

MELANIE KLEIMANN

# Sweets & Treats

## LOW CARB



LOW  
CARB köstlichkeiten

riva

© des Thiels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## Über mich

Es ist nun fast fünf Jahre her, dass ich mein Höchstgewicht von 89,9 kg erreicht und daraufhin den Entschluss gefasst hatte, dass sich etwas in meinem Leben ändern muss. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon die eine oder andere Diät hinter mir, denn Gewichtsprobleme hatte ich, seit ich denken kann.

Diesmal wollte ich aber keine neue Diät anfangen. Ich wollte vor allem nicht mehr hungern, sondern eine Ernährungsform finden, die mich satt, glücklich und schlank macht! Dann stieß ich durch Zufall auf Low Carb und probierte es aus. Nach kurzer Zeit purzelten die Pfunde und sogar die starken Kopfschmerzen, die ich bis dahin drei- bis viermal pro Woche gehabt hatte, waren verschwunden!

Schnell fand ich Spaß daran, auch selbst neue Low-Carb-Rezepte zu kreieren. Und so entstand mein Blog [www.lowcarbkoestlichkeiten.de](http://www.lowcarbkoestlichkeiten.de).

In diesem Buch habe ich meine liebsten süßen Rezepte für euch zusammengestellt. Ich hoffe, sie gefallen euch!

Eure Melanie

# Low Carb: dem Körper den richtigen Treibstoff geben

Bei dieser Ernährungsform verzichten wir weitgehend auf Kohlenhydrate. Diese lassen den Insulinspiegel nämlich in die Höhe schießen, was wiederum für Heißhunger sorgt.

## FETT STATT KOHLENHYDRATE

Hand aufs Herz: Als ich mit Low Carb begonnen habe, wusste ich zwar, dass Sahne und Co. erlaubt sind, hatte aber trotzdem Hemmungen, sie zu verwenden. Und vermutlich geht es euch genauso, denn uns wurde etwas anderes beigebracht. Aber wenn wir die Kohlenhydrate reduzieren, aus denen der Körper bisher seine Energie gewonnen hat, ist es wichtig, ihm einen anderen Antriebsstoff zu geben, aus dem er Energie gewinnen kann!

## KEIN GUTER ANTRIEBSSTOFF FÜR DEINEN KÖRPER: INDUSTRIEZUCKER

Zucker macht nicht nur süchtig, er kann auch das Immunsystem schwächen. Zucker ist mitverantwortlich für Übergewicht, Karies und Diabetes.

Wird man von ein bisschen Zucker krank? Nein. Aber viele Menschen wissen nicht, dass sie zu viel Zucker zu sich nehmen. Denn Zucker steckt in vielen Lebensmitteln, in denen man ihn gar nicht vermutet. Oder wusstest du, dass zum Beispiel sogar Serrano-Schinken Zucker enthält? Zucker ist fast überall enthalten, und das ist es, was den Zucker auf Dauer für uns alle gefährlich macht.

Es macht also nicht nur Sinn, auf Zucker zu verzichten, wenn man abnehmen will, sondern auch, um auf Dauer gesund zu bleiben.



## DAS KALORIENDEFIZIT

Die Wahrheit ist: Auch bei Low Carb ist ein Kaloriendefizit nötig, um Gewicht zu verlieren. Überleg dir daher, ob die Leckereien in diesem Buch zusätzlich zu den Mahlzeiten zu deinem Gesamtbedarf passen. Ich verrate dir aber etwas: Ich genehmige mir gerne auch mal (nicht ausschließlich!) ein Stück Low-Carb-Torte als Frühstück. Warum auch nicht? Es handelt sich schließlich um gesunde Zutaten. Alternativ kannst du dir überlegen, ob du dir Torten und Co. wirklich nur zu besonderen Anlässen gönnst.

