



mühe|os
schlank

*Der
Königsweg zum
Wunschgewicht*

Gesunde Naschereien

Rezeptsammlung



Inhaltsverzeichnis

Beerenschnitten.....	13
Brownies mit Bohnen.....	3
Chiasamen-Hanfsamen-Zwiebel Cracker.....	3
Dr. Berg's Keto Bomben.....	7
Gefüllte Datteln.....	6
Gemüse Chips.....	13
Gesundes Fruchteis.....	14
Karfiolteig Pizza.....	5
Karottenspaghetti.....	6
Kokosbusserl/-makronen ohne Zucker.....	7
Kokos-Dattel-Kekse.....	11
Kürbis Muffins.....	9
Leinsamen Cracker.....	10
Mandel-Bananen-Muffins.....	12
Mandelbutterbomben.....	7
Mandelkekse.....	3
Mandel-Pekannuss-Bällchen.....	9
Mandel-Weckerl.....	9
Mousse mit Avocado.....	3
Orangenkuchen.....	10
Rohe Kokos-Dattel-Kugeln.....	12
Schoko-Brownies Low Carb I.....	8
Schoko-Brownies Low Carb II.....	8
Schokolade-Pralinen zuckerfrei.....	11
Schokotorte aus Datteln und Nüssen.....	12
Tomaten Burger.....	4
Zimt/Kakao/Bananenmus.....	4
Zoodels.....	5
Zwiebel Cracker.....	8

Mousse mit Avocado

2 Personen

Zutaten: 2 Avocados, 150 ml Kokosmilch, 5-6 TL Kakaopulver, 2 gehäufte Esslöffel Erylite (Stevia + Erythritol) oder Lakanto

Zubereitung: Avocados schälen und entkernen. Gemeinsam mit Kokosmilch, Kakaopulver und Erylite pürieren und abschmecken. Zugedeckt mindestens 3 Stunden, am besten aber über Nacht, im Kühlschrank festwerden lassen.



Brownies mit Bohnen

1 Blech



Zutaten: 400 g schwarze Bohnen, 2 Eier, 90g Erylite, 50 g Kakaopulver, 3 EL Butter, 1 Messerspitze Backpulver, 1 Vanilleschote

Zubereitung: Die Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Gemeinsam mit Eiern, Zucker, Kakaopulver, Öl, Backpulver, dem Mark der ausgekratzten Vanilleschote und einer Prise Salz vermischen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Eine Auflaufform bzw. ein kleines Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf verteilen. Glatzstreichen und im Ofen bei 180°, 20-25 Minuten backen. Danach nimmt man die Brownies aus dem Ofen und lässt sie abkühlen.

Mandelkekse

Zutaten: 150 Gramm Mandelmehl, 340 Gramm Butter, 1 Teelöffel Vanille, 1 Ei, 65 Gramm Xylitol (Birkenzucker) oder Erylite oder Erythritol, 1 1/2 Teelöffel Backpulver, 1 Messerspitze Salz

Zubereitung: Das Backrohr auf 190°C vorheizen. Alle Zutaten zusammenmixen. Mit einem nassen Teelöffel in Häufchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Etwa 10 Minuten backen. Kalt genießen.

Tomaten Burger

4 Burger



Zutaten: 800 g faschiertes Rindfleisch, 50 ml Sojasauce, 30 ml Worcestersauce, Pfeffer, 4 große Fleischtomaten, 1 rote Zwiebel, 8 Käsescheiben, 4 grüne Salatblätter, Öl zum Braten und Backen

Zubereitung: Das faschierte Fleisch mit Sojasauce, Worcestersauce und Pfeffer gut vermischen und 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Den Ofen auf 200° vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Öl bepinseln. Die Tomaten waschen und halbieren und die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Aus der Rindfleischmasse 4 Laibchen formen und in einer Pfanne auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Dann die Tomaten mit Faschiertem, Käse, Zwiebeln und Salat befüllen und im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Chiasamen-Hanfsamen-Zwiebel Cracker

Zutaten: 1/2 Tasse (125 ml) Chiasamen, 1/2 Tasse Hanfnüsse (=Hanfsamen) geschält, 1 mittelgroße Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1-2 Esslöffel Kümmel

