen Schüssel verrühren. Nun die Mehlmischung in die große Schüssel (mit den feuchten Zutaten) geben und alles mit einem Kochlöffel kurz durchrühren.

Zum Schluss die Rosinen unterheben.

Die Mulden der Muffinform einfetten oder mit Papierbackförmchen auslegen. Den Teig in die Mulden füllen und bei 180° C O/U (Umluft: 160° C) ca. 20 Minuten backen.

Die Muffins nach dem Backen aus der Muffinform lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Vorm Servieren die Muffins mit Puderzucker bestäuben.





Himbeerparfait mit Orange

250 g Himbeeren

1 große Bio-Orange

75 ml Akazienhonig

150 ml Kokosmilch

150 ml Sahne

4 gestrichene TL Maisstärke

Anleitung

Die Himbeeren etwa 12 Stunden lang einfrieren, dann kurz antauen lassen. Die Orange auspressen und mit den Himbeeren und dem Honig pürieren. Kokosmilch, Sahne und Maisstärke hinzufügen.

Kleiner Tipp:

Am besten die Maisstärke durch ein Sieb streichen.

Alles erneut pürieren.

Eine rechteckige Kastenform mit Backpapier auslegen und die Mischung hineingeben.

Die Kastenform wird jetzt in das Gefrierfach gelegt und nach 4 Stunden herausgenommen.

Das Himbeerparfait wird aus der Kastenform gestürzt und in Scheiben geschnitten serviert.

Man kann das Parfait, wer möchte, mit frischen Himbeeren oder Johannisbeeren und Minzblättern dekorieren.





Schmand Torte mit Mandarinen

Für den Teig:

75 g Butter

75 g Xylit

90 g Mandelmehl

1 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

1 Vanilleschote (das Mark davon)

1 Ei

Für die Füllung:

4 Becher Schmand

200 g Xylit

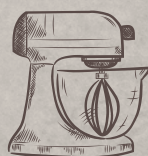
1/2 Liter Milch (Mandel-, Hafer- oder normale Kuhmilch)

2 Beutel Vanillepuddingpulver (Glutenfrei)

1-2 kl. Dosen Mandarinen

Zum bestäuben:

Pudererythrit



Anleitung

Aus den Teigzutaten einen Mürbteig herstellen und diesen 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
Eine Springform (26 cm Durchmesser) einfetten und 2 - Drittel des Teiges für den Boden ausrollen,
das letzte Drittel zu einer Rolle formen und als Rand erhöhen. Nicht vorbacken.

Für die Füllung werden zuerst die Milch, der Zucker und das Puddingpulver zu einem Pudding gekocht.
In den heißen Pudding nach und nach den Schmand geben und gut durchrühren. Danach die
Mandarinen unterheben.

Die Masse etwas erkalten lassen und auf den Teig geben.

Den Kuchen für 80 Minuten bei 175° C O/U (Umluft: 155° C) backen.

Der Kuchen wird für einen Tag kalt gestellt und den Rand von der Springform drum lassen.

Am nächsten Tag, vor dem Servieren mit Pudererythrit bestäuben.





Mousse au Café mit Erdbeeren

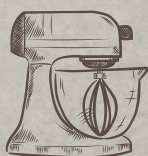
- 1 Ei
- 130 g Schlagsahne
- 2-3 EL San-apart
- 75 g weiße Schokolade (von Zucker)
- 1 EL Instant-Kaffee
- 40 g Puderzucker (Erythrit)
- 4 Kaffeebohnen oder etwas Kaffeepulver
- 250 g Erdbeeren

Anleitung

Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. 100 g Sahne ebenfalls steif schlagen und beides kalt stellen. Die Schokolade fein hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die übrige Sahne in einem Topf erhitzen, Kaffeepulver darin auflösen und das San-apart dazu geben und umrühren.

Das Eigelb mit dem Puderzucker aufschlagen. Schokolade, Kaffeecreme und die Hälfte der steif geschlagenen Sahne unterrühren. Restliche Sahne und Eischnee unterziehen und die Mousse in kleine Schälchen geben. Wer keine Schälchen hat, kann die Mousse wie auf dem Bild auf Tellern servieren.

Kaffeebohnen grob hacken, die Erdbeeren putzen. Die Mousse mit Kaffeebohnen/Kaffeepulver bestreuen und mit Erdbeeren servieren. Man kann auch ein paar Erdbeeren pürieren und wie auf dem Bild auf die Teller dekorativ auftragen.





