

# Rezepte ohne Kohlenhydrate

100 Low Carb Desserts zum Abnehmerfolg in  
2 Wochen

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: Fotolia

Lektorat, Korrektorat: Mathias Müller

Verlag:

Mathias Müller

Woltmanstraße 10

20097 Hamburg

ISBN: 1532974418

ISBN-13: 978-1532974410



## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG .....	9
***JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*** .....	11
Muffins und Cupcakes .....	12
Buttermilch-Muffins mit Limette .....	12
Muffins mit Erdnussbutterkern .....	13
Joghurtmuffin mit Blaubeeren .....	14
Zimtmuffins .....	15
Latte Macchiato Muffins .....	16
Schoko-Vanille-Cupcake .....	17
Himbeer-Mascarpone-Cupcakes .....	18
Pistazien-Cupcake.....	19
Mandarinen-Walnuss-Cupcake .....	20
Waldfrucht-Eierlikör-Cupcake .....	21
Plätzchen , Kekse und Gebäck .....	23
Kokosmakronen.....	23
Mandelplätzchen mit Orangearoma .....	24
Vanillekipferl mit Kardamom .....	25
Brownies.....	26
Baiser .....	27
Vanilleplätzchen mit Muskat.....	28
Holunderblütenkekse .....	29
Käse-Mohn-Kräcker .....	30
Chaiplätzchen .....	31
Haselnussplätzchen .....	32
Pfannkuchen, Crepes und Co. ....	34
Waffeln mit Joghurt.....	34
Marmorwaffeln .....	35
Kürbispancakes.....	36

Apfelpancakes mit feiner Zimtnote .....	37
Pancakeburger mit Heidelbeerfrischkäse.....	38
Haselnusspfannkuchen.....	39
Schoko-Vanille Pfannkuchen mit Kokosflocken .....	40
Pfannkuchen mit Mascarponefüllung .....	41
Crepes.....	42
Crepes mit Orangenaroma .....	43
Mousse und Puddings .....	44
Mousse au Chocolat .....	44
Vanillemousse.....	45
Mokkamousse.....	46
Mangocreme .....	47
Vanillepudding mit Mandelgeschmack .....	48
Schokoladenpudding .....	49
Kokoscreme mit Johannisbeeren .....	50
Quark-Schichtdessert mit Baiser .....	51
Hüttenkäse-Schichtdessert mit Brombeeren .....	52
Schichtdessert mit Walnüssen.....	53
Herzhafte Desserts .....	54
Schoko-Chili-Muffins.....	54
Kräuter-Käse-Bällchen .....	55
Käsechips mit Harzer Rolle .....	56
Salamichips .....	57
Speck-Porree-Muffins.....	58
Herzhafte Pfannkuchen mit Spinat und Lachs.....	59
Thunfisch Muffins mit Frühlingszwiebeln.....	60
Ingwer-Möhren-Törtchen.....	61
Käseplatte .....	62
Parmesangrissini mit Parmaschinken.....	63
Eis und Sorbets .....	64
Cremiges Himbeersorbet.....	64

Low Carb Eis am Stiel.....	65
Frozen-Joghurt mit Limette.....	66
Vanilleeis mit Mascarpone.....	67
Buttermilcheis mit Brombeeren.....	68
Schoko-Haselnuss-Eis.....	69
Frozen Joghurt mit Blaubeeren.....	70
Eis mit gesalzenen Cashewkernen.....	71
Papayaeis.....	72
Meloneneis.....	73
Pralinen.....	74
Marzipankartoffeln.....	74
Walnuss-Orangen-Pralinen.....	75
Erdnussbutterpralinen.....	76
Kokospraline.....	77
Chilipralinen.....	78
Joghurtpraline mit Limette.....	79
Gebrannte Mandeln mit Pistazien.....	80
Holunderblütenpralinen.....	81
Joghurt-Maracuja-Praline.....	82
Schoko-Nuss-Praline.....	83
Sweets und Fruchtgummis.....	84
Waldmeisterfruchtgummis.....	84
Exoticfruchtgummis.....	85
Sprite-Fruchtgummis.....	86
Cola-Fruchtgummis.....	87
Zitrusfruchtgummis.....	88
Joghurtgummis mit Himbeergeschmack.....	89
Joghurtgummis mit Pfirsichgeschmack.....	90
Apfelsaftfruchtgummis.....	91
Kirsch-Banane Joghurtgummis.....	92
ACE Fruchtgummis.....	93

Regionale Desserts .....	94
Bayrische Creme .....	94
Stollen .....	95
Himbeergötterspeise mit Mandarinenfilets .....	96
Heiße Liebe .....	97
Waffeln mit heißen Kirschen .....	98
Mascarponequark mit roter Grütze .....	99
Erdbeer-Tiramisu .....	100
Sahnequark mit Sanddorn .....	101
Quarkauflauf mit Quitten .....	102
Pflaumen-Streusel-Dessert .....	103
Internationale Desserts .....	104
Englische Erdbeeren mit Minzsahne .....	104
Griechischer Joghurt .....	105
Italienische Biscotti .....	106
Neuseeländisches Kiwiparfait .....	107
Amerikanische Cakepops .....	108
Österreichischer Kaiserschmarrn mit Quark .....	109
Französischer Ziegenkäse mit Birnen und Walnüssen .....	110
Italienisches Panna Cotta mit Mango .....	111
Schweizer Zitrusquark .....	112
Niederländische Poffertjes .....	113
***JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*** .....	114
FAZIT .....	115





# EINLEITUNG

Wer sich für eine Ernährungsumstellung nach den Low Carb Regeln entschieden hat, wird neben den Hauptmahlzeiten auch nach Low Carb Desserts Ausschau halten. Diese sind **viel zahlreicher**, als es auf den ersten Blick vielleicht den Anschein hat. Von Waffeln über Pralinen bis zu Fruchtgummis ist es möglich, die beliebtesten Desserts auch als Low Carb Varianten herzustellen. Dabei ist es nicht notwendig, teure Spezialzutaten zu kaufen. Alle in diesem Kochbuch verwendeten Zutaten stammen entweder aus dem Supermarkt oder Reformhaus bzw. der Drogerie. Bei Letzteren handelt es sich zum Beispiel um Mandelmehl oder auch Zuckerersatz wie etwa Stevia oder Erythrit. Beide haben einen **reduzierten Anteil an Kohlenhydraten** und ermöglichen es daher, Rezepte fast ohne Kohlenhydrate herzustellen. Da die Liste an Zutaten ohne Kohlenhydrate sehr überschaubar ist, haben die 100 hier vorgestellten Rezepte niemals mehr als 10 g Kohlenhydrate. Dadurch ist es möglich, das Dessert genau einzuplanen und je nach den bereits zu sich genommenen Kohlenhydraten die passenden Low Carb Desserts auszuwählen.

Was mir beim Schreiben dieses Kochbuchs besonders wichtig war, ist es zu beweisen, wie leicht sich die Desserts herstellen lassen. Anstatt sich ansonsten konsequent Low Carb zu ernähren und dann bei Fruchtgummis oder Pralinen aus dem Supermarkt schwach zu werden, **ist es mit einem geringen Zeitaufwand möglich, selbst Süßigkeiten herzustellen**. Durch die insgesamt 10 unterschiedlichen Kategorien dieses Kochbuchs ist es möglich, gesund abzunehmen und auch Familienmitglieder oder Freunden die Vorzüge der Low Carb Ernährung zu zeigen. Von Muffins und Cupcakes als kleine Mitbringsel bis Mousse und Puddings, an denen auch Kinder Geschmack finden, ist es nicht notwendig, bei Einladungen auf Low Carb zu verzichten. Gäste, die vorher nichts von den Ernährungsgewohnheiten ihrer Gastgeber gewusst haben, werden die überzähligen Kohlenhydrate mit diesen Rezepten fast ohne selbige weder vermissen, noch es überhaupt bemerken.

Da als Abschluss eines aktiven Tages für viele Menschen das Dessert wie selbstverständlich dazugehört, gibt es mit diesem Kochbuch keinen Grund

mehr die Low Carb Ernährung nicht einmal auszuprobieren. Denn auch wenn Low Carb heute oft mit einer Diät gleichgesetzt wird, zeigt sich im Alltag sehr schnell, dass **nicht der Verzicht, sondern lediglich der bewusstere Umgang mit Lebensmitteln im Vordergrund steht**. Das hat auch die 37 jährige Kindergärtnerin Tatjana dazu inspiriert, der Low Carb Ernährung treu zu bleiben:

*"Früher war ich bei vielen Familienfeiern oder Aktivitäten oft etwas isoliert beim Dessert, da ich natürlich niemanden zumuten wollte, nur für mich eine zweite Low Carb Alternative herzustellen. Mit den in diesem Kochbuch vorgestellten Low Carb Desserts hat sich das jedoch sehr schnell geändert. Heute bringe ich mir einfach selbst ein Dessert mit und genieße die neidischen Blicke, welche die anderen Gäste auf meinen Teller und meine neue Figur werfen."*

Während bei einer Diät das Dessert zu einem absoluten Tabu stigmatisiert wird, **bleiben bei der Low Carb Ernährung die gewohnten Tagesabläufe und Gewohnheiten erhalten. Nur die Nährwerte verschieben sich von den Kohlenhydraten zu den Eiweißen und Fetten**. Wie positiv sich dies nicht nur auf die Motivation, sondern auch das eigene Selbstwertgefühl auswirkt, beweist spätestens nach ein paar Wochen der Blick in den Spiegel. Mit **100 Rezepten** ist es das ganze Jahr möglich, ein neues Lieblingsrezept zu entdecken oder eines der vorgestellten Rezepte nach dem eigenen Geschmack abzuwandeln. Sei es mit saisonalen Früchten oder auch **neuen Trends** wie etwa Chiasamen.