# Sonderzutaten



*Mandelmilch* ist ein Nebenprodukt bei der Herstellung von Mandelmehl. Ihre Vorteile: Mandelmilch liefert kaum Kohlenhydrate und hat deutlich weniger Kalorien als Kuhmilch. Sie ist zudem reich an Vitamin E und Kalzium. Die Mandelmilch in den Rezepten kannst du aber problemlos gegen Kuhmilch oder andere Pflanzenmilch austauschen. 100 ml Mandelmilch haben nur etwa 0,1 g Kohlenhydrate.



Für *Erdnussmus* püriert man Erdnuskerne so lange, bis das Öl austritt. Bei Plätzchen sorgt das Mus dafür, dass sie etwas knuspriger werden. Wenn du es fertig kaufst, solltest du darauf achten, dass es sich um reines Erdnussmus ohne weitere Zusätze handelt. 100 g Erdnussmus enthalten etwa 12 g Kohlenhydrate.



*Backkakao* oder auch Kakaopulver ist Kakao in seiner Reinform, enthält daher keinen Zucker und sorgt dafür, dass du trotz Low Carb nicht auf deinen Schokoladengenuss verzichten musst. Bei rund 9 g Kohlenhydraten pro 100 g kannst du dir diese Sünde locker leisten.

*Mandelmehl* Beim Pressen und Entölen von Mandeln entsteht ein Presskuchen, den man trocknet – fertig ist das Mandelmehl!

Ich verwende Mandelmehl gern als Basis (im Verhältnis 2/3 zu Weizenmehl) in meinen Rezepten, da es relativ neutral im Geschmack ist. Die außerdem nötigen Zutaten wie z.B. Guarkernmehl zur Bindung oder Leinsamenmehl zur Verbesserung der Konsistenz kommen dann dazu. Mit ca. 7 g Kohlenhydraten pro 100 g ist Mandelmehl perfekt für die Low-Carb-Küche.



*Kokosöl* ist ein sehr gesundes Fett und eignet sich perfekt, um den Fettbedarf zu decken. Kokosöl kannst du wie Butter verwenden; also auch ersatzweise dafür einsetzen. Mildes Kokosöl hat übrigens keinen Eigengeschmack, falls du die Kokosnote nicht magst. Wie alle Fette enthält Kokosöl kaum Kohlenhydrate – ganze 0,5 g sind es pro 100 g!

*Butter* benötigst du für einige Rezepte in diesem Buch. 100 g enthalten nur etwa 0,1 g Kohlenhydrate.

*Fleisamenschalen* enthalten Schleimstoffe, die den Teig aufquellen lassen und ihm dadurch eine wunderbare Textur verleihen. 100 g enthalten nur etwa 1,7 g Kohlenhydrate.

# Sonderzutaten



*Xylit* ist ein natürlicher Zuckersatz aus Birkenrinde. Er wirkt sich kaum auf den Insulinspiegel aus, ist besonders zahnfremdlich und kann genau wie Haushaltszucker dosiert werden. Allerdings kann Xylit bei manchen Menschen (vor allem beim ersten Verzehr) zu Magenproblemen führen, sodass evtl. eher Erythritol oder Stevia als Zuckersatz infrage kommen.



*Chia-Samen* sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, Eisen, Magnesium und Ballaststoffen. In Verbindung mit Flüssigkeit quellen sie stark auf und werden gelartig. Pro 100 g enthalten sie zwar 42 g Kohlenhydrate, aber man braucht jeweils nur kleine Mengen davon.



*Guarkernmehl* wird aus der Guarbohne gewonnen und sorgt für die Bindung von Zutaten. Ich setze es statt Speisestärke ein. Seine Bindekraft ist jedoch deutlich größer als bei herkömmlicher Speisestärke. 100 g enthalten ganze 0,9 g Kohlenhydrate.