Kirschstreuselkuchen

Für den Teig:

100 g Butter

100 g Xylit

120 g Mandelmehl

2 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

1 Vanilleschote (das Mark davon)

1 Ei

4 EL Milch

etwas Salz

etwas Zitronensaft

Für den Belag:

500 g Kirschen (aus dem Glas, abgetropft und ohne Zucker)

Für die Streusel:

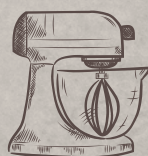
60 g Mandelmehl

75 g Xylit

75 g Butter

1 Päckchen Vanille oder Vanilleschote (ohne Zucker, keine Vanillepasten o. Ä.)

etwas Puderzucker (Erythrit) zum bestäuben



Anleitung

Alle Zutaten für den Teig miteinander vermengen und zu einem Teig verkneten. Bitte darauf achten, dass die Butter Zimmertemperatur haben muss.

Nach dem Kneten den Teig auf eine Springform (26cm Durchmesser) drücken und einen 1cm hohen Rand hochziehen. Dann kommt die Springform für 15 Minuten in den Kühlschrank.

Die Kirschen abtropfen und auf den Teigboden verteilen.

Für die Streusel die Zutaten (außer die Butter) in eine Schüssel geben und mit der flüssigen Butter verrühren, bis Klümpchen entstehen und diese anschließend auf die Kirschen verteilen. Den Kuchen bei 180° C O/U (Umluft: 160° C) backen. Nach dem Backen mit Puderzucker bestäuben und servieren.





Ricotta - Zitronenkuchen

120 ml Olivenöl, am besten mit Zitrone aromatisiert

60 g weiche Butter

170 g Xylit

3 Eier

3 unbehandelte Zitronen (abgeriebene Schalen) od. 2 Päckchen geriebene Zitronenschale von Biovegan (ohne Zucker)

Saft einer Zitrone

250 g Ricotta

125 g Mandelmehl

1/2 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

Anleitung

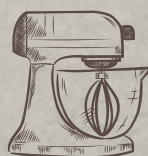
Den Ofen auf 180° C O/U (Umluft: 160° C) vorheizen.

Olivenöl, Butter, Xylit und 3 Eigelb gründlich mischen. Zitronenschalen und -saft zugießen und weiter rühren.

Ricotta und steif geschlagenen Eiweiß von unten nach oben unterrühren. Mandelmehl und Backpulver zum Teig sieben und vorsichtig unterheben. Eine Backform (26cm Durchmesser) leicht einfetten und den Teig hineingießen.

Den Teig für ca. 40 Minuten goldbraun backen. Der Kuchen ist sowohl warm als auch kalt köstlich.

Dazu passen sehr gut Schlagsahne oder heiße Waldbeeren.





Himbeer-Kokos Cheesecake

250 g Himbeeren (tiefgekühlt)

150 g Mandelkekse (Gluten- und Zuckerfrei, siehe Rezept auf der letzten Seite)

125 g Butter

3 Packungen Frischkäse (je 175g)

300 g Joghurt (3,5% Fett)

4 EL Kokosraspeln

1 Beutel Agar Agar (entspricht 15g)

75 g Xylit

3 EL Himbeerkonfitüre (Zuckerfrei)

Anleitung

Tiefgekühlte Himbeeren auftauen und abtropfen lassen, anschließend 150g Himbeeren pürieren.

Kekse in einem Gefrierbeutel füllen und den Inhalt mit einem Nudelholz oder den Händen vollständig zerbröseln.

Butter schmelzen, mit den Bröseln vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26cm) drücken.

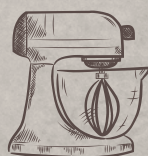
Philadelphia, Joghurt und 3 EL Kokosraspeln mit dem Schneebesen vermengen.

Himbeerpüree, Agar Agar und Zucker in einem Topf unter gelegentlichem Rühren erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zügig unter der Philadelphia Creme rühren.

Die Himbeerkonfitüre auf den Tortenboden streichen und die Creme in die Springform füllen. Die Torte muss jetzt für 3 Stunden in den Kühlschrank. Vor dem Servieren mit den übrigen Kokosraspeln und Himbeeren dekorieren.

Ein Tipp von mir:

Es können auch frische Früchte verwendet werden und es müssen nicht unbedingt Himbeeren sein.