Mit diesem Kochbuch halten Sie eine **wichtige Basis** in den Händen, um mit Low Carb Desserts jeder Mahlzeit als Abschluss das gewisse Etwas zu verleihen. Zögern Sie nicht länger und erleben auch Sie wie einfach es sein kann, gesund abnehmen und in vollen Zügen die Mahlzeiten zu genießen in der Low Carb Ernährung und diesem Kochbuch zu vereinen.

**\*\*\*JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!\*\*\***

***"Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen"*** (50 Rezepte, 62 Seiten)

und

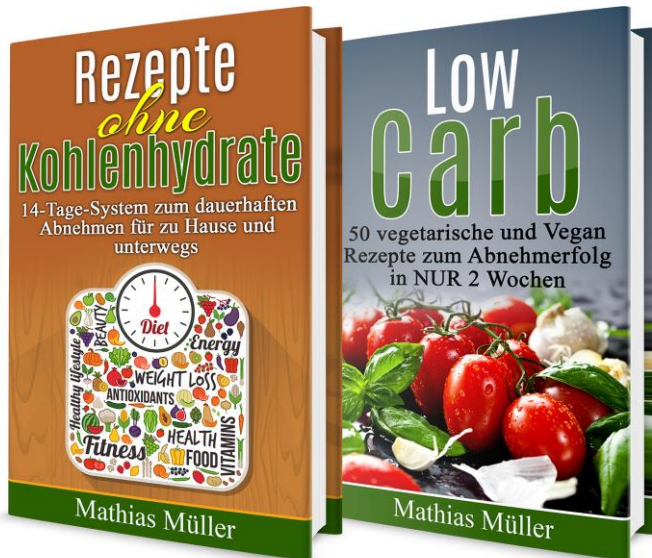
***„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“*** (112 Rezepte für jede Mahlzeit, 133 Seiten)

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/>

KOSTENLOS herunterladen!

**Nur noch für kurze Zeit!**



# Muffins und Cupcakes

## ***Buttermilch-Muffins mit Limette***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 600 kcal

Fett: 51,5 g

Eiweiß: 21 g

Kohlenhydrate: 7,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g gemahlene Mandeln
- 75 g griechischer Joghurt
- 75 g Mascarpone
- 75 ml Buttermilch
- 3 Eier
- 3 EL Zuckerersatz wie Stevia
- 1 Päckchen Backpulver
- Abrieb einer Limette
- Saft einer Limette

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Die übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen. Den Eischnee dann vorsichtig unterheben.
2. Auf 8 - 12 Muffinformen aufteilen und für 20 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen.

## ***Muffins mit Erdnussbutterkern***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 925 kcal

Fett: 81 g

Eiweiß: 31,2 g

Kohlenhydrate: 10,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g gemahlene Mandeln
- 100 g Erdnussbutter
- 5 Eier
- 100 g weiche Butter
- 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben Zuckerersatz wie etwa flüssiger Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und die Eiweiße zu Eischnee schlagen. Alle übrigen Zutaten bis auf die Erdnussbutter in einer Schüssel zu einem Teig vermengen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
2. Die Hälfte des Teigs auf die Muffinförmchen aufteilen. Jeweils einen Löffel Erdnussbutter in die Förmchen geben und mit dem restlichen Teig bedecken.
3. Bei 160°C für 20 Minuten im Ofen backen.

## ***Joghurtmuffin mit Blaubeeren***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 505 kcal

Fett: 42,5 g

Eiweiß: 20,3 g

Kohlenhydrate: 8,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g gemahlene Mandeln
- 150 g griechischer Joghurt
- 100 g Blaubeeren
- 3 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- Nach Belieben Zuckerersatz wie flüssiger Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Alle Zutaten bis auf die Blaubeeren in einer Schüssel mit dem Handrührgerät vermengen. Den Eischnee danach portionsweise mit dem Teig vermengen.
2. Die Blaubeeren mit einem Löffel vorsichtig unterheben, damit kein Fruchtsaft austritt und den Teig einfärbt.
3. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und bei 175°C für 20 Minuten im Ofen backen.

## ***Zimtmuffins***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 553 kcal

Fett: 49 g

Eiweiß: 18,3 g

Kohlenhydrate: 6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 75 g weiche Butter
- 4 Eier
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben Zuckerersatz wie etwa Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Eischnee portionsweise unterheben.
2. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und für 20 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen.

## ***Latte Macchiato Muffins***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 700 kcal

Fett: 62,5 g

Eiweiß: 22,5 g

Kohlenhydrate: 5,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g gemahlene Mandeln
- 100 g Butter
- 50 ml Latte Macchiato
- 3 TL Kakaopulver
- 4 Eier
- 1 Prise Natron
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Die übrigen Zutaten in einer Schüssel mit einem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten. Den Eischnee danach portionsweise unterheben.
2. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und in dem auf 175°C vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen.



## **Schoko-Vanille-Cupcake**

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 850 kcal

Fett: 78 g

Eiweiß: 26 g

Kohlenhydrate: 6,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 75 g weiche Butter
- 3 TL Kakaopulver
- 4 Eier
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Stevia

Für das Frosting:

- 100 g Frischkäse
- 100 g weiche Butter
- 100 g Zuckerersatz als Pulver
- 1 Vanilleschote

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Die übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Eischnee im Anschluss portionsweise unterheben.
2. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und für 20 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen. Danach für mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Frosting vorbereiten und dafür zuerst das Mark der Vanilleschote mit einem Messer auskratzen. Das Vanillemark mit den übrigen Zutaten zu einer Creme schlagen.

Diese in einen Spritzbeutel füllen und auf den Cupcakes verteilen.

## ***Himbeer-Mascarpone-Cupcakes***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 800 kcal

Fett: 74,8 g

Eiweiß: 20,6 g

Kohlenhydrate: 6,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Himbeeren
- 75g Mascarpone
- 4 Eier
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Süßstoff

Für das Frosting:

- 100 g Zuckerersatz als Pulver wie zum Beispiel Xucker
- 100 g Mascarpone
- 100 g weiche Butter
- 25 g Himbeeren

### ***Zubereitung:***

1. Für den Teig zuerst die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Die übrigen Zutaten bis auf die Himbeeren in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten. Zuerst vorsichtig den Eischnee und danach die Himbeeren unterheben.
2. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und für 20 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen. Die kleinen Kuchen danach für

30 Minuten abkühlen lassen.

3. Für das Frosting alle Zutaten zu einer Creme vermengen. Diese in einen Spritzbeutel füllen und über den Cupcakes verteilen.

## ***Pistazien-Cupcake***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 950 kcal

Fett: 85 g

Eiweiß: 27 g

Kohlenhydrate: 9,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 75 g Butter
- 75 g gehackte Pistazien
- 4 Eier
- Nach Belieben Zuckerersatz wie zum Beispiel Birkenzucker

Für das Frosting:

- 100 g Frischkäse
- 100 g Zuckerersatz als Pulver
- 100 g weiche Butter
- 1 Vanilleschote

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier für den Teig trennen und das Eiweiß zu Eischnee verarbeiten. Die übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig vermengen. Den Eischnee danach langsam unterheben.
2. Den Teig auf Muffinförmchen aufteilen und für 20 Minuten im auf

175°C vorgeheizten Ofen backen. Danach die Kuchen für mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.

3. Für das Frosting zuerst das Vanillemark aus der Schote auslösen und mit den anderen Zutaten zu einer Creme schlagen. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf den Cupcakes verteilen.

## ***Mandarinen-Walnuss-Cupcake***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 1000 kcal

Fett: 93 g

Eiweiß: 22,5 g

Kohlenhydrate: 10,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 75 g gehackte Walnüsse
- 75 g weiche Butter
- 4 Eier
- 1 TL Vanillemark
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Süßstoff

Für das Frosting:

- 100 g weiche Butter
- 100 g Mascarpone
- 100 g Zuckerersatz in Pulverform
- 50 g Mandarinenfilets

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier für den Teig trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Die übrigen Zutaten bis auf die gehackten Walnüsse zu einem Teig vermengen. Danach zuerst die Walnüsse und dann den Eischnee unterheben.
2. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und im auf 175°C vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen. Die Kuchen danach für mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.
3. Alle Zutaten für das Frosting zu einer Creme vermengen und in einen Spritzbeutel füllen. Auf den Cupcakes verteilen.

## ***Waldfrucht-Eierlikör-Cupcake***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 800 kcal

Fett: 71 g

Eiweiß: 20,2 g

Kohlenhydrate: 9,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 75 g Butter
- 25 g Brombeeren
- 25 g Blaubeeren
- 25 g Himbeeren
- 4 Eier
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Süßstoff

Für das Frosting:

- 100 g Mascarpone

- 50 g weiche Butter
- 50 ml Eierlikör
- 100 g Zuckerersatz in Pulverform

***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee verarbeiten. Mandeln, Eigelb, Zuckerersatz und Butter zu einem Teig verarbeiten. Im Anschluss zuerst den Eischnee und dann die Beeren vorsichtig unterheben.
2. Auf Muffinförmchen verteilen und für 20 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen. Danach für mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.
3. Alle Zutaten für das Frosting zu einer Creme mischen. Diese in eine Spritztüte füllen und auf den Cupcakes verteilen.

# Plätzchen , Kekse und Gebäck

## ***Kokosmakronen***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 465 kcal

Fett: 46 g

Eiweiß: 8,2 g

Kohlenhydrate: 5,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Kokosraspeln
- 100 ml saure Sahne
- 2 Eier
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Plätzchenteig vermengen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig dort mit der Hilfe von zwei Löffeln zu Makronen formen.
3. Für 25 Minuten im auf 150°C vorgeheizten Ofen backen.

## ***Mandelplätzchen mit Orangearoma***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 698 kcal

Fett: 56,2 g

Eiweiß: 40,1 g

Kohlenhydrate: 2,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g weiche Butter
- 125 g Eiweißpulver
- 3 Eier
- 1 TL Natron
- Abrieb einer Orange
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig mit zwei Löffeln zu Plätzchen formen.
3. Für 15 Minuten in dem auf 150° vorgeheizten Ofen backen.