Zubereitung: Chiasamen und Hanfnüsse mit Wasser bedecken und 12 Stunden lang einweichen. Zwiebel halbieren, in feine Scheiben schneiden. Auf ein Gitter des Dörrapparates bzw. des Backofens Backpapier auflegen. Die eingeweichten Samen darauf verteilen, dünn ausstreichen. Salzen, pfeffern, Kümmel gleichmäßig aufstreuen. Bei 50 Grad trocknen lassen. Nach 8 Stunden Backpapier vorsichtig vom der Masse abziehen und ohne Papier ca. 12 Stunden weiterdörren bis es knusprig wird. In Stücke brechen und in einer Keksdose aus Metall bei Zimmertemperatur aufbewahren, um die Knusprigkeit zu erhalten.



Zimt/Kakao/Bananenmus

1 Person



1 Banane mit einer Gabel zerdrücken und schaumig schlagen, ½ TL Ceylonzimt biologisch, ½-1 TL biologischer Rohkakao, nicht entölt, ev. 1 TL Rum. Alles gut vermengen und genießen.

Karfiolteig Pizza

1 Pizza

Zutaten: Für den Teig: 400 g Karfiol, 30 g Mozzarella, 20 g Parmesan, 1 EL getrocknete Kräuter, 1 Ei, Pfeffer. Für den Belag: 1 rote Spitzpaprika, 1/2 Fenchel, 2 Stück Mozzarella, 4 getrocknete Tomaten, 80 g Rucola, etwas gehobelter Parmesan, frische Basilikumblätter

Zubereitung: Den Ofen auf 220° vorheizen. Karfiol waschen, sehr fein hacken und in der Mikrowelle 5-6 Minuten auf höchster Stufe garen. Dann den Karfiol mit dem Stabmixer nicht zu fein pürieren und mithilfe eines sauberen Küchentuchs die Flüssigkeit auspressen. Karfiol mit geraspelteter Mozzarella, geriebenem Parmesan, getrockneten Kräutern, Ei und Pfeffer mischen. Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und 15-20 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit Paprika und Fenchel in Streifen und Mozzarella in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Den fertigen Karfiolteig mit den Zutaten belegen und 6-8 Minuten bei 180° Oberhitze backen. Zum Schluss mit Rucola, gehobeltem Parmesan und frischem Basilikum bestreuen.



Zoodles

2 Personen



Zutaten: 4 Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1/2 rote Zwiebel, 2-3 EL Olivenöl, 150 g Cocktailtomaten, Salz, Pfeffer, 50 g Pinienkerne, frische Minzblätter

Zubereitung: Die Zucchini waschen und entweder mit dem Gemüseschäler dünne Nudeln formen oder mit einem Julienne-Reiber Spaghetti machen. Die Knoblauchzehe fein hacken und die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchzehe mit der Zwiebel kurz anschwitzen und mit den Zucchini-Nudeln vermischen. Die Cocktailtomaten vierteln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anbraten und beim Anrichten über die Zoodles streuen. Mit Minzblättern dekorieren und mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln.

Karottenspaghetti

2 Personen

Zutaten: 6 Karotten, 1 TL Butter, 2 EL Öl, 18 Stück kleine Garnelen, 1 Prise geriebene Zitronenschale, 50 g Pinienkerne, 200 g Erbsen (gegart), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Karotten schälen und mit dem Gemüseschäler oder Julienne-Schneider Bänder herunterschneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Karottennudeln darin 4 Minuten blanchieren. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und die Garnelen anbraten, etwas Zitronenschale dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die bissfesten Karottennudeln in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Die Pinienkerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett anrösten und mit den Erbsen zu den Garnelen-Nudeln geben.



Gefüllte Datteln

1 Person



Zutaten: 4 Bio-Datteln; Fülle: 2 gehäufte Teelöffel Mandelmus geröstet oder ungeröstet, 1 gestrichener Teelöffel Bio-Kakaopulver, ½ bis 1 Esslöffel Rum 1 gehäufter Teelöffel Manukahonig, 1 Teelöffel Kokosmus, 1 Messerspitze Ceylonzimt, Mandelstifte zum Garnieren, geröstet oder ungeröstet.