Rum- Brownies mit Kokoscreme, Mango und Passionsfrucht

200 g Schoko- Drops von Xucker (Edelbitter)

250 g Butter

6 Eier

250 g Xylit

75 g Mandelmehl

1 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei) Backpulver

1 EL Kakaoapulver (entölt)

3-4 EL Rum- Backaroma (Ostmann) oder richtiger Rum

1 Prise Salz

2 reife Mangos

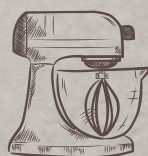
3-4 Passionsfrüchte

2 Eiweiß

75 g Xylit

250 g Mascarpone, zimmerwarm

2 EL Kokospulver (aus dem Asialaden)



Anleitung

Den Ofen auf 180° C O/U (Umluft: 160° C) vorheizen. Eine Rechteckige Backform (ca. 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen. Die Schoko-Drops zusammen mit der Butter in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Eier mit Xylit, Mandelmehl, Backpulver, Kakao, Rum und einer Prise Salz in einer großen Schüssel verrühren. Die Flüssige Schokobutter-Mischung zufügen und unterrühren.

Den Teig in die Backform füllen und im Ofen ca. 35 Minuten backen.

Abkühlen lassen und in ca. 20 Stücke teilen.

Inzwischen die Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein herunterschneiden und würfeln.

Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch herauskratzen und mit 75 ml Wasser etwas einkochen lassen. Dann die Mangowürfel untermischen und das ganze abkühlen lassen.

Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und dabei den Birkenzucker einrieseln lassen. Mascarpone mit Kokospulver (ich habe 3 EL Batida de Coco genommen anstelle von Kokospulver) glatt rühren und den Eischnee unterheben.

Die Creme in einen Spritzbeutel umfüllen und auf die Brownies spritzen. Zum Schluss den Mango-Mix gleichmäßig darauf verteilen.

Kleiner Tipp von mir:

Die Mangowürfel kann man auch pürieren und über die Mascarponecreme schön verteilen. Über die pürierte Mango kann man dann die Passionsfrucht geben und mit Kokosraspeln dekorieren.





Erdbeer- Rhabarber- Joghurtkuchen

100 g Erdbeeren

300 g Rhabarber (ca. 3 Stangen)

175 g Butter

Mark von 1/2 Vanilleschote

175 g + 1 EL Zucker

3 Eier

160 g Mandelmehl

1/2 Päckchen Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

125 g Joghurt

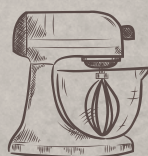
Backpapier für die Form

Anleitung

Die Erdbeeren halbieren. Rhabarber in 1 cm breite Stücke schneiden. Butter, Vanillemark und 175 g Xylit mit der Küchenmaschine cremig rühren. Die Eier einzeln unterrühren.

Mandelmehl und Backpulver mischen und mit dem Joghurt unterrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen.

Erdbeeren und Rhabarber mit 1 EL Xylit vermengen. Die Hälfte der Früchte ca. 1 cm tief in den Teig drücken. Übrige Früchte auf dem Kuchen verteilen und bei 175° C O/U (Umluft: 155°) 45-55 Minuten backen. Den Kuchen nach dem Backen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





Kleine Schoko-Cupcakes

Insgesamt 200 g Schoko-Drops von Xucker (Vollmilch 50%)

Insgesamt 250 g weiche Butter

Insgesamt 150 g Xylit

2 Eier, zimmerwarm

65 g Mandelmehl

2 EL Kakaopulver (entölt)

2 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

Insgesamt 350 ml Milch

20 g Maisstärke

Anleitung

Den Backofen auf 180° C O/U (Umluft: 160° C) vorheizen. 8 Papierförmchen in ein Muffin-Backblech verteilen. Die Schoko-Drops im Mixer zerkleinern, bis sie geraspelt ist.

125 g von der weichen Butter zusammen mit 100 g Xylit in der Küchenmaschine in ca. 3 Minuten schaumig schlagen. Dann die Eier nach und nach unterrühren. Mandelmehl mit Kakao und Backpulver mischen, darüber sieben und unterrühren. Danach die Hälfte der geraspelten Schokolade (100 g) zusammen mit 150 ml Milch untermischen. Papierförmchen zu 2/3 mit dem Teig füllen. Muffins im heißen Ofen 25-30 Minuten backen. Danach erkalten lassen.