## ***Vanillekipferl mit Kardamom***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 540 kcal

Fett: 50,5 g

Eiweiß: 11,3 g

Kohlenhydrate: 5,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Mandelmehl
- 100 g weiche Butter
- 75 g Haselnüsse
- 75 g Zuckerersatz wie Birkenzucker
- 1 Ei
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Kardamom
- 1 TL Backpulver

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst das Mark der Vanilleschote entfernen. Mit den anderen Zutaten zu einem Teig vermengen.
2. Den Teig auf einem Blech mit Backpapier zu Kipferl formen.
3. Im auf 175°C vorgeheizten Ofen für 10-15 Minuten backen.

## ***Brownies***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 436 kcal

Fett: 34 g

Eiweiß: 25,1 g

Kohlenhydrate: 4,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 150 g Süßstoff
- 100 g weiche Butter
- 50 g Kakaopulver
- 4 Eier

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen.
2. Eine Backform ausfetten und den Teig darin gleichmäßig verstreichen.
3. Die Backform in den auf 175°C vorgeheizten Ofen schieben und dort für 20 - 25 Minuten backen.

## ***Baiser***

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 26 kcal

Fett: 0,1 g

Eiweiß: 16 g

Kohlenhydrate: 3,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eiweiße
- 1 TL Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Die Eiweiße mit dem Stevia steifschlagen. Bei Bedarf kann der Eischnee auch mit etwas Lebensmittelfarbe eingefärbt werden, um bunte Baisers herzustellen.
2. Den Eischnee nun auf einem Blech platzieren. Dazu können zwei Löffel oder auch eine Spritztüte verwendet werden. Bei 100°C im Backofen für 90 Minuten trocknen. Das fertige Baiser lässt sich sehr gut für Kuchen oder Schichtdesserts verwenden.

## ***Vanilleplätzchen mit Muskat***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 480 kcal

Fett: 43,6 g

Eiweiß: 18,5 g

Kohlenhydrate: 5,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 175 g gemahlene Mandeln
- 75 g Zuckerersatz wie Birkenzucker
- 75 g weiche Butter
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Muskatnuss

### ***Zubereitung:***

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark vorsichtig mit dem Messer entfernen. Mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und dort mit einem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf zu Plätzchen formen.
3. Bei 175°C in den Ofen schieben und dort für 15 - 20 Minuten backen bis die Kekse goldbraun sind. Etwas abkühlen lassen oder noch warm genießen.

## ***Holunderblütenkekse***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 650 kcal

Fett: 56,2 g

Eiweiß: 24,8 g

Kohlenhydrate: 4,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 150 g weiche Butter
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Frischkäse
- 75 g Holunderblüten
- 50 g Zuckerersatz wie Birkenzucker
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten bis auf die Holunderblüten in eine Schüssel geben und diese mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermengen. Im Anschluss die Holunderblüten mit einem Löffel in den Teig einarbeiten.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf zu Plätzchen formen.
3. Das Blech für 15 - 20 Minuten im auf 170°C vorgeheizten Ofen backen. Nach der Backzeit die Kekse vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.

## ***Käse-Mohn-Kracker***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 443 kcal

Fett: 35,8 g

Eiweiß: 24,4 g

Kohlenhydrate: 2,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 100 g Frischkäse
- 100 g weiche Butter
- 50 g geriebener Käse
- 2 EL Mohn
- 1 Prise Salz

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermengen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf dünn ausrollen. In kleine Quadrate oder Rechtecke schneiden.
3. Für 25 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Ofen schieben. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

## ***Chaiplätzchen***

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 198 kcal

Fett: 24,7 g

Eiweiß: 15,2 g

Kohlenhydrate: 1,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 100 g weiche Butter
- 25 g Zuckerersatz wie Erythrit
- 2 Beutel Chai Tee

### ***Zubereitung:***

1. Den Tee aus dem Beutel entnehmen. Mit einem Mörser zerkleinern. Den Tee danach aussieben, um größere Krümel auszusortieren.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermengen. Den Teig in Klarsichtfolie einhüllen und für 45 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf zu runden Plätzchen formen. Bei 175°C für 10 - 15 Minuten backen bis die Plätzchen goldbraun sind.

## ***Haselnussplätzchen***

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 612 kcal

Fett: 50,6 g

Eiweiß: 25 g

Kohlenhydrate: 8 g

### Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 100 g Mandelmehl
- 75 g weiche Butter
- 50 g Frischkäse

Für die Füllung:

- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 75 g Zuckerersatz wie Birkenzucker
- 20 g flüssige Butter
- 1 Vanilleschote
- 1 Ei

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel füllen und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten. Den Teig im Anschluss mit einem Küchentuch bedecken und zur Seite stellen.
2. Für die Füllung zuerst die Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer vorsichtig auskratzen. Mit den übrigen Zutaten für die Füllung in einer Schüssel vermengen.
3. Den Teig ausrollen und vier Kreise ausstechen. Die Ränder etwas anheben, so dass Platz für die Füllung entsteht. Die Füllung darin verstreichen und das Gebäck auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech platzieren.



4. In den auf 175°C vorgeheizten Ofen schieben und für 15 - 20 Minuten backen. Sobald der Teig goldbraun ist, sind die Plätzchen fertig.

# Pfannkuchen, Crepes und Co.

## ***Waffeln mit Joghurt***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 188 kcal

Fett: 10,4 g

Eiweiß: 18,1 g

Kohlenhydrate: 4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Mandelmehl
- 100 g Joghurt
- 75 ml Milch
- 3 Eier
- 2 TL Backpulver
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und dort mit der Hilfe eines Handrührgeräts zu einem Teig verarbeiten.
2. Das Waffeleisen erhitzen und die Flächen mit etwas Öl oder Butter einreiben, damit die fertigen Waffeln leicht abgelöst werden können.
3. Die Waffeln ausbacken, auf einem Teller legen und servieren.

## ***Marmorwaffeln***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 275 kcal

Fett: 13,8 g

Eiweiß: 28,2 g

Kohlenhydrate: 7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 200 ml Milch
- 4 Eier
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Vanilleschote

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst Mandelmehl, Milch und Eier in einer Schüssel mit einem Handrührgerät vermengen. Den Teig danach auf zwei Portionen aufteilen.
2. Für die erste Portion das Mark aus der Vanilleschote entfernen und mit dem Teig vermischen. Die zweite Portion mit dem Kakaopulver färben.
3. Die zwei Teigarten jeweils so im Waffeleisen verteilen, dass beim Backen ein Marmormuster entsteht. Dies so lange wiederholen bis der gesamte Teig verwendet wurde.
4. Die Waffeln lassen sich auch sehr gut vorbereiten oder als Snack für unterwegs mitnehmen.

## ***Kürbispancakes***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 240 kcal

Fett: 12,6 g

Eiweiß: 22,8 g

Kohlenhydrate: 6,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 100 ml Milch
- 100 g Joghurt
- 100 g Kürbis
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben mit Zuckerersatz wie Süßstoff süßen

### ***Zubereitung:***

1. Den Kürbis mit einem Messer schälen und in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden.
2. Die übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten. Im Anschluss die Kürbisstücke mit dem Teig vermengen.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Pancakes darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Pfanne so wenig wie möglich bewegen, da die Pancakes ansonsten verlaufen und eher zu knusprigen Pfannkuchen als saftige Pancakes werden.

## ***Apfelpancakes mit feiner Zimtnote***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 210 kcal

Fett: 10,2 g

Eiweiß: 20,4 g

Kohlenhydrate: 7,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 100 ml Buttermilch
- 100 g Joghurt
- 2 Eier
- 1 Apfel
- 1 TL Zimt
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Stevia zum Süßen

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst den Apfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Den Apfel dann in dünne Ringe schneiden.
2. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel füllen und dort mit einem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
3. Den Teig als einen großen Klecks in die Mitte der heißen Pfanne geben. Jeweils ein oder zwei Apfelfringe in den Teig drücken. Von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Apfelpancakes schmecken sowohl warm als auch kalt.

## ***Pancakeburger mit Heidelbeerfrischkäse***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 420 kcal

Fett: 24,9 g

Eiweiß: 40,5 g

Kohlenhydrate: 4,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mandelmehl
- 150 ml Buttermilch
- 150 g Joghurt
- 150 g Frischkäse
- 100 g Blaubeeren
- 4 Eier
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Birkenzucker zum Süßen

### ***Zubereitung:***

1. Mandelmehl, Milch, Joghurt, Zuckerersatz und Eier in einer Schüssel zu einem Teig vermengen.
2. Den Teig in einer heißen Pfanne zu Pancakes ausbacken. Dabei sollten mindestens acht Pancakes entstehen.
3. Für die Füllung die Heidelbeeren und den Frischkäse vermischen. Jeweils auf vier Pancakes dick verstreichen und mit den anderen vier Pancakes abdecken. Ist noch Creme übrig, kann diese auch auf der Oberseite der Pancakes als dekorative Kleckse verteilt werden.

## ***Haselnusspfannkuchen***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 460 kcal

Fett: 29,9 g

Eiweiß: 33,9 g

Kohlenhydrate: 10,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- 200 ml Milch
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig vermischen.
2. Den Teig portionsweise in einer heißen Pfanne ausbacken. Dabei die Pfanne leicht schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt und keine Löcher entstehen. Die Pfannkuchen schmecken warm am besten.

## **Schoko-Vanille Pfannkuchen mit Kokosflocken**

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 489 kcal

Fett: 36,5 g

Eiweiß: 28,5 g

Kohlenhydrate: 7,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosflocken
- 50 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- 200 ml Milch
- 4 Eier
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Die Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen.
2. Den Teig portionsweise in der heißen Pfanne ausbacken. Durch leichtes Schwenken verteilt sich der Teig in der Pfanne besonders gleichmäßig.