Zubereitung: 4 Bio-Datteln halbieren und entsteinen, wenn gewünscht kann man vorher die Schale unter fließendem, warmen Wasser entfernen. Fülle: Kokosmus, sollte es fest sein, mit 1 Esslöffel kochendem Wasser übergießen und glattrühren, Rum zugeben, dann die restlichen Zutaten für die Fülle zugeben und mit einem Porzellan-, Holz- oder Plastiklöffel glattrühren. Kein Metall verwenden, da der Manukahonig sonst an Wert verliert. Kleine Häufchen aus der Fülle mit einem kleinen Löffel ausstechen in die Dattelhälften füllen. Mit den Mandelstiften garnieren.

Achtung! Bei den LowCarb - gesunden Naschereien ist Honig an sich nicht vorgesehen. **Manuka-Honig** ist hier die Ausnahme, da er eine große Heilkraft besitzt: Antibakteriell, antiviral, antifungal und ist somit als Darmtherapeutikum bei bakterieller Fehlbesiedelung und Candida bestens geeignet. **Wirkstoff: Methylglyoxal.** Aber dennoch sollten 1 bis 2 Teelöffel pro Tag die Obergrenze sein (hoher Glucose und Fructosegehalt). Kohlenhydratgehalt von 1 gestrichenem Teelöffel Honig = 10g = ca 8 Gramm Kohlenhydrate. 1 gestrich. Esslöffel Honig = 20g = ca 16 Gramm KH. Kommt aus Neuseeland. Der Manuka-Strauch ist eine uralte Heilpflanze. Kaufen Sie Manuka-Honig mit einer möglichst hohen Zahl am Label: 400+ oder höher. Diese Zahl gibt den Gehalt an Methylglyoxal an.

Mandelmuskugeln



Zutaten: 125 ml Mandelmus, 90 ml Lakanto oder Erylite, 30 ml Kokosöl oder 15 ml Kokosöl und 15 ml zerlassene Butter. Für den Überzug: Bitterschokolade, ev. mit Stevia gesüßt.

Zubereitung: Alle Zutaten zusammenmixen. Im Kühlschrank 2-3 Stunden lang aushärten lassen. Bitterschokolade im Wasserbad schmelzen lassen, das heiße Wasser löffelweise zur Schokolade unter Rühren zugeben. Schokolade glattrühren. Mit einem Melonenlöffel oder mit einem Teelöffel und den Händen aus der Mandelmusmasse Kugeln formen und in die Mitte der weichen Schokolade fallen lassen.

Orangenkuchen

Zutaten: 1 Netz Bio-Orangen, 6 Eier, 1 gehäufter TL Backpulver, 1/2 TL Speisenaatron, 200g gemahlene Mandeln, 250g extrafeiner Zucker (Ersatz: Erylite oder Lakanto Monk Fruit Sweetener), 50g Bio-Kakaopulver, eventuell Zartbitterschokolade für die Glasur (eventuell mit Stevia gesüßt aus dem Reformhaus oder Xocolat.at)

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad vorheizen - Ober- / Unterhitze. Ca. 375g ganze Orangen (das sind je nach Größe 1-3 Stück) ca. 1 Stunde mit Schale weich kochen (ev. schon am Vortag). Danach auskühlen lassen, halbieren, die Kerne entfernen und pürieren. Alle restlichen Zutaten zu dem Orangenmus geben und mit einem Mixer verrühren. Eine Springform mit Backpapier auslegen und am Rand mit Butter bestreichen. Masse einfüllen und ca. 1 Stunde backen (bei einer 20er Springform). Der Kuchen ist fertig, wenn er sich oben seitlich vom Rand löst bzw Stäbchenprobe machen.

Glasur: Zartbitterschokolade (ohne Zucker, mit Stevia z.B. oder selbstgemachte zuckerfreie Schokolade) im Wasserbad schmelzen und den Saft der restlichen Orangen hinzugeben (alternativ: Schlagobers).