Inzwischen für die Creme die restlichen 200 ml Milch mit der Maisstärke und restlichem Xylit (50 g) verrühren und in einem Topf auf dem heißen Herd so lange rühren, bis die Mischung eine puddingartige Konsistenz erreicht hat. Den Topf vom Herd nehmen, restliche geraspelte Schokolade (100 g) unterrühren und darin schmelzen. Die Creme abkühlen lassen. Die restlichen 125 g weiche Butter mit dem Handrührgerät etwa 3 Minuten lang schaumig schlagen. Danach die Butter löffelweise in den abgekühlten Schokopudding geben und unterrühren. Jetzt die Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die kalten Muffins spritzen.

Wer mag kann auch hier weiße oder dunkle Schokoraspel zur Dekoration verwenden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.





Cheesecake im Glas

10 Mandelkekse (Gluten- und Zuckerfrei, siehe Rezept auf der letzten Seite)

1 EL Xylit

2 EL Butter

600 g Frischkäse

1/2 Tasse Xylit

3 Eier

200 g saure Sahne

1 Vanilleschote (das Mark davon)

1 Päckchen geriebene Zitronenschale von Biovegan (ohne Zucker)

250 g Obst nach Wahl (z. B. Erdbeeren, Himbeeren)

1 Päckchen Tortenguss klar von Biovegan (ohne Zucker)

Butter zum streichen für die Gläser

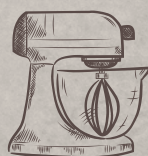
6-8 Gläser (je nachdem wie groß eure Gläser sind und wieviel Ihr von der Mischung verteilt)

Anleitung

Den Ofen auf 160°C O/U (Umluft: 140°C) vorheizen und die Gläser gut mit Butter einfetten. Die Butter schmelzen und zusammen mit den zerbröselten Keksen und einem Esslöffel Xylit gut vermischen. Die Keks-Butter-Mischung in den Gläsern verteilen und gut andrücken.

Das Mark einer Vanilleschote auskratzen und mit Frischkäse, Eiern, saure Sahne, Xylit und der geriebenen Zitronenschale miteinander verrühren. Die Crememasse gleichmäßig in den Gläsern verteilen. Zum Backen der Küchlein müssen die Gläser in ein tiefes Blech mit heißem Wasser gestellt und etwa 40 Minuten gebacken werden.

Das Obst oder die Beeren waschen und zurechtschneiden. Nach dem Backen das Obst auf die Käsekuchen geben, den Guss nach Anleitung zubereiten und auf das Obst verteilen.





Versunkener Apfelkuchen

3 Eier

4 Äpfel (ich habe Braeburn genommen)

150 g Xylit

140 g Butter

120 g Mandelmehl

1 Päckchen Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

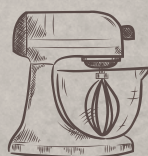
Prise Salz

Puderzucker (Erythrit) zum bestäuben

Anleitung

Den Backofen auf 200°C O/U (Umluft: 180°C) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Eier, Xylit, Mandelmehl, Salz, Butter und das Backpulver in die Schüssel der Küchenmaschine geben und solange schlagen, bis alles gut miteinander verbunden hat.

Den Teig nun in die Springform füllen und glatt streichen. Die Äpfel schälen, vierteln und einschneiden, so dass die Viertel aussehen wie Fächer (nicht bis unten durchschneiden). Die Äpfel in den Teig drücken und für ca. 30 Minuten backen. Vor dem Servieren den Kuchen mit Puderzucker bestäuben.





Tarte au Chocolat

200 g Butter

200g Schokodrops von Zucker (Vollmilch oder Zartbitter)

100g gehackte Schokolade von Zucker oder gehackte Nüsse

4 Eier

100g Pudererythrit

2 EL Kakaopulver (entölt)

2 EL Speisestärke

Etwas Vanille (gemahlene)

Eine Prise Salz

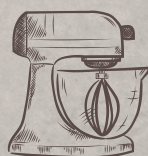
1 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

Anleitung

Die Butter und die 200g Schokodrops in einem Topf schmelzen lassen, dabei ständig rühren und anschließend abkühlen lassen. Speisestärke, Backpulver und Kakaopulver mischen. Zucker, Eier, gemahlene Vanille und Salz schaumig schlagen. Vorsichtig die geschmolzene Schokolade hinzufügen. Die gehackte Schokolade auch untermischen. Nun das Kakopulver mit der Stärke und dem Backpulver unter die Masse heben.

Den Teig in eine Tarteform (bitte vorher einfetten) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C O/U (Umluft: ca. 160°C) 20-25 Minuten backen. Danach abkühlen lassen.