## ***Pfannkuchen mit Mascarponefüllung***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 390 kcal

Fett: 23,2 g

Eiweiß: 35,7 g

Kohlenhydrate: 6,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 50 g Eiweißpulver
- 200 ml Milch
- 4 Eier
- 100 g Mascarpone
- 75 g Mandarinenfilets
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Erythrit

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst die Füllung herstellen und dafür die Mascarpone mit den Mandarinenfilets vermengen. So wenig wie möglich umrühren, damit kein Saft austritt. Die Creme dann im Kühlschrank aufbewahren.
2. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermischen.
3. Den Teig portionsweise in einer heißen Pfanne ausbacken. Die Pfanne leicht schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig über den gesamten Boden verteilt.
4. Die Mascarponecreme auf den Pfannkuchen aufteilen und diese danach aufrollen.

## ***Crepes***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 212 kcal

Fett: 11 g

Eiweiß: 23,6 g

Kohlenhydrate: 3,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 150 ml Milch
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben Zuckersatz wie Birkenzucker

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in einer Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
2. Eine Pfanne mit Öl oder etwas Butter auf dem Herd erhitzen. Sobald die passende Hitze erreicht ist, den Teig portionsweise einfüllen und so lange schwenken bis sich der Teig hauchdünn über den gesamten Boden verteilt. Von beiden Seiten goldbraun anbraten, zusammenrollen und noch warm servieren.

## ***Crepes mit Orangenaroma***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 214 kcal

Fett: 10,9 g

Eiweiß: 23,2 g

Kohlenhydrate: 3,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 75 ml Milch
- 75 ml Orangensaft
- 4 Eier
- Abrieb einer Orange
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben Zuckersatz wie Birkenzucker

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit dem Handrührgerät zu einem Teig vermengen. Für etwa 5 Minuten ziehen lassen, damit sich alle Aromen verbinden.
2. Eine Pfanne mit Öl oder etwas Butter auf dem Herd erhitzen. Sobald die passende Hitze erreicht ist, den Teig portionsweise einfüllen und so lange schwenken bis sich der Teig hauchdünn über den gesamten Boden verteilt. Von beiden Seiten goldbraun anbraten, zusammenrollen und noch warm servieren.

# Mousse und Puddings

## ***Mousse au Chocolat***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 337 kcal

Fett: 26,6 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 10,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml Sahne
- 3 Eier
- 50 g Kakaopulver

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und zuerst das Eiweiß zu Eischnee schlagen.
2. Das Eigelb mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. Portionsweise den Eischnee unterheben. Die Mousse danach im Kühlschrank für mehrere Stunden kaltstellen.

## **Vanillemousse**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 146 kcal

Fett: 10,2 g

Eiweiß: 4 g

Kohlenhydrate: 8,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 ml Sahne
- 100 g Quark
- 100 g Joghurt
- 50 g Zuckerersatz wie Birkenzucker
- 2 Eiweiß
- 2 Gelatineblätter
- 2 Vanilleschoten

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst die Gelatine mit etwas Wasser für etwa 10 Minuten oder wie auf der Packungsbeilage angegeben quellen lassen.
2. Die Vanilleschoten halbieren und vorsichtig das Mark auskratzen. In einer Schüssel zusammen mit Quark, Joghurt und dem Zuckerersatz vermengen.
3. Die Gelatine in der Mikrowelle mit etwas Wasser vollständig auflösen. Die Gelatine dann unter die Quarkmasse rühren. Diese Mischung nun im Kühlschrank für 2 Stunden stocken lassen.
4. Kurz vor Ende dieser Zeit das Eiweiß und die Sahne getrennt voneinander schlagen. Beide unter die kühle Creme portionsweise unterheben und die Mousse für weitere 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

## ***Mokkamousse***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 172 kcal

Fett: 13,3 g

Eiweiß: 4,5 g

Kohlenhydrate: 7,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml Kaffee
- 200 ml Sahne
- 3 Blätter Gelatine
- Nach Belieben Zuckerersatz wie etwa Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Die Gelatine in eine Schüssel mit etwas Wasser für etwa 10 Minuten einweichen lassen. Die Gelatineblätter dann in der Mikrowelle vollständig auflösen.
2. Die Gelatine in den noch warmen Kaffee geben und mit einem Schneebesen einrühren. Die Schüssel dann für ca. 90 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.
3. Kurz vor Ende dieser Zeit die Sahne schlagen und portionsweise unter die Creme heben. Die entstandene Mousse für weitere 90 Minuten im Kühlschrank lagern und noch kalt servieren.

## ***Mangocreme***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 253 kcal

Fett: 17,7 g

Eiweiß: 10,6 g

Kohlenhydrate: 10,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 reife Mango
- 400 g Quark
- 100 ml Sahne
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Birkenzucker

### ***Zubereitung:***

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Mangowürfel und die Sahne mit einem Stabmixer pürieren.
3. Das Mangopüree mit dem Quark vermengen und bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

## ***Vanillepudding mit Mandelgeschmack***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 215 kcal

Fett: 17,9 g

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 4,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml ungesüßte Mandelmilch
- 200 ml Sahne
- 1 Vanilleschote
- 1 Päckchen gemahlene Gelatine
- 1 Eigelb
- Nach Belieben Zuckersatz wie Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst die gemahlene Gelatine in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen lassen. Die Gelatine nach etwa 10 Minuten in der Mikrowelle auflösen.
2. In der Zwischenzeit zuerst die Vanilleschote halbieren und vorsichtig das Mark auskratzen.
3. Das Vanillemark mit der Mandelmilch und Sahne erhitzen. Die Gelatine hinzufügen und das Eigelb hinzufügen. Alles gut vermengen und in eine Schüssel füllen.
4. Für mindestens 1 Stunde kaltstellen und auch kalt servieren.



## **Schokoladenpudding**

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 254 kcal

Fett: 20 g

Eiweiß: 8,9 g

Kohlenhydrate: 7,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml ungesüßte Kokosmilch
- 200 ml Sahne
- 50 g Kakaopulver
- 1 Päckchen gemahlene Gelatine
- Nach Belieben Zuckersatz wie Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst die gemahlene Gelatine in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen lassen. Die Gelatine nach etwa 10 Minuten in der Mikrowelle auflösen.
2. Kokosmilch und Sahne in einem Topf erhitzen und danach die flüssige Gelatine einrühren.
3. Das Kakaopulver einrühren und alles in eine Schüssel füllen. Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und kalt servieren.

## ***Kokoscreme mit Johannisbeeren***

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 384 kcal

Fett: 36 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 6,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mascarpone
- 200 g Joghurt
- 100 g rote Johannisbeeren
- 50 g Kokosflocken

### ***Zubereitung:***

1. Die Johannisbeeren waschen und von den Stielen zupfen.
2. Die Mascarpone mit den Kokosflocken und dem Joghurt vermischen.
3. Die Johannisbeeren mit dem Löffel einrühren. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

## ***Quark-Schichtdessert mit Baiser***

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 171 kcal

Fett: 10,1 g

Eiweiß: 10,1 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Quark
- 400 g Low Carb Baiser
- 200 g Mandarinenfilets

### ***Zubereitung:***

1. Den Quark mit den Mandarinen mischen.
2. Den Baiser zerbröseln und in eine Schüssel füllen.
3. Vier durchsichtige Dessertgläser bereitstellen und darin abwechselnd Baiser und Quark aufschichten. Sofort servieren, damit der Baiser beim Essen bissfest bleibt.

## ***Hüttenkäse-Schichtdessert mit Brombeeren***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 500 kcal

Fett: 25,4 g

Eiweiß: 54,1 g

Kohlenhydrate: 10,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hüttenkäse
- 400 g Sojaflocken
- 200 g Brombeeren

### ***Zubereitung:***

1. Den Hüttenkäse mit den Brombeeren vermengen.
2. Vier Dessertgläser bereitstellen und abwechselnd mit dem Hüttenkäse und den Sojaflocken mischen. Zeitnah servieren, damit die Sojaflocken nicht zu weich werden.

## ***Schichtdessert mit Walnüssen***

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 543 kcal

Fett: 48,9 g

Eiweiß: 9,3 g

Kohlenhydrate: 9,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Joghurt
- 200 g Mascarpone
- 1 Vanilleschote
- 100 g gehackte Walnüsse

### ***Zubereitung:***

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Vanillemark auskratzen.
2. Das Vanillemark mit der Mascarpone und dem Joghurt vermengen.
3. Vier Dessertgläser bereitstellen und dort abwechselnd die Vanillecreme und die gehackten Walnüsse einfüllen. Dieses Dessert lässt sich gut vorbereiten, da es gut im Kühlschrank aufbewahrt werden kann.

# Herzhafte Desserts

## **Schoko-Chili-Muffins**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 700 kcal

Fett: 62,6 g

Eiweiß: 22,6 g

Kohlenhydrate: 6,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g gemahlene Mandeln
- 100 g weiche Butter
- 4 Eier
- 1 rote Chilischote
- 3 EL Kakaopulver
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und die Eiweiße zu Eischnee schlagen. Danach die Chilischote schneiden und gemeinsam mit dem Eigelb unter Hilfe eines Stabmixers pürieren. Diese Mischung mit den übrigen Zutaten zu einem Teig mischen.
2. Im Anschluss den Eischnee portionsweise unterheben und auf Muffinförmchen verteilen. Für 20 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen.

## ***Kräuter-Käse-Bällchen***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 210 kcal

Fett: 11,2 g

Eiweiß: 23,1 g

Kohlenhydrate: 2,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 4 Eier
- 25 g Parmesan
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Thymian

### ***Zubereitung:***

1. Das Mandelmehl und die Eier mit Hilfe eines Handrührgeräts vermengen.
2. Parmesan sowie die Kräuter mit einem Löffel unterheben.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig mit zwei Löffeln zu kleinen Bällchen formen.
4. Diese für 20 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Ofen backen.