Zur Herstellung von *Leinsamenmehl* werden die Leinsamen kalt gepresst und gemahlen. Das dabei entstandene Mehl enthält supergesunde Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe sowie reichlich Eiweiß. Leinsamenmehl sorgt für luftiges

Gebäck, allerdings muss man auf die richtige Dosierung der Flüssigkeit achten, da der Teig sonst schleimig bleibt. Geschmacklich erinnert es etwas an Vollkorn. Mit nur 0,1 Kohlenhydraten pro 100 g ist Leinsamenmehl für Low Carb geradezu genial!



*Eiweißpulver* hat sehr gute Backeigenschaften. Es bindet gut, lässt den Teig fluffiger werden und trägt zur Sättigung bei. Eiweißpulver, das hauptsächlich Casein enthält, eignet sich am besten zum Backen. Such dir ein Pulver, das so wenige Zusatzstoffe wie möglich enthält. Übrigens: In 100 g Eiweißpulver stecken rund 5 g Kohlenhydrate - also sehr wenig.



*Kokosmehl* entsteht beim Pressen und Entölen der Kokosnuss. Es ist sehr saugfähig und macht den Teig lockerer und luftiger. Das ist wichtig, weil Mandelmehl allein den Teig tendenziell etwas kompakter macht. Auch Kokosmehl passt mit nur 10 g Kohlenhydraten pro 100 g perfekt zu Low Carb.

© des Titels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# Kuchen & Torten

© des Titels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Cappuccino-Torte

ERGIBT 8 STÜCKE

## ZUBEHÖR

Eine Springform (18 cm Ø)

## ZUTATEN

### Für den Boden:

50 g gesalzene Erdnüsse  
50 g Kokosöl (mild)  
50 g Mandelmehl  
20 g Kokosmehl  
50 g Xylit  
25 g Erdnussmus  
2 g Kakao

### Für den Belag:

1 Pck. Pulvergelatine  
400 g Frischkäse  
150 g Schmand  
140 g Xylit  
Mark von  $\frac{1}{2}$  Vanilleschote  
3 EL Espressopulver  
120 ml Mandelmilch  
200 ml Sahne  
Kakao zum Bestreuen

1. Die Erdnüsse in einen Mixer geben und fein mahlen. Das Kokosöl schmelzen, zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig auf dem Boden der Springform verteilen und für ca. 15 Minuten in den Kühlschrank geben.
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) vorheizen. Die Springform aus dem Kühlschrank holen und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Nun für ca. 10 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen holen und in der Form abkühlen lassen.
3. Die Pulvergelatine nach Packungsanleitung zubereiten. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit den Quirlen eines Handrührgeräts cremig schlagen. Anschließend Schmand, Xylit und das Vanillemark unterrühren.
4. Das Espressopulver mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und unter die Frischkäsemasse rühren.
5. Die Mandelmilch zur Gelatine geben und unter die Frischkäsemasse ziehen. Nun die Creme gleichmäßig auf dem abgekühlten Tortenboden verteilen und mit einer Palette glatt streichen. Mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank kalt stellen.
6. Vor dem Servieren die Sahne steif schlagen, auf der Torte verteilen und mit Kakao bestreuen.



© des Titels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Buttermilch-Mango-Torte

ERGIBT 8 STÜCKE

## ZUBEHÖR

Eine Springform (18 cm Ø)

## ZUTATEN

### Für den Teig:

70 g Mandelmehl  
20 g Leinsamenmehl  
40 g Xylit  
30 g Erdnussmus  
1 g Quarkmehl  
50 g Butter, geschmolzen  
etwas Fett für die Form

### Für den Belag:

9 Blatt Gelatine oder  
1 ½ Pck. Pulvergelatine  
200 ml Sahne  
50 g Xylit  
200 g Mango  
300 ml Buttermilch  
1 EL Zitronensaft

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) vorheizen. Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gründlich verkneten.
2. Die Springform einfetten und den Teig in der Form verteilen bzw. ihn am Boden festdrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Minuten backen. Dann aus dem Ofen holen und komplett in der Form abkühlen lassen.
3. Gelatine nach Packungsanleitung zubereiten. Die Sahne mit Xylit steif schlagen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und pürieren.
4. Die Buttermilch mit dem Zitronensaft und der vorbereiteten Gelatine vermengen und unter die Sahne heben. Die Masse auf dem abgekühlten Boden verteilen, das Mangopüree darüber träufeln und mit einem Messer Swirls einarbeiten.
5. Die Torte über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Servieren und genießen!