Rezept von Marion Stein



Kokosbusserl/-makronen ohne Zucker



Zutaten: 4 Eiweiß, 250 g Xylit (Birkenzucker oder Xucker), Erylite oder Lakanto, 6 g Vanillexylit, 250 g Kokosraspeln, 1 Paket Oblaten (40 mm)

Zubereitung: Für den „Vanillezucker“ einfach Lakanto oder Erylite oder Xylit mit Vanillemark mischen und in ein Glas füllen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Lakanto oder Erylite oder Xylit und „Vanillezucker“ dazugeben. Die Kokosraspel unterrühren. Jeweils ca. 1 Teelöffel der Masse auf eine Oblate drücken. Das Blech in den auf 150°C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, Mitte) schieben. Nach 25 min. sind sie fertig. Vorsicht: Beim Rausholen sind sie noch weich und zerbröseln sehr leicht. Deshalb erst abkühlen lassen.

Schoko-Brownies Low Carb I

Zutaten: 55 g Butter, 30 g Bitterschokolade, ev. mit Stevia statt mit Zucker gesüßt, 40 g Kakaopulver, 2 Eier getrennt, 150 g Süßstoff (Erythritol, Erylite, Lakanto oder Xylitol), 70 g Mandel gerieben oder Mandelmehl, ½ Teelöffel Backpulver, ev. flüssiges Stevia zum Nachsüßen, Vanillearoma

Zubereitung: Ofen auf 170°C vorheizen. Eier trennen und die Eiweiße zu Eischnee schlagen. Die Schokolade in kleinere Stücke brechen und zusammen mit der Butter im Wasserbad schmelzen. Kakaopulver mit dem Mixer in die Butter-Schokomischung rühren, dann die restlichen Zutaten einrühren. Den Eischnee unterheben. Teig in eine 20 x 20 cm große Brownie-Form (oder eine ähnlich große Auflaufform) oder in kleine Brownieformen aus Silikon füllen und glatt streichen. Bei 170°C Ober-/Unterhitze bzw. Umluft für ca. 20-25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen: Zahnstocher in die Mitte der Masse einstechen. Die Brownies sind fertig, wenn nichts mehr beim Herausziehen kleben bleibt. Brownies aus den Formen lösen bzw. den fertigen Kuchen in kleine Rechtecke schneiden.



Schoko-Brownies Low Carb II

Zutaten: ½ Tasse (125 ml) Bio-Kakaopulver, 1 Tasse (250ml) gehackte Mandeln oder Walnüsse, ¾ Tasse Erylite (Lakanto, Xylit, Erythritol), 125g Butter, 4 ganze Eier

Zubereitung: Backrohr auf 170°C vorheizen. Butter schaumig rühren, alle Zutaten zugeben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Auflaufform mit Butter ausfetten oder Masse in Brownieformen aus Silikon füllen und glattstreichen. Bei 170°C Ober-/Unterhitze bzw. Umluft für ca. 20-25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen: Zahnstocher in die Mitte der Masse einstechen. Die Brownies sind fertig, wenn nichts mehr beim Herausziehen kleben bleibt. Brownies aus den Formen lösen bzw. den fertigen Kuchen in kleine Rechtecke schneiden.

Kürbis Muffins

Zutaten: 150 g weiche Butter, 1/2 TL Salz, 150 g Erylite oder Lakanto, 2 Eier, 1 TL Vanillezucker, 1 TL Ceylonzimt, 1/2 TL gemahlener Muskat, 1/4 TL Ingwerpulver, 1/4 TL Piment- oder Nelkenpulver, 300 g Hokkaidokürbisfleisch, 300 g Mandelmehl, 2 TL Backpulver

Zubereitung: Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Im Wasser oder Dampfgarer gar kochen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Dann mit Stabmixer pürieren. Backofen auf 190°C vorheizen. Butter, Zucker, Eier schaumig schlagen. Kürbis mit Gewürzen mischen und unter die schaumig geschlagene Mischung geben. Backpulver mit Mandelmehl vermischen und unter die Masse rühren bis eine homogene Teigmasse entsteht. Papierförmchen in Muffinblech setzen oder zwei Papierförmchen ineinander legen. Den Teig mit Hilfe eines Löffels in die Papierförmchen oder direkt in das gefettete Muffinblech oder Silikonmuffinformen geben. Mit Nüssen/Mandeln bestreuen. 20-25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Auskühlen lassen und genießen.