## ***Käsechips mit Harzer Rolle***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 57 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 13,5 g

Kohlenhydrate: 0 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Harzer Rolle

### ***Zubereitung:***

1. Die Harzer Rolle in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180°C vorheizen.
3. Die Käsescheiben einzeln auf ein Blech legen und für 15 Minuten backen. Die Käsechips vor dem Servieren abkühlen lassen.



## ***Salamichips***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 220 kcal

Fett: 20 g

Eiweiß: 12,5 g

Kohlenhydrate: 0,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Salami
- 100 g Chorizo

### ***Zubereitung:***

1. Salami und Chorizo in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180°C vorheizen.
3. Die Salamischeiben auf dem Blech platzieren, ohne dass sich diese berühren. Für 15 Minuten backen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

## **Speck-Porree-Muffins**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 565 kcal

Fett: 49,2 g

Eiweiß: 23 g

Kohlenhydrate: 3,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 75 g gewürfelter Speck
- 75 g Porree
- 75 g Butter
- 4 Eier
- 1 Prise Natron

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst den Porree fein würfeln.
2. In Anschluss alle Zutaten bis auf Speck und Porree in eine Schüssel geben und dort zu einem Teig vermengen. Danach den gewürfelten Speck und Porree mit einem Löffel mit dem Teig vermischen.
3. Den fertigen Teig auf Muffinförmchen verteilen und für 25 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen.

## ***Herzhafte Pfannkuchen mit Spinat und Lachs***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 420 kcal

Fett: 24 g

Eiweiß: 42,4 g

Kohlenhydrate: 5,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 150 g Räucherlachs
- 200 ml Milch
- 4 Eier
- 150 g Frischkäse
- 100 g frischen Spinat
- 1 TL Salz

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst Mandelmehl, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig vermischen.
2. Den Teig zu vier Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
3. Die Pfannkuchen zuerst dünn mit Frischkäse bestreichen. Im Anschluss mit Lachs und Spinat belegen und vor dem Servieren einrollen.

## ***Thunfisch Muffins mit Frühlingszwiebeln***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 575 kcal

Fett: 45,5 g

Eiweiß: 35,1 g

Kohlenhydrate: 5,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 1 Dose Thunfisch
- 4 Eier
- 3 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer nach Belieben

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Danach die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Die übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig vermengen. Im Anschluss den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und mit den bereits vorbereiteten Zutaten vermischen.
3. Den Teig auf Muffinförmchen verteilen und für 25 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen.

## ***Ingwer-Möhren-Törtchen***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 615 kcal

Fett: 50 g

Eiweiß: 29,3 g

Kohlenhydrate: 6,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Möhren
- 100 g weiche Butter
- 25 g Ingwer
- 4 Eier

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst Möhren und Ingwer schälen und sehr fein reiben. Beide Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Im Anschluss die übrigen Zutaten in eine Rührschüssel geben und dort mit einem Handrührgerät vermengen. Danach das geriebene Gemüse hinzufügen und mit einem Löffel gut miteinander vermischen.
3. Den fertigen Teig auf Muffinförmchen aufteilen und für 30 - 35 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen.

## ***Käseplatte***

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 216 kcal

Fett: 15,4 g

Eiweiß: 17,8 g

Kohlenhydrate: 0,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 75 g Harzer Rolle
- 75 g Camembert
- 75 g Tilsiter
- 75 g Blauschimmelkäse

### ***Zubereitung:***

- Den Käse als Stücke auf eine Servierplatte legen. Besteck zum Aufschneiden nicht vergessen und mit Low Carb Kräckern servieren.

## ***Parmesangrissini mit Parmaschinken***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 354 kcal

Fett: 24,9 g

Eiweiß: 28,3 g

Kohlenhydrate: 1,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Parmaschinken
- 125 g Mandelmehl
- 75 g weiche Butter
- 50 g geriebener Käse
- 25 g geriebener Parmesan

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten bis auf den Schinken in eine Schüssel geben und dort mit dem Handrührgerät zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Bei Bedarf einen EL Wasser hinzufügen.
2. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für 25 Minuten im Kühlschrank lagern.
3. Den Teig danach mit den Händen zu acht gleichlangen Röllchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und dort bei 175°C für ca. 12 Minuten backen.
4. Die fertigen Grissini danach erst etwas abkühlen lassen und im Anschluss jedes Grissini mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

# Eis und Sorbets

## ***Cremiges Himbeersorbet***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 147 kcal

Fett: 10,4 g

Eiweiß: 3,6 g

Kohlenhydrate: 7,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Himbeeren
- 100 g Sahne
- 100 g Quark

### ***Zubereitung:***

1. Die Himbeeren waschen und mit einem Küchentuch vorsichtig trocknen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 3 - 4 Minuten auf höchster Stufe pürieren.
3. In eine Eismaschine füllen und unter Rühren zu einem cremigen Sorbet verarbeiten. Die Zubereitung funktioniert auch im Tiefkühlschrank. Dabei sollte das Sorbet jedoch mindestens zweimal pro Stunde durchgerührt werden, damit es nicht zu fest wird.



## ***Low Carb Eis am Stiel***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 125 kcal

Fett: 6,2 g

Eiweiß: 12,3 g

Kohlenhydrate: 4,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g griechischer Joghurt
- 100 g Erdbeeren
- 50 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst die Erdbeeren waschen, trocknen und fein würfeln.
2. Dann den griechischen Joghurt und das Eiweißpulver vermischen. Im Anschluss vorsichtig die Erdbeeren unterheben.
3. Die Joghurtmasse auf Eisformen verteilen und im Tiefkühlschrank für mehrere Stunden vollständig gefrieren lassen.

## ***Frozen-Joghurt mit Limette***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 133 kcal

Fett: 10,1 g

Eiweiß: 4,2 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g griechischer Joghurt
- 100 ml Buttermilch
- Abrieb einer Limette
- Saft einer Limette

### ***Zubereitung:***

1. Den Limettensaft zusammen mit dem Joghurt und der Buttermilch in einer Schüssel vermengen. Zum Schluss den Limettenabrieb mit einem Löffel unterheben.
2. Die Eismasse entweder in eine Eismaschine füllen oder im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Bei der zweiten Variante das Eis während des Gefrierens mehrfach durchrühren, damit dieses nicht zu fest wird.

## ***Vanilleeis mit Mascarpone***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 490 kcal

Fett: 45,4 g

Eiweiß: 7,8 g

Kohlenhydrate: 8,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 200 g Mascarpone
- 100 g Zuckerersatz wie Birkenzucker
- 3 Eigelbe
- 2 Vanilleschoten

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst das Mark der Vanilleschoten mit einem Messer entfernen.
2. Alle Zutaten in den Mixer füllen und auf höchster Stufe zu 3 Minuten mischen.
3. Die Eismasse entweder in eine Eismaschine füllen oder im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Bei der zweiten Variante das Eis während des Gefrierens mehrfach durchrühren, damit dieses nicht zu fest wird.

## ***Buttermilcheis mit Brombeeren***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 117 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 19,3 g

Kohlenhydrate: 7,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Buttermilch
- 100 g Brombeeren
- 75 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack

### ***Zubereitung:***

1. Die Brombeeren waschen und vorsichtig mit einem Küchenpapier trocknen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 3 - 4 Minuten auf höchster Stufe pürieren. Nach Belieben im Anschluss mit Süßstoff oder anderem Zuckerersatz süßen.
3. Die Eismasse entweder in eine Eismaschine füllen oder im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Bei der zweiten Variante das Eis während des Gefrierens mehrfach durchrühren, damit dieses nicht zu fest wird.

## **Schoko-Haselnuss-Eis**

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 406 kcal

Fett: 35 g

Eiweiß: 10,5 g

Kohlenhydrate: 9,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Milch
- 200 g Mascarpone
- 2 Eier
- 3 EL Kakaopulver
- 25 g gemahlene Haselnüsse

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in einem Mixer geben und dort für 3 Minuten auf höchster Stufe pürieren.
2. Die Eismasse im Anschluss entweder in eine Eismaschine füllen oder im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Bei der zweiten Variante das Eis während des Gefrierens mehrfach durchrühren, damit dieses nicht zu fest wird.

## ***Frozen Joghurt mit Blaubeeren***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 138 kcal

Fett: 9,6 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 7,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g griechischer Joghurt
- 200 g Blaubeeren
- 50 g Zuckerersatz wie Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Die Blaubeeren waschen und vorsichtig mit einem Küchentuch trocknen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und dort für 3 - 4 Minuten sehr fein pürieren.
3. Die Masse danach entweder in eine Eismaschine füllen oder im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Bei der zweiten Variante das Frozen Joghurt während des Gefrierens mehrfach durchrühren, damit dieses nicht zu fest wird.

## ***Eis mit gesalzenen Cashewkernen***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 227 kcal

Fett: 17,2 g

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 9,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g griechischer Joghurt
- 200 ml Milch
- 50 g gesalzene Cashewkerne

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst den griechischen Joghurt und die Milch im Mixer für 2 Minuten vermengen.
2. Als nächstes die Cashewkerne hinzufügen und für weitere 60 Sekunden im Mixer zerkleinern. Trotzdem sollten noch sichtbare Nussstücke vorhanden sein.
3. Die Eismasse im Anschluss entweder in eine Eismaschine füllen oder im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Bei der zweiten Variante das Eis während des Gefrierens mehrfach mit einem Löffel durchrühren, damit dieses nicht zu fest wird.

## ***Papayaeis***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 120 kcal

Fett: 7,5 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 7,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g griechischer Joghurt
- 300 ml Buttermilch
- 200 g Papaya

### ***Zubereitung:***

1. Die Papaya zuerst mit einem Messer schälen und danach in Würfel schneiden.
2. Die Papayawürfel mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und für 3 - 4 Minuten fein pürieren.
3. Die Eismasse entweder in eine Eismaschine füllen oder im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Bei der zweiten Variante das Eis während des Gefrierens mehrfach durchrühren, damit dieses nicht zu fest wird.