© des Tiels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Schokotorte

ERGIBT 8 STÜCKE

## ZUBEHÖR

Eine Springform (18 cm Ø)

## ZUTATEN

### Für den Boden:

50 g Schokolade  
(85 % Kakaoanteil)  
2 Eier (Größe L)  
170 g Butter (zimmerwarm)  
50 g Xylit  
1 Prise Salz  
1 g Backpulver  
100 g gem. Mandeln  
1 g Kakaopulver  
Fett für die Form

### Für die Creme:

300 g Sahne  
2 EL Kakaopulver  
30 g Xylit  
3 Blatt Gelatine

### Für die Glasur:

50 g Sahne  
30 ml Espresso  
100 g Schokolade  
(85 % Kakaoanteil)

1. Den Backofen auf 150 °C Umluft (E-Herd: 190 °C/ Gas: Stufe 2–3) vorheizen.
2. Die Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann etwas abkühlen lassen.
3. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
4. Eigelb mit Butter, Xylit, Salz und Backpulver verrühren und schaumig schlagen. Gemahlene Mandeln und Kakao unterschlagen. Die geschmolzene Schokolade unterziehen. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
5. Die Springform einfetten. Den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen. Anschließend komplett in der Form abkühlen lassen.
6. Für die Creme die Sahne steif schlagen, anschließend Kakaopulver und Xylit unterziehen. Die Gelatine nach Packungsanleitung zubereiten und mit der Kakaosahne vermengen. Ein wenig von der Schokosahne aufheben, um die Torte später damit zu dekorieren.
7. Den Boden waagrecht in der Mitte mit einem langen Messer halbieren und vorsichtig trennen.
8. Die untere Hälfte mit einem Teil der Schokosahne bestreichen, die obere Hälfte daraufsetzen, die restliche Schokosahne oben auf der Torte verteilen und die Seiten bestreichen. Mit einer Palette glatt streichen und für ca. 3 Stunden kühl stellen.
9. Für die Glasur Sahne und Espresso in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, die Schokolade klein hacken und hineingeben. Unter Rühren schmelzen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen, dann über die Torte gießen. Bis zum Servieren kühl stellen. Kurz vor dem Servieren mit der restlichen Schokosahne dekorieren.

Nährwerte pro Stück: Kcal 528 | Kohlenhydrate 6 g | Fett 24 g | Eiweiß 8 g



© des Titels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Papaya-Heidelbeeren-Naked-Cake mit Buttercreme

ERGIBT 20 STÜCKE

## ZUBEHÖR

Eine Springform (12 cm Ø)  
Eine Springform (18 cm Ø)

## ZUTATEN

### Für den Teig:

10 Eier (Größe M)  
Mark von 1 Vanilleschote  
210 g Butter  
70 g Kokosraspel  
320 g Mandelmehl  
220 g Xylit  
2 Pck. Backpulver  
250 ml Mandelmilch  
Fett für die Backformen

### Für die Papaya-Füllung:

200 g Papaya  
2 EL Zitronensaft  
90 g Xylit

### Für die Heidelbeer-Füllung:

200 g TK-Heidelbeeren  
1 EL Zitronensaft  
20 g Xylit

### Für die Buttercreme:

300 g Xylit  
300 g Butter (zimmerwarm)  
300 g Frischkäse (zimmerwarm)