Wer mag kann den Kuchen mit einer Glasur verzieren, aber er ist schokoladig genug und deshalb lasse ich sie immer weg.





Baiser-Tarte mit Erdbeeren

Für den Teig:

150 g Mandelmehl

70 g Xylit

halber EL Kakaopulver (entölt)

1 Prise Salz

70 g Butter

1 Ei

weiche Butter für die Form

etwas Mandelmehl für die Form

Hülsenfrüchte zum Blindbacken (kann man im Internet bestellen)

Für den Belag:

350 g Erdbeeren (frische, keine tiefgefrorenen)

100 g Xylit

70ml Wasser

2 Eiweiß

etwas Puderzucker (Erythrit)



Anleitung

Den Backofen auf 200° C O/U (Umluft: 180° C) vorheizen.

Für den Boden werden zunächst das Mandelmehl mit Xylit, Kakaopulver und Salz vermischt. Die Butter in kleine Stücke darüber verteilen und alles zwischen den Handflächen zu einer sandigen Konsistenz verkneten. Das Ei hinzufügen und zu einem glatten Mürbteig verkneten.

Den Mürbteig schon in den Händen flach drücken und in die gefettete und mit Mandelmehl ausgestreute Tarteform drücken. Den Teig mit Backpapier belegen und mit den Backbohnen beschweren. Ihr könnt auch mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Tarte für 15-18 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren putzen, waschen, halbieren oder vierteln. Den Tarteboden nach dem Backen vollständig auskühlen lassen. Die Bohnen und das Backpapier entfernen.

Während die Tarte abkühlt, wird der Xylit mit 70 ml Wasser aufgekocht, die Eiweiße schnittfest aufgeschlagen und der heiße Sirup in einem dünnen Strahl in die Eiweißmasse laufen gelassen und dabei stetig weitergeschlagen. Den Backofen auf „Grillen“ vorheizen, die Eiweißmasse auf dem Kuchenboden verstreichen, mit den Erdbeeren belegen und im Backofen leicht bräunen. Vorsicht beim Bräunen, kann sehr schnell verbrennen.

Den Kuchen für mindestens 2 Stunden abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.





Marmorkuchen

125 g weiche Butter

125 g Xylit

3 Eier

120 g Mandelmehl

50 g Maisstärke

1/2 Päckchen Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

125 ml Milch

1 Päckchen Natron

1 EL Kakaopulver (entölt)

5 Tropfen Rum Aroma (Ostmann)

2-3 EL Milch

Anleitung

Den Backofen auf 180° C O/U (Umluft: 160° C) vorheizen.

Die weiche Butter und Xylit schaumig schlagen. Nach und nach die Eier dazugeben. Das Mandelmehl mit der Maisstärke, Natron und dem Backpulver sieben und im Wechsel mit der Milch in die Schaummasse rühren.

Nun von dem Teig 4 EL in eine Schüssel abfüllen und 1 EL Kakaopulver, die 2-3 EL Milch und die 5 Tropfen Rum Aroma unterrühren.

Eine Kastenform einfetten. Von dem weißen Kuchenteig die Hälfte einfüllen, den dunklen Teig darüber geben und mit dem restlichen weißen Teig zudecken.

Mit einer Gabel einmal spiralförmig durch den Teig ziehen.

Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen nach dem Backen sofort aus der Form nehmen und auf ein Kuchengitter abkühlen lassen.





Himbeerschnitten

Für den Biskuitteig:

4 Eier

4 EL Wasser

150 g Xylit

1 Vanilleschote (das Mark davon)

100 g Mandelmehl

100 g Maisstärke

2 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

Für die Himbeercreme:

250 g Sahne

3-4 TL San Apart

250 g Magerquark

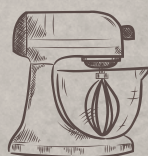
1 Beutel (à 15 g) Agar Agar

300 g Himbeeren, gefroren (Ihr könnt auch Erdbeeren nehmen)

80 g Xylit

etwas Zitronensaft

Pudererythrit zum bestäuben



Anleitung

Den Backofen auf 200° C O/U (Umluft: 180° C) vorheizen. Die Eier mit dem Wasser in die Küchenmaschine geben und sehr schaumig schlagen. Bei höchster Einstellung den Xylit einrieseln lassen und solange schlagen, bis die Masse dickschaumig und eine gelblich weiße Farbe angenommen hat. Das Mandelmehl zusammen mit dem Backpulver und der Maisstärke mischen und auf die Masse sieben. Bei niedriger Einstellung kurz untermischen. Den Teig, der keine Mehlklümpchen haben darf, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (ca. 30x30 cm) ca. 1 cm hoch streichen. Evtl. das Papier an den Rändern hochfalten, so dass eine Kante entsteht. Der Teig muss sofort in den Ofen und für ca. 15 Minuten gebacken werden. Nicht zu dunkel backen!