Mandel-Weckerl



Zutaten: 150 g gemahlene Mandeln, 2 EL Mandelmehl, 35 g gemahlene Flohsamenschalen, 2 TL Backpulver, 1 TL Salz, 2 EL Apfelessig, 3 Eiweiß, 175 ml heißes Wasser

Zubereitung: Alle trockenen Zutaten mischen, dann Essig und Eiweiß untermixen. Das kochende Wasser einrühren. Brötchen formen, auf ein Backblech mit Backpapier setzen und ca. 60 Min. bei 180 °C backen. Nur Geduld, denn die Brötchen gehen erst nach ca. 30 Min. auf. Abkühlen lassen und genießen.

Mandel-Pekannuss-Bällchen

Zutaten: 225 g Butter, 4 Teelöffel Erylite oder Lakanto (Zuckerersatz), 2 Tassen (500ml) Mandelmehl, 2 Tassen eingeweichte, getrocknete Pekannüsse (oder andere verträgliche Nüsse, Mandeln), 100 g Bitterschokolade mit Stevia gesüßt, 1 Prise Salz, 2 TL Vanilleextrakt (mit Xylite, Erythritol oder flüssig, Reformhaus), 1 Schuss Rum wenn gewünscht

Zubereitung: Butter schaumig rühren und mit Zuckerersatz vermischen. Schokolade in der Küchenmaschine feinst hacken/mahlen. Pekannüsse in der Küchenmaschine hacken/mahlen. Alle Zutaten in der Küchenmaschine zusammenmixen. Bällchen formen und in Mandelmehl wenden. Auf ein Backblech mit Backpapier setzen. 13 Minuten lang backen und 10 Minuten ruhen lassen. Auskühlen lassen. Im Kühlschrank lagern.



Leinsamen Cracker

Zutaten: 4 EL geschroteter Leinsamen, 3-4 EL Wasser, 1 gestrichener Mocalöffel Salz, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Alles gut vermischen, gibt eine richtig pampige Masse, etwas salzen. Mit nassem großem Löffel oder nasser Backpalette (oder auch mit den Händen) auf Backpapier dünn aufstreichen. Mit einem Messer Rechtecke ziehen (dann kann man es später besser an diesen Stellen durchbrechen). Bei 180 Grad Umluft backen. Nach 10 Minuten testen, ob die Masse schon knusprig ist, ansonsten noch 5 Minuten länger backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, in Stücke brechen. In einer Papiertüte oder in einer Dose aufbewahren, nicht in Plastik verpacken. Man kann auch geriebenen Käse aufstreuen und mitbacken. Weitere mögliche Zutaten: geriebene Karotten, getrocknete Tomaten, Zwiebel, getrocknete Kräuter, Oliven, Knoblauchpulver,... alles gerieben bzw. zerhackt. Als Süße Variante kann man stattdessen Süßstoff, Zimt etc. zugeben.



Leinsamen Cracker Rohkostversion

Zutaten: 4 EL geschroteter Leinsamen, 3-4 EL Wasser, 1 gestrichener Mocalöffel Salz, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: In einem Dörrapparat auf Backpapier dünn verteilen. Bei 50 Grad 12 Stunden lang trocknen. Dann Backpapier entfernen. Weitere 12 Stunden lang trocknen.

Zwiebel Cracker



Zutaten: 3 große Bio-Zwiebeln, eine $\frac{3}{4}$ Tasse (170ml) geschrotete Leinsamen (ev selber schroteten in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer), $\frac{3}{4}$ Tasse geschrotete Sonnenblumenkerne (ungeschrotet 24 Std. einweichen und getrocknet/gedörrt bei 50 Grad), 85ml Olivenöl oder Kokosöl

Zubereitung: Zwiebel schälen und kleinschneiden bzw. in Küchenmaschine hacken. Alle Zutaten gut vermengen. Dörrapparat-Platten mit Backpapier auslegen, Masse dünn und regelmäßig darauf verteilen. Mit einem Messer Rauten markieren. 12 Stunden dörren bei 50 Grad. Dann Backpapier vom Teig abziehen. Noch einmal 12 Stunden dörren. In Stücke entlang der Rautenlinien brechen und genießen.

Schokolade-Pralinen zuckerfrei

Zutaten: Schokoladeguss: 250 ml Bio-Kakaobutter, 200 ml Bio-Kakao, 125 ml Lakanto, 80 ml Bio-Kokosöl, 1 Messerspitze Vanillepulver.