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) vorheizen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
3. Für den Teig das Mark der Vanilleschote auskratzen, die Butter schmelzen und beides mit den übrigen Zutaten vermengen.
4. Die Backformen fetten. Nacheinander je 3 Böden in der 18-cm-Springform und 3 Böden in der 12-cm-Springform für ca. 20 Minuten backen.
5. Die fertigen Böden jeweils aus dem Backofen holen, vorsichtig aus der Form lösen und komplett abkühlen lassen.
6. Die Papaya schälen, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft und Xylit in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Dann pürieren und komplett abkühlen lassen.
7. Die Heidelbeeren mit Zitronensaft und Xylit ebenfalls bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Dann pürieren und ebenfalls ganz abkühlen lassen.
8. Für die Creme das Xylit in einem Mixer zu Puderylit mahlen. Die Butter mit dem Puderylit schaumig schlagen, dann den Frischkäse unterheben.
9. Die ausgekühlten Tortenböden bei Bedarf etwas begradigen.
10. Nun den ersten 18-cm-Boden auf eine Tortenplatte legen, mit einer Schicht Buttercreme bestreichen und dabei außen einen kleinen Rand formen. Etwas von der Papayafüllung darauf verteilen. Den zweiten Boden daraufsetzen, ebenso mit Buttercreme bestreichen und etwas Heidelbeerpüree darauf verteilen.

## Tipps

Je nach Kapazität der Küchengeräte erst die Hälfte des Teiges zubereiten, dann die andere, sobald die ersten Böden fertig sind.



11. Den dritten Boden daraufsetzen und nur mit Buttercreme bestreichen. Außen jeweils eine dünne Schicht Buttercreme auftragen und verstreichen, sodass die Böden noch durchschimmern und der gewünschte Effekt entsteht.
12. Mit den 12-cm-Teigböden, den restlichen Fruchtfüllungen und der übrigen Buttercreme auf dieselbe Weise eine zweite Torte »bauen« und mittig auf die erste Torte setzen.
13. Vorher eventuell 3–4 Strohhalme in die Mitte der größeren Torte stecken, um die kleinere zu fixieren. Mit Blumen oder Obst nach Wunsch dekorieren. Für mindestens 5–6 Stunden kühl stellen.

Nährwerte pro Stück: **Kcal 433 | Kohlenhydrate 3 g | Fett 31 g | Eiweiß 13 g**

# Tiramisu-Kuchen vom Blech

ERGIBT 20 STÜCKE

## ZUTATEN

### Für den Teig:

6 Eier (Größe M)  
240 g Xylit  
100 g Butter (geschmolzen)  
100 g Sahne  
240 g gem. Mandeln  
100 g Mandelmehl

### Für den Belag:

300 g Sahne  
600 g Mascarpone  
500 g Sahnequark  
(40 % Fett)  
160 g Xylit  
6 EL kalter Espresso  
Kakaopulver zum Bestäuben

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) vorheizen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Eigelbe mit Xylit, geschmolzener Butter und Sahne in eine Schüssel geben und vermengen. Die gemahlenden Mandeln und das Mandelmehl unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.
4. Die Sahne steif schlagen. Mascarpone mit Quark und Xylit verrühren, die Sahne unterheben.
5. Den abgekühlten Kuchen mit Espresso beträufeln und die Creme darauf verteilen. Den Kuchen für 3–4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.



© des Thiels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Zitronen-Cheesecake

ERGIBT 8 STÜCKE

## ZUBEHÖR

Eine Springform (18 cm Ø)

## ZUTATEN

### Für den Boden:

60 g Mandelmehl  
20 g gem. Haselnüsse  
30 g Xylit  
2 g Erdnussmus  
50 g geschmolzene Butter  
1 Prise Salz

### Für die Füllung:

2 Eiweiß (Größe M)  
200 g Frischkäse  
120 g Xylit  
1 Ei  
100 ml Zitronensaft  
(3 Zitronen)  
20 g Mandelmehl  
Mark von ½ Vanilleschote