Den gebackenen Biskuit sofort auf ein Geschirrtuch stürzen und das Backpapier schnell abziehen. Die Teigplatte halbieren und auf einem Rost auskühlen lassen.

Während die Teigplatten abkühlen, wird die Füllung zubereitet. Himbeeren etwas antauen lassen, mit Xylit und Zitronensaft vermischen. Den Quark mit Agar Agar vermischen und unter die Fruchtmasse heben. Kühl stellen. Die Sahne mit San Apart steif schlagen. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, die geschlagene Sahne unterheben. Eine Hälfte des Biskuits mit der Füllung bestreichen und die zweite Teigplatte auflegen. Kühl stellen!

Den fertigen Kuchen mit Puderzucker bestreuen und in Stücke schneiden.





Kokoskuchen in Würfel

Für den Teig:

4 Eier

250 g Xylit

2 Tassen Kokosöl (flüssig)

2 Tassen Kokosmilch

120 g Mandelmehl

40-60g Kokosmehl

1 Päckchen Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

1 Vanilleschote (das Mark davon, keine Vanillepasten o. Ä.)

Für die Glasur:

200 g Butter

80 g Xylit

1 Tasse Kokosmilch

200 g Schoko-Drops von Xucker

1-2 Packungen Kokosraspel

Anleitung

Den Backofen auf 180° C O/U (Umluft: 160° C) vorheizen. Eier und Xylit schaumig schlagen. Die anderen Zutaten nacheinander hinzufügen und den Teig auf ein Backblech (meins ist 26x38 cm) verteilen. Den Teig bei 180° C ca. 10-15 Minuten backen. Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter, Xylit, Kokosmilch und die Schoko-Drops in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald alle Zutaten geschmolzen sind und sich miteinander verbunden haben, werden die Kuchenstücke in die Schokolade eingetaucht (es müssen alle Seiten vom Kuchenstück mit Schokolade bedeckt sein) und direkt in den Kokosraspeln gewälzt, bis alle Seiten mit Kokosraspeln bedeckt sind. Die Kuchenstücke abkühlen lassen und servieren.





Sachertorte

Für den Teig:

125g Butter

125g Xylit

3 Eigelb

125g Schokodrops von Xucker

75g Mandelmehl

1 Päckchen Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

60g gemahlene Mandeln

3 Eiweiß

2 EL Aprikosenkonfitüre (ohne Zucker)

Zum Bestreichen:

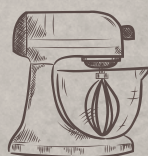
halbes Glas Aprikosenkonfitüre (ohne Zucker), vielleicht auch mehr

150g Schokodrops von Xucker

60g Pudererythrit

etwas Wasser

1/2 TL Instant-Kaffee



Anleitung

Kyllit und die Butter schaumig rühren und nach und nach die Eigelbe dazu geben.

Die Schokodrops zerhacken und mit dem Mandelmehl, dem Backpulver und den gemahlene Mandeln unter die Eicreme heben. Jetzt die 2 EL Aprikosenkonfitüre untermischen.

Die Eiweiße sehr steif schlagen und unterheben.

Den Teig in eine gefettete Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C O/U (Umluft: 165° C) ca. 25 Minute backen.

Die Schokodrops im heißen Wasserbad schmelzen.

Die gebackene und abgekühlte Torte auf eine Platte stellen und ringsum mit Pergamentpapier unterlegen.

Jetzt wird die Torte mit der Aprikosenmarmelade bestrichen.

Das Pergamentpapier nach dem Streichen abziehen und mit der geschmolzenen Schokolade überziehen.

Pudererythrit, Wasser und Instant-Kaffee verrühren, in eine Spritztülle füllen und auf der Torte Sacher spritzen.