## ***Meloneneis***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 150 kcal

Fett: 9,7 g

Eiweiß: 5,2 g

Kohlenhydrate: 8,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g griechischer Joghurt
- 200 g Milch
- 200 g Galiamelone
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Die Galiamelone mit einem Messer schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben und dort für 3 - 4 Minuten auf höchster Stufe pürieren.
3. Die Eismasse entweder in eine Eismaschine füllen oder im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Bei der zweiten Variante das Eis während des Gefrierens mehrfach durchrühren, damit dieses nicht zu fest wird.

# Pralinen

## ***Marzipankartoffeln***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 275 kcal

Fett: 19,7 g

Eiweiß: 18,2 g

Kohlenhydrate: 4,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Mandelmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Süßstoff
- 50 ml Wasser
- 50 g Kakaopulver

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst den Zuckerersatz in dem Wasser auflösen.
2. Im Anschluss Mandelmehl und gemahlene Mandeln hinzufügen.  
Die Zutaten zu einem Teig vermengen.
3. Den Teig mit den Händen zu kleinen Kugeln formen.
4. Das Kakaopulver auf einem flachen Teller verteilen und die Marzipankartoffeln darin rumrollen bis alle Seiten vom Kakao bedeckt sind.

## **Walnuss-Orangen-Pralinen**

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 407 kcal

Fett: 36,1 g

Eiweiß: 11,7 g

Kohlenhydrate: 5,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g feingehackte Walnüsse
- 50 ml Orangensaft

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig vermengen.
2. Den Teig mit den Händen zu runden Pralinen formen.

## ***Erdnussbutterpralinen***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 346 kcal

Fett: 22,6 g

Eiweiß: 24,9 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Erdnussbutter
- 75 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- 75 g gemahlene Mandeln

### ***Zubereitung:***

1. Die Erdnussbutter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
2. Die geschmolzene Erdnussbutter mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. Die Masse in eine Pralinenform streichen und am besten über Nacht im Kühlschrank hart werden lassen.
4. Die Pralinen können so gegessen oder mit Zartbitterschokolade oder Kakaopulver überzogen werden.

## ***Kokospraline***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 405 kcal

Fett: 39,2 g

Eiweiß: 6,9 g

Kohlenhydrate: 2,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Kokosflocken
- 50 g Kakaobutter

### ***Zubereitung:***

1. Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen.
2. Die geschmolzene Kakaobutter mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. Mit den Händen runde Pralinen formen und die im Kühlschrank aushärten lassen.

## **Chilipralinen**

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 396 kcal

Fett: 34,7 g

Eiweiß: 11,3 g

Kohlenhydrate: 6,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kakaopulver
- 50 g Kakaobutter
- 25 g Chiliflocken

### ***Zubereitung:***

1. Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen.
2. Die geschmolzene Kakaobutter mit den gemahlenden Mandeln sowie der Hälfte des Kakaopulvers vermengen.
3. Die restlichen Zutaten in einer flachen Schüssel vermengen.
4. Mit den Händen runde Pralinen formen und diese durch die Kakaopulver-Chiliflocken-Mischung rollen bis alle Seiten bedeckt sind.
5. Die Pralinen dann im Kühlschrank lagern und aufbewahren.

## ***Joghurtpraline mit Limette***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 395 kcal

Fett: 34,6 g

Eiweiß: 11,3 g

Kohlenhydrate: 6,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Kakaobutter
- 75 g Joghurt
- 25 ml Limettensaft

### ***Zubereitung:***

1. Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen.
2. Die flüssige Butter mit den restlichen Zutaten vermengen.
3. Die Masse in eine Pralinenform verstreichen und für mehrere Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

## ***Gebrannte Mandeln mit Pistazien***

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 307 kcal

Fett: 27,1 g

Eiweiß: 9,2 g

Kohlenhydrate: 4,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandeln
- 50 g gehackte Pistazien
- 150 g Zuckerersatz wie Erythrit
- 1 TL Zimt

### ***Zubereitung:***

1. Den Zuckerersatz mit etwas Wasser in einer Pfanne erhitzen.
2. Zimt und Pistazien in den aufgelösten Zucker geben und gut umrühren.
3. Die Mandeln hinzufügen und so lange schwenken bis alle Mandeln gleichmäßig von der klebrigen Masse bedeckt sind. Auf einen Teller legen und vor dem Servieren abkühlen lassen.



## ***Holunderblütenpralinen***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 425 kcal

Fett: 41,4 g

Eiweiß: 6,5 g

Kohlenhydrate: 3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Kakaobutter
- 100 ml Sahne
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Holunderblüten

### ***Zubereitung:***

1. Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen.
2. Die geschmolzene Kakaobutter mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. Die Masse in einer Pralinenform streichen und für mehrere Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

## ***Joghurt-Maracuja-Praline***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 285 kcal

Fett: 28,5 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 2,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Kakaobutter
- 75 g Joghurt
- 50 g Kokosflocken
- 25 ml Maracujasaft

### ***Zubereitung:***

1. Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen.
2. Die flüssige Kakaobutter mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. Die Masse in eine Pralinenform füllen und für mehrere Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

## **Schoko-Nuss-Praline**

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 475 kcal

Fett: 46,5 g

Eiweiß: 9,5 g

Kohlenhydrate: 5,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Kakaobutter
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 g Kakaopulver

### ***Zubereitung:***

1. Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen.
2. Die geschmolzene Kakaobutter mit den anderen Zutaten vermengen.
3. Die Pralinenmasse in eine Form streichen und für mehrere Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

# Sweets und Fruchtgummis

## ***Waldmeisterfruchtgummis***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 35 kcal

Fett: 0 g

Eiweiß: 6,5 g

Kohlenhydrate: 0 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Waldmeistergötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 250 ml Wasser
- Flüssiges Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Das Wasser in einem Topf erhitzen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine im heißen Wasser auflösen.
3. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen.
4. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die

Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Fruchtgummis verzehrt werden.

## ***Exoticfruchtgummis***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 65 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 8,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Zitronengötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 125 ml Orangensaft
- 125 ml Mangosaft
- Flüssiges Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Die beiden Säfte in einem Topf erhitzen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine im heißen Saft auflösen.
3. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen
4. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Fruchtgummis verzehrt werden.

## ***Sprite-Fruchtgummis***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 35 kcal

Fett: 0 g

Eiweiß: 6,5 g

Kohlenhydrate: 0 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Zitronengötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 250 ml Sprite Zero
- Flüssiges Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Die Sprite Zero in einem Topf erhitzen. Die Kohlensäure verdampft dabei und ist in den späteren Fruchtgummis nicht mehr zu schmecken.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine in der heißen Sprite auflösen.
3. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen.
4. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Fruchtgummis verzehrt werden.

## ***Cola-Fruchtgummis***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 35 kcal

Fett: 0 g

Eiweiß: 6,5 g

Kohlenhydrate: 0 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Zitronengötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 250 ml Cola light
- Flüssiges Stevia

### **Zubereitung:**

1. Die Cola light in einem Topf erhitzen. Die Kohlensäure verfliegt beim Erwärmen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine in der heißen Cola auflösen.
3. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen.
4. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Fruchtgummis verzehrt werden.

## **Zitrusfruchtgummis**

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 61,5 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 7,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Zitronengötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 125 ml Grapefruitsaft
- 125 ml Mandarinsaft
- Flüssiges Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Die beiden Säfte in einem Topf erhitzen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine im heißen Saft auflösen.
3. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen.
4. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Fruchtgummis verzehrt werden.



## ***Joghurtgummis mit Himbeergeschmack***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 64 kcal

Fett: 2,3 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Himbeergötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 150 ml Wasser
- 100 g Joghurt
- Flüssiges Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Das Wasser in einem Topf erhitzen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine im heißen Wasser auflösen.
3. Den Joghurt dazugeben und mit dem Schneebesen vollständig vermengen.
4. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen.
5. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Joghurtgummis verzehrt werden.

## ***Joghurtgummis mit Pfirsichgeschmack***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 82 kcal

Fett: 2,5 g

Eiweiß: 7,7 g

Kohlenhydrate: 3,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Himbeergötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 150 ml Pfirsichsaft
- 100 g Joghurt
- Flüssiges Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Den Saft in einem Topf erhitzen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine im heißen Saft auflösen.
3. Den Joghurt hinzufügen und mit einem Schneebesen vollständig vermengen.
4. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen.
5. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Joghurtgummis verzehrt werden.

## ***Apfelsaftfruchtgummis***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 65 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 6,6 g

Kohlenhydrate: 6,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Zitronengötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 250 ml Apfelsaft
- Flüssiges Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Den Saft in einem Topf erhitzen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine im heißen Saft auflösen.
3. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen.
4. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Fruchtgummis verzehrt werden.

## ***Kirsch-Banane Joghurtgummis***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 90 kcal

Fett: 2,5 g

Eiweiß: 7,7 g

Kohlenhydrate: 6,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Himbeergötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 150 ml Kirsch-Bananensaft
- 100 g Joghurt
- Flüssiges Stevia

### **Zubereitung:**

1. Den Saft in einem Topf erhitzen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine im heißen Saft auflösen.
3. Den Joghurt hinzufügen und mit einem Schneebesen vollständig unterheben.
4. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen.
5. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Joghurtgummis verzehrt werden.

## ***ACE Fruchtgummis***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 58 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 7,1 g

Kohlenhydrate: 5,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Tüte Zitronengötterspeise ohne Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 150 ml Orangensaft
- 100 ml Möhrensaft
- Flüssiges Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Den Saft in einem Topf erhitzen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Gelatineblätter einzeln nacheinander in das Wasser geben. Unter ständigem Rühren die Gelatine im heißen Saft auflösen.
3. Im Anschluss das Päckchen Götterspeise hinzufügen und für mindestens 3 weitere Minuten rühren bis sich das Pulver komplett in der Flüssigkeit aufgelöst hat. Nach Belieben mit flüssigem Stevia süßen.
4. Die Flüssigkeit in eine Form für Eiswürfel oder Pralinen füllen und für mehrere Stunden in den Kühlschrank geben. Sobald die Gelatine vollständig fest geworden ist, können die Fruchtgummis verzehrt werden.