Mandelmuskern: 125 ml Mandelmus, 90 ml Lakanto, 30 ml Kokosöl

Zubereitung: Kakaobutter mit Kokosöl im Wasserbad schmelzen, verrühren. Kakaopulver, Lakanto, und Vanillepulver zugeben. Alle Zutaten gut glattrühren. Bei Bedarf mit Stevia oder Erylite oder Lakanto nachsüßen. Die Masse in Förmchen füllen (Gussförmchen z.B. für Muffins aus Silikon oder Papier). Im Kühlschrank 30 Minuten lang hart werden lassen.

Kern: Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer zusammenmischen. Im Kühlschrank 2-3 Stunden lang aushärten lassen. Mit einem Melonenlöffel oder mit einem Teelöffel und den Händen Kugeln formen und in die Mitte der Förmchen mit der weichen Schokolade fallen lassen.



Mandelbutterkern

Zutaten: 125 ml Mandelbutter, 90 ml Lakanto, 30 ml Kokosöl

Zubereitung: Alle Zutaten zusammenmischen. Im Kühlschrank 2-3 Stunden lang aushärten lassen. Mit einem Melonenlöffel oder mit der Hand Kugeln formen und in die Mitte der weichen Schokolade fallen lassen.

Kokos-Dattel-Kekse



Zutaten: 25 g Kokosraspeln, 50 g Mandelmehl, 50 g Buchweizenmehl, 50 g Haferflocken (ev. glutenfrei), 2 EL Kokosöl, 200 g Datteln (entkernen), 1 Ei, 1 TL Vanillepulver

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer zerkleinern und gut vermengen. Kleine Kugeln formen, auf ein Backblech (mit Butter gefettet oder mit Backpapier ausgelegt) setzen und zu Keksen flachdrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad 15 bis 20 Minuten lang backen.

Schokotorte aus Datteln und Nüssen

Zutaten: Tortenboden: 400 g Datteln entsteint, 2 EL Kokosöl, 80 g Bio-Kakao-Pulver, ½ Teelöffel Vanillepulver, 1 Prise Salz; Tortenfülle: 130 g Walnüsse (alternativ Mandeln, Paranüsse, Pekanüsse oder Haselnüsse), 150 ml Kokosöl, 1 Prise Salz

Zubereitung: Für den Tortenboden alle Ingredienzien zu einer glatten Masse zusammenrühren. Sollte der Teig zu brocklig sein und auseinanderfallen, dann noch ca. 3 Datteln und etwas Wasser zufügen, ev. 1 Esslöffel Kokosöl zugeben. In eine kleine Tortenform mit abnehmbaren Rand geben und glatt drücken. Fülle: Alle Zutaten zusammenmischen. Auf dem Tortenboden verteilen. Die Torte im Kühlschrank zugedeckt mind. 1 Stunde ruhen lassen. Mit frischen oder aufgetauten Tiekühlbeeren (Himbeeren, Heidelbeeren,...) garnieren oder anrichten.



Mandel-Bananen-Muffins



Zutaten: 2 Bananen, 2 Eier, 100 g Mandelmehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Teelöffel Vanillepulver oder 1 gestrichener TL Ceylonzimt, einige Haselnüsse oder Rosinen oder Walnüsse oder Himbeeren

Zubereitung: Bananen mit einer Gabel zu Mus quetschen. Alle trockenen Ingredientien vermengen. Bananenmus mit den Eiern verrühren und dann zu den trockenen Zutaten mischen. Masse in kleine Muffin-förmchen geben oder mit Backpapier einwickeln. Auf jeden Muffin eine Nuss oder Beere setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 10-15 Minuten backen.

Rohe Kokos-Dattel-Kugeln

Zutaten: Kugelnkern: 100 g entkernte Datteln, 150 g Kokosraspeln, ½ TL Vanillepulver, 40 bis 50 g Butter oder 2 EL Kokosöl mit 4 EL Wasser; Variation: 1 gehäufter TL Bio-Kakaopulver; Überzug: 50 g Kokosraffel zum Wälzen

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer zerkleinern und gut vermengen. Wenn der Teig zu wenig geschmeidig ist, 1 bis 4 Esslöffel Wasser zumixen. Kleine Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen. Roh genießen.