Nusskuchen

250g sehr weiche Butter

250g Xylit

5 Eier (getrennt)

70g Mandelmehl

1 Päckchen Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

1 Tasse Mandelmilch (man kann auch Kuhmilch nehmen)

400g gemahlene Haselnüsse

200g Schokodrops von Xucker

etwas gehackte und geröstete Haselnüsse

Anleitung

Die Butter mit den 5 Eigelben und den Xylit sehr schaumig rühren. Das Mandelmehl mit dem Backpulver mischen und in die Eigelbmasse löffelweise hinzufügen. Dabei die Küchenmaschine weiter auf niedriger Stufe laufen lassen. Die Milch dazu geben und weiter rühren. Jetzt die Haselnüsse in den Teig geben und nochmal auf mittlerer Stufe verrühren.

Die 5 Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Teigmasse heben. Eine Kranzform (28cm Durchmesser) gut einfetten und die Teigmasse hinein füllen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200°C O/U (Umluft: 180°C) ca. 40-45 Minuten backen. Eventuell mit Backpapier abdecken, damit der Kuchen nicht anbrennt. Den Kuchen abkühlen lassen und in der Zwischenzeit die Schokolade im Wasserbad schmelzen und den Kuchen damit bestreichen. Zum Schluss mit den gehackten Haselnüssen bestreuen und servieren.





Tiramisu mit Biskuitteig

Für den Biskuitteig:

4 Eier

5 EL Kaffee (flüssig und abgekühlt)

100 g Xylit

1 Vanilleschote (das Mark davon, keine Vanillepaste o. Ä.)

100 g Mandelmehl

100 g Maisstärke

2 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

Für die Mascarponecreme:

500g Mascarpone

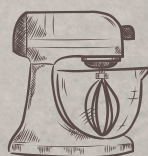
70g Xylit

3 Eigelb

etwas Rum oder Rum Aroma von Ostmann

Kakopulver (entölt), zum bestäuben

Kaffeepulver zum bestäuben



Anleitung

Den Backofen auf 200° C O/U (Umluft: 180° C) vorheizen. Die Eier mit dem Kaffee in die Küchenmaschine geben und sehr schaumig schlagen. Bei höchster Einstellung den Xylit einrieseln lassen und solange schlagen, bis die Masse dickschaumig und eine hellbraune Farbe angenommen hat.

Das Mandelmehl zusammen mit dem Backpulver und der Maisstärke mischen und auf die Masse Stück für Stück sieben. Nicht alles auf einmal sieben. Mit dem Schneebesen langsam untermischen. Den Teig, der keine Mehlklümpchen haben darf, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (ca. 30x30 cm) ca. 1 cm hoch streichen. Evtl. das Papier an den Rändern hochfalten, so dass eine Kante entsteht. Der Teig muss sofort in den Ofen und für ca. 15 Minuten gebacken werden. Nicht zu dunkel backen!

Den gebackenen Biskuit sofort auf ein Geschirrtuch stürzen und das Backpapier schnell abziehen. Die Teigplatte halbieren und auf einem Rost auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit wird die Mascarpone zubereitet.

Die Eigelbe mit der Mascarpone und den Xylit in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Den Rum mit untermischen.

Eine Biskuitplatte in ein Blech legen und mit der Hälfte der Mascarpone bestreichen. Jetzt die zweite Biskuitplatte darauf legen und mit der restlichen Mascarpone bestreichen.

Jetzt nur noch mit Kakaopulver und Kaffeepulver bestäuben und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.





Butter-Mandelkuchen

Für den Teig:

3 Eier

1/4 l Sahne

120g Mandelmehl

170g Xylit

1/2 Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

Für den Belag:

30g Xylit

60g Mandelblätter

1 EL Milch

1 TL gemahlene Vanille

40g Butter

Pudererythrit zum bestäuben

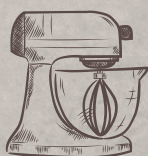
Anleitung

Den Xylit und die 3 Eier schaumig schlagen. Die Sahne hinzufügen und weiter schlagen.

Das Mandelmehl mit dem Backpulver und dem Salz mischen und zum Eigemisch hinzufügen. Den Teig in eine mit Backpapier belegte Form, 26cm Durchmesser oder ein kleines Blech, füllen und im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten bei 190° C O/U (Umluft: 175° C) backen.

Die Zutaten für den Belag in eine Pfanne geben und leicht bräunen. Nach den 10-12 Minuten den Kuchen aus dem Backofen nehmen, den Belag auf den Kuchen streichen und weitere 15 Minuten backen. Den Kuchen mit Backpapier abdecken, damit er oben nicht zu dunkel backt.

Nach dem Abkühlen den Kuchen mit Pudererythrit bestäuben.