1. Die Zutaten für den Boden in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Anschließend auf den Boden der Springform geben und festdrücken, dann mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Springform für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) vorheizen. Die Form in den Ofen geben und den Tortenboden ca. 10 Minuten backen.
3. Eiweiße steif schlagen. Den Frischkäse in einer Schüssel cremig rühren. Übrige Zutaten für die Füllung unterrühren. Den Eischnee unterheben.
4. Die Form aus dem Backofen nehmen, die Käsecreme einfüllen und auf dem Boden verteilen.
5. Wieder in den Backofen stellen und weitere ca. 30 Minuten backen. Den Ofen ausschalten und kurz auskühlen lassen.
6. Mit einem spitzen Messer einmal zwischen Kuchen und Form rundherum entlangfahren, sodass sich der Kuchen vom Rand löst. Anschließend den Cheesecake im Ofen vollständig abkühlen und dann im Kühlschrank ein paar Stunden durchziehen lassen.



© des Tiels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Lavartorte

ERGIBT 6 STÜCKE

## ZUBEHÖR

Eine Springform (18 cm Ø)

## ZUTATEN

### Für den Boden:

50 g Schokolade  
(85 % Kakaoanteil)  
2 Eiweiß (Größe M)  
80 g Xylit  
1 Prise Salz  
60 g Kokosraspel

### Für den Belag:

50 g TK-Beerenmischung  
200 g Sahne  
Mark von ½ Vanilleschote  
20 g Xylit  
200 g Erdbeeren

1. Schokolade hacken. Die Eiweiße steif schlagen. Xylit und Salz dazu geben und weiterschlagen, bis die Masse glänzt und sich das Xylit aufgelöst hat. Anschließend Kokosraspel und Schokostückchen unterheben.
2. Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 130 °C/ Gas: Stufe 1-2) vorheizen.
3. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen (Tipp: kurz unter Wasser halten, dann ausdrücken, so lässt es sich perfekt formen). Nun die Baisermasse hineinfüllen, dabei darauf achten, dass die Ränder knapp frei bleiben.
4. Den Baiserboden im vorgeheizten Backofen 60 Minuten backen. Dann den Ofen ausschalten, den Boden mit einem Messer vom Rand lösen und im geschlossenen Ofen abkühlen lassen.
5. Den erkalteten Baiserboden aus der Form nehmen und vom Backpapier lösen. Die Sahne mit Vanillemark und Xylit steif schlagen. Die Masse auf dem Boden verteilen.
6. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen, putzen und klein schneiden. Auf der Vanillesahne verteilen. Die TK-Beeren in der Mikrowelle auftauen und über die Erdbeeren geben.



© des Titels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Himbeertorte mit Meringue-Creme

ERGIBT 8 STÜCKE

## ZUBEHÖR

Eine Springform (12 cm Ø)

## ZUTATEN

### Für den Teig:

4 Eier (Größe M)  
80 g Mandelmehl  
50 g gem. Haselnüsse  
80 g Xylit  
Mark von ½ Vanilleschote  
½ Pck. Backpulver  
50 g Butter (zimmerwarm)  
Etwas Öl für die Form

### Für die Füllung:

60 g TK-Himbeeren  
50 g Xylit  
½ Pck. Pulvergelatine  
200 g Frischkäse

### Für das Frosting:

4 Eiweiß (Größe M)  
60 g Xylit  
140 g sehr weiche Butter  
Lebensmittelfarbe  
nach Belieben (z. B.  
Drachfruchtpulver)