# Regionale Desserts

## ***Bayrische Creme***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 305 kcal

Fett: 25 g

Eiweiß: 10 g

Kohlenhydrate: 7,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 6 Blätter Gelatine
- 4 Eigelbe
- 1 Vanilleschote
- Nach Belieben Süßstoff

### ***Zubereitung:***

1. Die Gelatine in etwas Wasser einweichen lassen.
2. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit Hilfe eines Messers auskratzen. Das Vanillemark mit der Milch zusammen aufkochen und danach zur Seite stellen.
3. In einem Wasserbad die Eigelbe und etwas Süßstoff schaumig schlagen. Die Schüssel aus dem heißen Wasser entfernen und die Vanillemilch langsam einrühren. Die Gelatineblätter hinzufügen und so lange rühren, bis sich diese in der heißen Flüssigkeit aufgelöst haben.

4. Die Sahne steif schlagen und langsam unter die Creme mischen. Auf vier Portionen verteilen und im Kühlschrank kaltstellen, bis die Creme vollständig geliert ist.

## ***Stollen***

Zeit: 60 Minute

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 380 kcal

Fett: 27,5 g

Eiweiß: 26,2 g

Kohlenhydrate: 4,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 200 g Quark
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- Abrieb einer Orange
- 1 Prise Kardamom

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und dort mit einem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen zu einem Stollen formen. Alternativ kann der Teig auch in eine Kastenform gefüllt werden.
3. Für 50 Minuten im auf 150°C vorgeheizten Ofen backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

## ***Himbeergötterspeise mit Mandarinenfilets***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 62 kcal

Fett: 0,1 g

Eiweiß: 8,9 g

Kohlenhydrate: 2,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Mandarinen
- 2 Beutel Himbeergötterspeise
- 400 ml Wasser
- Zuckerersatz wie Birkenzucker

### ***Zubereitung:***

1. Das Wasser in einem Topf erhitzen. Im Anschluss den Zuckerersatz im heißen Wasser auflösen.
2. Das Götterspeisepulver einrühren und unter Rühren auflösen.
3. Die Mandarinenfilets mit einem scharfen Messer ausschneiden und in zwei Eiswürfelformen pro Öffnung jeweils ein Mandarinenfilet hineingeben.
4. Die Götterspeise darüber gießen und die Formen in den Kühlschrank stellen. Für mehrere Stunden kühlen, bis alle Würfel vollständig geliert sind.
5. Die Würfel aus den Formen lösen und vor dem Servieren auf vier Dessertschüsseln verteilen.



## ***Heiße Liebe***

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 162 kcal

Fett: 5,8 g

Eiweiß: 17,4 g

Kohlenhydrate: 9,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hüttenkäse
- 500 g frische Himbeeren
- 1 Vanilleschote
- Zuckerersatz wie Stevia

### ***Zubereitung:***

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark entfernen.
2. Das Vanillemark mit dem Hüttenkäse vermengen und auf vier Portionen aufteilen.
3. Die Himbeeren mit einem Stabmixer pürieren und nach Belieben mit Zuckerersatz abschmecken.
4. Das Himbeerpüree auf dem Hüttenkäse verteilen.

## ***Waffeln mit heißen Kirschen***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 306 kcal

Fett: 14,4 g

Eiweiß: 30 g

Kohlenhydrate: 10,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Low Carb Waffeln
- 300 g Kirschen im Glas
- 1 Prise Zimt
- Zuckerersatz in Pulverform

### ***Zubereitung:***

1. Die Kirschen abtropfen lassen.
2. Etwa 25 g Zuckerersatz mit 1 EL Wasser in einem Topf schmelzen. Die Kirschen hinzufügen und kurz im Zucker glasieren. Mit dem aufgefangenen Kirschsafte ablöschen und alle für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze mit dem Zimt einkochen lassen.
3. Die Waffeln auf vier Teller verteilen und die heißen Kirschen darauf verteilen.

## ***Mascarponequark mit roter Grütze***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 365 kcal

Fett: 30,3 g

Eiweiß: 9,5 g

Kohlenhydrate: 10,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 200 g Himbeeren
- 100 g rote Johannisbeeren
- 100 g Brombeeren
- Zuckerersatz in Pulverform

### ***Zubereitung:***

1. Die Früchte mit einem Stabmixer grob pürieren.
2. Die zerkleinerten Früchte in einem Topf erhitzen und mit dem Zuckerersatz nach Belieben süßen.
3. In der Zwischenzeit die Mascarpone und den Quark vermengen und auf vier Portionen aufteilen.
4. Die warmen Früchte darauf verteilen und sofort servieren.

## ***Erdbeer-Tiramisu***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 760 kcal

Fett: 65 g

Eiweiß: 26,2 g

Kohlenhydrate: 10 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Mascarpone
- 300 g Erdbeeren
- 200 g Sojaflocken
- 100 g Sahne

### ***Zubereitung:***

1. Die Erdbeeren mit einem Stabmixer pürieren.
2. Die Sahne schlagen und unter die Mascarpone heben.
3. Vier Dessertgläser bereitstellen und darin zuerst eine Lage Sojaflocken verteilen. Danach abwechselnd Mascarpone und Erdbeerpüree einfüllen. Zum Schluss wieder eine Lage Sojaflocken einfüllen und sofort servieren.

## ***Sahnequark mit Sanddorn***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 355 kcal

Fett: 28,6 g

Eiweiß: 11,5 g

Kohlenhydrate: 10,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Quark
- 200 g Sahne
- 200 g Sanddornbeeren
- 100 g Apfelsaft

### ***Zubereitung:***

1. Die Kerne der Sanddornbeeren entfernen und mit dem Apfelsaft zusammen aufkochen. Bei mittlerer Hitze für 15 Minuten einkochen lassen.
2. Die Sahne aufschlagen und portionsweise unter den Quark heben.
3. Vier Dessertgläser bereitstellen und die Hälfte der Sanddornbeeren darin verteilen. Das Glas zu 2/3 mit Quark auffüllen und mit dem Rest der Früchte bedecken.

## **Quarkauflauf mit Quitten**

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 441 kcal

Fett: 34,8 g

Eiweiß: 20,7 g

Kohlenhydrate: 10,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Quark
- 200 g Quitten
- 100 g gemahlene Mandeln
- 25 g weiche Butter
- 3 Eier
- 1 Vanilleschote

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst die Quitten schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch danach in Würfel schneiden. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer entfernen
2. Die Eier trennen und die Eigelbe mit der Butter und dem Vanillemark schaumig rühren.
3. Im Anschluss den Quark und die gemahlene Mandeln dazugeben. Alle Zutaten gut miteinander vermengen.
4. Die Eiweiße zu Eischnee schlagen und diese portionsweise unter die Quarkmasse heben. Die Quittenwürfel vorsichtig hinzufügen und die Masse in eine Auflaufform geben.
5. Für 30 Minuten im auf 175°C vorgeheizten Ofen backen. Noch warm servieren.

## ***Pflaumen-Streusel-Dessert***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 470 kcal

Fett: 36,5 g

Eiweiß: 20,9 g

Kohlenhydrate: 10,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 350 g Pflaumen
- 200 g Mandelmehl
- 150 g Butter
- 75 g Zuckerersatz in Pulverform

### ***Zubereitung:***

1. Die Pflaumen waschen, halbieren und die Kerne entfernen.
2. Für die Streusel zuerst die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf langsam schmelzen lassen.
3. Die geschmolzene Butter mit den übrigen Zutaten vermengen. So lange rühren bis Streusel entstehen.
4. Vier Dessertgläser bereitstellen und abwechselnd Pflaumen und Streusel einfüllen. Im Anschluss zeitnah servieren.

# Internationale Desserts

## ***Englische Erdbeeren mit Minzsahne***

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 200 kcal

Fett: 15,6 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 9,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Erdbeeren
- 200 g Sahne
- 50 g frische Minze

### ***Zubereitung:***

1. Die Erdbeeren waschen und halbieren.
2. Die frische Minze schneiden und mit den Erdbeeren vermengen.  
Auf vier Dessertgläser verteilen.
3. Die Sahne steifschlagen und auf den Erdbeeren verteilen.



## ***Griechischer Joghurt***

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 355 kcal

Fett: 29,8 g

Eiweiß: 8,8 g

Kohlenhydrate: 10,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g griechischer Joghurt
- 100 g gehackte Walnüsse
- 100 g Aprikosen
- 50 g Zuckerersatz in Pulverform

### ***Zubereitung:***

1. Die Aprikose halbieren und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
2. Den Zuckerersatz in einer Pfanne mit einem EL Wasser schmelzen lassen. Die Aprikosenstücke und die gehackten Walnüsse hinzufügen. Bei mittlerer Hitze kurz karamellisieren lassen.
3. Vier Dessertgläser bereitstellen und den Joghurt darauf verteilen. Die Mischung auf der Pfanne darauf verteilen und sofort servieren.

## ***Italienische Biscotti***

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 315 kcal

Fett: 22,4 g

Eiweiß: 21,6 g

Kohlenhydrate: 3,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 100 g Zuckerersatz wie Erythrit
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver

### ***Zubereitung:***

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermengen. Den Teig im Anschluss 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
2. Den Teig ausrollen und zu einem dünnen Laib formen. Mit einem Messer etwa 2 cm breite Scheiben abschneiden.
3. Die Biscotti für 40 Minuten in dem auf 150° vorgeheizten Ofen backen.