Mandelkekse für Tortenböden

130g Pudererythrit

300g gemahlene Mandeln

2 Eiweiß

1-2 TL Bio Backpulver (mit Reinweinstein, Gluten- und Phosphatfrei)

3 Tropfen Bittermandelaroma

Anleitung

Das Eiweiß sehr steif schlagen und das Erythrit langsam einrieseln lassen und weitere 5 Minuten schlagen. Bittermandelaroma hinein geben.

Das Backpulver und die gemahlene Mandeln mischen und zum Eischnee geben und alles miteinander verkneten.

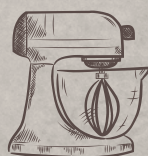
Der Teig ist etwas klebrig. Am besten man feuchtet die Hände leicht an.

Portionsweise werden aus dem Teig Kugeln geformt und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gelegt. Dabei werden die Kugeln leicht platt gedrückt.

Die Kekse für ca. 30 Minuten auf dem Blech ruhen lassen und nach dem Ruhen im vorgeheizten Backofen bei 130°C D/U ca. 15-18 Minuten backen.

Die Kekse am besten in eine Keksdose aufbewahren, somit bleiben sie knusprig und werden nicht weich.

Abgekühlt weiterverarbeiten.



Schlusswort

In erster Linie möchte ich mich bei meinem liebevollen Ehemann bedanken, der immer an meiner Seite steht, mir Zeit gibt und mich in allen Zielen unterstützt. Aber vor allem danke ich dir für deine Treue, deine Ehrlichkeit und vor allem deine Liebe.

Danke, dass du in mein Leben getreten bist. ❤️

Als nächstes möchte ich mich bei Cecil bedanken, denn ohne sein Wissen wäre ich nie gesundheitlich da, wo ich jetzt bin. Dank dir Cecil, habe ich meine ganze Ernährung auf den Kopf gestellt. Ich habe mir so viel Wissen angeeignet und mich sogar für eine Ausbildung zum Ernährungscoach entschieden. Ich bin so dankbar, dass ich dich gefunden habe.

Ich habe durch dich den Mut gefunden, an mich zu glauben und zu meiner Person zu stehen. Du hast mir gezeigt, dass ich alles im Leben erreichen kann und mich von niemandem mehr von meinem Weg abbringen lasse. Ich war noch nie so zufrieden und glücklich, wie jetzt.

Für deinen Mehrwert in meinem Leben danke ich dir aus tiefstem Herzen.

Danke, dass es dich gibt. ❤️

Und natürlich möchte ich mich auch bei Dir bedanken.

Danke, dass du mein Buch gekauft hast, mich dadurch unterstützt und mir dein Vertrauen geschenkt hast. Ich hoffe sehr, dass ich dich inspiriert habe, dich gesünder zu ernähren und gesund zu backen, denn unsere Gesundheit ist das wichtigste in unserem Leben.

Wir sind alle für unsere Gesundheit verantwortlich und wir können alle etwas tun, damit wir uns besser fühlen und unser Leben in vollen Zügen genießen können. Es liegt letztendlich aber an einem selbst, was er daraus macht.

Danke, dass es euch gibt. ❤️

Hier sind meine Links, die ich aus eigener Erfahrung nur weiter empfehlen kann:

<https://tushisworld.com/maximumprinzip>

<https://tushisworld.com/nahrungsergänzungsmittel>

<https://tushisworld.com/matrixprinzip>

Besucht mich auch gerne auf meiner Webseite oder auf Instagram:

www.tushisworld.com / [@tushis_world](https://www.instagram.com/tushis_world)

Über ein Feedback freue ich mich sehr.

info@tushisworld.com



Urheberrecht © 2022, Fatush Schneider

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Ich bitte dich das E-Book nicht weiter zu verschicken oder in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von mir untersagt. Wer dennoch gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gemäß Paragraph 106 ff. UrhG strafbar. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Die Benutzung dieses E-Books und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Ich als Autor kann und werde für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, z. B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Ich übernehme keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Rechtschreibfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen von mir übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

1. Auflage 2022

Autor, Herausgeber, Satz und Layout, Gestaltung,
Texte, Bilder, Titelbild:
Fatush Schneider

Titelbild: Fatush Schneider

Der Einsatz gilt für die komplette Bearbeitung des o.g. Textes auf Vollständigkeit und Korrektheit mit Berücksichtigung der gesetzlichen Vorschriften und Anforderungen für solch ein Impressum mit Urheberrechts- und Haftungsausschlussangaben.

Vielen Dank!