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) vorheizen. Die Springform mit dem Öl einfetten.
2. Die Eier trennen, das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen.
3. Eigelbe mit den restlichen Zutaten verrühren und den Eischnee unterheben. Den Teig in 3 Portionen teilen. Jeweils 1 Drittel in die Springform geben und nacheinander 3 Böden backen. Jeweils aus dem Backofen holen, aus der Springform lösen und abkühlen lassen.
4. Die Himbeeren mit Xylit aufkochen, dann durch ein Sieb passieren. Abkühlen lassen. Die Gelatine nach Packungsanleitung zubereiten und mit dem Frischkäse vermengen. Himbeermark unterziehen.
5. Einen Boden mit der Hälfte der Frischkäsecreme bestreichen, den zweiten Boden daraufsetzen und mit restlicher Creme bestreichen. Den dritten Boden daraufsetzen.
6. Für das Frosting die Eiweiße mit dem Xylit in eine Schüssel geben und auf ein Wasserbad stellen. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Geschwindigkeit (am besten mit dem Handmixer) solange erhitzen, bis sich das Xylit aufgelöst hat.
7. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und das Eiweiß sehr steif schlagen. Sobald sich die Masse wieder abgekühlt hat, die Butter hinzugeben. Die Masse gerinnt nun kurz. Für ca. 10 Minuten auf höchster Stufe weiter schlagen, bis die Masse wieder fest wird.
8. Die Torte rundherum dünn mit einem Drittel der Buttercreme bestreichen und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
9. Die restliche Buttercreme in 3 Portionen teilen und 2 Portionen in unterschiedlichen Farbtönen einfärben. Dann die Torte im Ombré-Look bestreichen. Zum Schluss mit einem Spatel Rillen ziehen.

Nährwerte pro Stück:

Kcal 426 | Kohlenhydrate 2 g

Fett 33 g | Eiweiß 12 g



© des Titels »Sweets & Treats Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0456-8)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Sommerlicher Beerenkuchen

ERGIBT 16 STÜCKE

## ZUBEHÖR

Ein Blech

## ZUTATEN

350 g gemischte Beeren  
(frisch oder TK)

5 Eier (Größe M)

1 Prise Salz

Mark von 1 Vanilleschote

300 g Mandelmehl

200 g gem. Mandeln

1 Pck. Backpulver

200 g Xylit

50 g Kokosraspel

200 ml frisch gepresster

Orangensaft

100 g Butter (zimmerwarm)

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) vorheizen. Die Beeren verlesen oder nach Packungsanleitung auftauen lassen.
2. Die Eier trennen. Eigelb in eine Schüssel geben. In einer zweiten Schüssel das Eiweiß mit dem Salz sehr steif schlagen.
3. Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Xylit, Kokosraspel, Vanillemark, Orangensaft und Butter zum Eigelb geben. Mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Eischnee unter die Mandel-Eigelb-Masse ziehen und den Teig auf dem Backblech verstreichen. Die Beeren darauf verteilen und den Kuchen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

## Tipp

Wenn du frische  
Beeren verwendest,  
kannst du den  
Kuchen portionsweise  
einfrieren und bei  
Bedarf auftauen.



# Schneller Mandelkuchen

ERGIBT 6 STÜCKE

## ZUBEHÖR

Eine Springform (18 cm Ø)

## ZUTATEN

### Für den Teig:

70 g Butter  
60 g Xylit  
1 Ei (Größe M)  
3 EL Orangensaft  
100 g gem. Mandeln  
40 g Mandelmehl  
1 Prise Salz  
½ g Backpulver  
Fett für die Form

### Für den Belag:

50 g Mandelblättchen  
20 g Xylit  
20 g Butter  
½ g Zimt

1. Den Backofen auf 150 °C Umluft (E-Herd: 130 °C/ Gas: Stufe 1-2) vorheizen.
2. Die Butter schmelzen. Anschließend mit Xylit, Ei und Orangensaft schaumig schlagen. Dann die restlichen Zutaten unterschlagen. Den Teig in die gefettete Springform füllen.
3. Für den Belag die Mandelblättchen zusammen mit Xylit, Butter und Zimt in eine Pfanne geben. Unter Rühren erhitzen, bis die Masse ein wenig Farbe angenommen hat. Von der Kochstelle nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Die Mandelmasse auf dem Teig verteilen und den Kuchen ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Stück:

Kcal 338 | Kohlenhydrate 2 g | Fett 27 g | Eiweiß 10 g