Beerenschnitten

Zutaten: Schnittenboden: 100 g getrocknete, ungeschwefelte Bio-Marillen, 200 g Mandeln ungeschält oder geschält, 100 g entkernete Datteln oder 100g Lakanto, 2 TL gemahlener Kardamom, etwas Wasser bei Bedarf; Belag: 300 g Beeren (Heidelbeeren oder Himbeeren oder Preiselbeerenkompott), 240 g Cashewkerne ungesalzen, 3-4 EL Honig oder 3 EL Lakanto oder Erylite; Garnitur: frische Beeren oder geröstete Mandelsplitter, 1 Minzeblatt pro Schnitte

Zubereitung: Alle Zutaten für den Schnittenboden in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer zerkleinern und gut vermengen. Wenn der Teig zu wenig geschmeidig ist, 1 bis 4 Esslöffel Wasser zumixen. Die Masse in einer Springform auslegen.



Mit Backpapier bedecken und glattdrücken. Papier vorsichtig abziehen. Alle Zutaten für den Schnittenbelag in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer zerkleinern und gut vermengen. Auf dem Schnittenboden gleichmäßig verteilen. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank abgedeckt ruhen lassen. Dann den Rand der Springform abnehmen. Die Masse in gleichmäßige Schnitten schneiden und garnieren.

Gemüse Chips

2 Personen

Zutaten: 1 Süßkartoffel, 2 Petersilwurzeln, 100 g Sellerie, 2 Karotten, 1 Kartoffel, 1 Pastinake, 1 Topinambur-Knolle, 2-3 EL Öl, Salz



Zubereitung: Das Gemüse schälen und mit einem Schäler oder einem Hobel in feine Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit Öl und Salz vermengen. Nach 15 Minuten im Dörrautomaten bei 45° etwa 4 Stunden trocknen. Im Backrohr kann das Gemüse ebenfalls getrocknet werden. Hierfür einfach einen Korken in der Ofentür einklemmen, Rohr auf 60° vorheizen und das Gemüse 7 bis 9 Stunden dörren.

Gesundes Fruchteis

2 Portionen

Zutaten: 1 Doppelhandvoll (circa 250 g) tiefgekühlter Beeren (Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren), 150-200 ml Schlagobers (Sahne), 3 gehäufte Esslöffel Erylite oder Lakanto oder 1 Teelöffel Steviapulver.

Zubereitung: Alles in eine Küchenmaschine mit rotierendem Messer geben und ca. 30 Sekunden bis 1 Minute zu einem cremigen Eis vermengen. Sofort genießen.



Tipps und Tricks

Tipps zum Ersetzen von weißem Haushaltszucker und Honig, Süßungsmitteln:

Datteln: entsprechen der gleichen Menge (Gramm) wie weißer Haushaltszucker

Honig: ein Drittel mehr Datteln und mit der gleichen Menge Wasser einweichen, falls es getrocknete Datteln sind (100g Honig entsprechen 130g Datteln + 130ml Wasser)

Weißer Zucker: entspricht der gleichen Menge Lakanto oder Erylite oder Xylit (Birkenzucker)

Achtung!

Bei der Low Carb oder ketogenen Ernährung müssen die Kohlenhydrate laut Kohlenhydrattabelle berechnet werden. (20 bis 150g, je nach Plan) In diesen Fällen sollte nur mit Lakanto oder Erylite oder Birkenzucker gesüßt werden, die wenig bis keine Kalorien haben, nicht als Kohlenhydrat zählen und den Insulinspiegel nicht ansteigen lassen.

Erylite: 1:1 wie weißer Haushaltszucker zu verwenden.

Erythritol mit Stevia gemischt, dadurch bekommt es einen Körper, was beim Backen gewichtsmäßig wichtig ist und neutralisiert den lakritzeartigen Nachgeschmack von Stevia. Nachteil: leichter „Cooling“-Effekt von Erythritol bleibt teilweise. Kann aber oft gut passen.

Lakanto bringt meiner Meinung nach das geschmacklich beste Ergebnis. Einfach experimentieren!