## ***Neuseeländisches Kiwiparfait***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 295 kcal

Fett: 24,8 g

Eiweiß: 5,5 g

Kohlenhydrate: 10,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g griechischer Joghurt
- 200 g Kiwis
- 200 g Sahne
- Nach Belieben Zuckerersatz wie Birkenzucker

### ***Zubereitung:***

1. Die Kiwis schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel füllen und auf höchster Stufe für mindestens 4 Minuten pürieren.
3. In eine Schüssel füllen und im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Alle 30 Minuten mit einem Löffel durchrühren, damit das Parfait schön cremig wird.

## **Amerikanische Cakepops**

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 531 kcal

Fett: 50,4 g

Eiweiß: 10,6 g

Kohlenhydrate: 4,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 25 g Kakaopulver
- 50 ml Milch
- 100 g Kakaobutter
- 50 g Kokosflocken

### ***Zubereitung:***

1. Gemahlene Mandeln, Kakaopulver und Milch in eine Schüssel geben und zu einem formbaren Teig vermengen. Bei Bedarf noch weitere Flüssigkeit hinzufügen.
2. Den entstandenen Teig zu kleinen Kugeln formen, diese auf Spieße stecken, aber nicht durchstechen und im Kühlschrank lagern.
3. Für das Topping zuerst die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und im Anschluss die geschmolzene Kakaobutter mit den Kokosflocken vermengen.
4. Die Cakepops darin eintauchen und von allen Seiten bedecken. Für weitere 2 Stunden im Kühlschrank lagern, bis alle Zutaten fest genug zum Verzehren sind.

## **Österreichischer Kaiserschmarrn mit Quark**

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 390 kcal

Fett: 31,2 g

Eiweiß: 19,3 g

Kohlenhydrate: 5,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mandelmehl
- 4 Eier
- 200 g Quark
- 100 ml Buttermilch
- 2 EL Zuckerersatz wie Stevia
- 1 Prise Salz

### ***Zubereitung:***

1. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Quark und der Buttermilch vermengen. Das Mandelmehl über ein Sieb hinzufügen und langsam einrühren, um eine Klümpchenbildung zu vermeiden.
2. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen und portionsweise unter die Teigmasse heben.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl oder Butter auf dem Herd erhitzen und dort den Kaiserschmarrn zuerst anbraten und später mit zwei Gabeln in der Pfanne zerreißen.

## ***Französischer Ziegenkäse mit Birnen und Walnüssen***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 630 kcal

Fett: 48,3 g

Eiweiß: 35,3 g

Kohlenhydrate: 10,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Ziegenkäse
- 200 g Birne
- 100 g gehackte Walnüsse

### ***Zubereitung:***

1. Die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.
2. Den Ziegenkäse in vier gleichgroße Portionen aufteilen. Diese in eine Auflaufform legen. Die Birnenspalten und gehackten Walnüsse darauf verteilen.
3. Die Form bei 125°C für 15 Minuten im Ofen erhitzen. Auf vier Teller aufteilen und noch warm servieren.

## ***Italienisches Panna Cotta mit Mango***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 322 kcal

Fett: 27 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Milch
- 200 g Sahne
- 200 g Schmand
- 100 g Mangosaft
- 6 Blatt Gelatine

### ***Zubereitung:***

1. Die Gelatine in etwas Wasser für etwa 10 Minuten einweichen lassen.
2. Milch, Sahne und Mangosaft in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf nach dem Aufkochen vom Herd nehmen und die Gelatine in der heißen Flüssigkeit auflösen.
3. Den Schmand einrühren und auf vier Dessertgläser verteilen. In den Kühlschrank stellen und für mehrere Stunden fest werden lassen.

## **Schweizer Zitrusquark**

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 325 kcal

Fett: 25,7 g

Eiweiß: 11,3 g

Kohlenhydrate: 9,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Quark
- 200 g Sahne
- 1 Limette
- 1 Orange

### ***Zubereitung:***

1. Die Schale der Orange und der Limette abreiben. Die Zitrusfrüchte schälen und die Filets mit einem scharfen Messer entfernen.
2. Die Zitrusfilets mit dem Quark vermengen. Im Anschluss die Sahne schlagen und portionsweise unter den Quark heben.
3. In vier Dessertschüsseln geben und sofort servieren.



## ***Niederländische Poffertjes***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 215 kcal

Fett: 10,2 g

Eiweiß: 24,9 g

Kohlenhydrate: 4,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 200 g Milch
- 10 g Hefe
- 2 Eier
- 2 EL Zuckerersatz wie Birkenzucker
- 1 Prise Salz

### ***Zubereitung:***

1. Die Hefe in etwas warmer Milch auflösen.
2. Die aufgelöste Hefe mit allen übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermengen. Den Teig im Anschluss für etwa 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
3. Den Teig in einer speziellen Form für Poffertjes ausbacken.

**\*\*\*JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!\*\*\***

*"Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen"* (50 Rezepte, 62 Seiten)

und

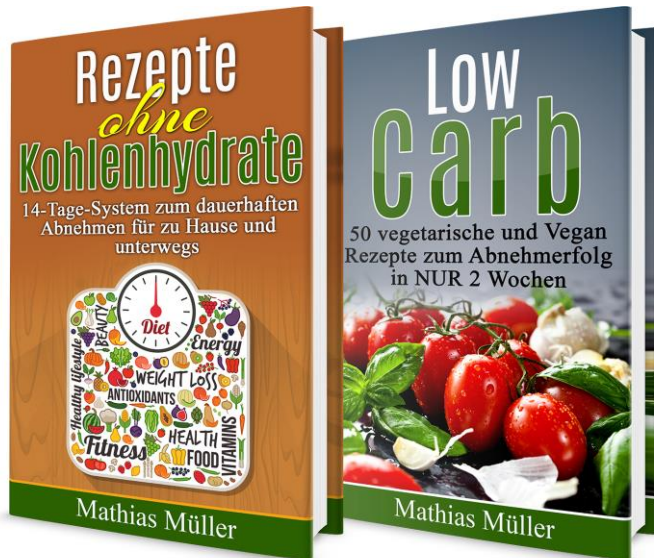
*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit 112 Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“* (112 Rezepte für jede Mahlzeit, 133 Seiten)

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/>

KOSTENLOS herunterladen!

**Nur noch für kurze Zeit!**



## FAZIT

Wie gut Low Carb Desserts und normale Desserts zusammenpassen, beweist dieses Kochbuch mit Bravour. Denn auch wenn die Low Carb Küche oft mit einer Diät verwechselt wird, handelt es sich doch um eine langfristig angelegte Nahrungsumstellung. Doch wer will schon auch für das Wunschgewicht auf leckere Desserts verzichten?

Mit den in diesem Kochbuch vorgestellten 100 Low Carb Desserts ist es sehr leicht, sich selbst, der Familie und Gästen einen raffinierten Nachtisch zu gönnen. Gesund abnehmen und dabei gleichzeitig auf nichts verzichten zu müssen, war daher noch niemals so leicht, wie mit diesen Low Carb Desserts. Die Rezepte fast ohne Kohlenhydrate weisen durchgehend Nährwerte auf, die nicht mehr als 10 g Kohlenhydrate pro Person aufweisen. Daher ist es möglich, die Desserts perfekt in den Speiseplan einzufügen, ohne ein deutliches Plus an Kohlenhydraten zu sich zu nehmen.

Aufgeteilt auf 10 Kategorien und unter Verwendung leicht erhältlicher Zutaten ist es für jeden möglich, seine Lieblingszutaten zu entdecken oder sich von einigen Low Carb Desserts positiv überraschen zu lassen. Da die Rezepte zudem entweder leicht bis mittelschwer zubereitet werden, können auch Menschen, die bisher nur selten Desserts zubereitet haben, hier ihre Fähigkeiten in der Küche weiter ausbauen. Wer zudem bereits Erfahrungen mit der Low Carb Küche gesammelt hat kann Zutaten auch ganz nach dem eigenen Geschmack austauschen. Das erhöht den Nutzen des Kochbuchs sogar noch weiter und schenkt viel kreativen Spielraum bei der Zubereitung.

**War dieses Buch hilfreich für Sie?** Dann würde ich mich auf Ihre **ehrlche Rezension** sehr freuen!

Eine Rezeption zu hinterlassen ist ganz einfach:

1. Gehen Sie auf ihr **Konto** in Amazon
2. Scrollen Sie nach unten bis **Mein Amazon.de**
3. Wählen Sie „**Meine Bestellungen**“

4. Jetzt sind alle Ihre Bücher aufgelistet. Wählen Sie dieses Buch aus.
5. Schreiben Sie einige kurze Worte (oder lange Worte, auch super:)
6. Bestätigen Sie mit dem entsprechenden Button

Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

**Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden  
Autorenkarriere!**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Entdecken Sie weitere Rezepte, meine Tipps und Tricks, kostenlose Ratgeber und spannende Aktionen in unserem Newsletter. Jetzt unter <http://gesundleben.schnelliebe.com/> eintragen!

Bis bald,

Ihr Mathias Müller

## AUTOR

Wenige Kohlenhydrate, viel Genuss - Mathias Müller beschreibt in diesem wunderbaren Praxiskochbuch ausführlich über 100 Basisrezepte. Nicht nur der Anfängerkoch wird von Müllers klaren und sinnlichen Texten inspiriert, seinem Bauchgefühl in der Küche zu folgen und das Wesentliche eines Rezepts zu verstehen: 'Die Wahrheit ist, gutes Essen hat mit nichts anderem als dem einfachen Kochen von guten Zutaten zu tun!'. Auch im umfangreichen Kapitel zu den Hauptgängen mit Fleisch und Fisch werden die vegetarischen Varianten nicht vergessen. Für jede Mahlzeit zahlreiche leckere und einfache Rezepte für eine gesunde Ernährung.

'GESUND LEBEN' ist Müllers Philosophie, die in dieser Neuauflage des Klassikers „Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Desserts zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“ in jeder Zeile zu spüren ist.

Mathias Müller studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Low Carb. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

***„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“***

***„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“***

***„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“***

***„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“***

***„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte***

*zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstücksrezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“*