

LOW CARB

Desserts

50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen

riva

Russischer Zupfkuchen

Für 1 Kuchen (14 Stücke)

Nährwerte (pro Stück): Kilokalorien: 346 Kcal,
Protein: 11,6 g, Fett: 27 g, Kohlenhydrate: 11,3 g

ZUTATEN

Für den Teig:

220 g gemahlene Mandeln
50 g Kokosmehl
60 g Xylit (Xucker)
50 g Backkakao
1 Pck. Backpulver
150 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz
etwas Fett für die Form

Für die Füllung:

500 g Magerquark
180 g Sahne
80 g Xylit (Xucker)
60 g Butter
1 Prise Salz
3 Eier

1. Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Für den Teig die gemahlene Mandeln, Kokosmehl, Xylit, Backkakao und das Backpulver in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Butter (Zimmertemperatur), Ei und Salz dazugeben und mit einem Handrührgerät vermischen. Sobald ein festerer Teig entstanden ist, mit den Händen etwas weiterkneten. $\frac{1}{4}$ des Teiges abtrennen und in den Kühlschrank stellen. Mit dem Rest des Teiges den Boden und die Seiten einer gefetteten Springform (ca. 28 cm) auskleiden.
3. Für die Füllung Magerquark, Sahne, Xylit, Butter (Zimmertemperatur) und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät gut aufschlagen.
4. Die Eier in einer zweiten Schüssel schaumig schlagen und dann zur Quarkmasse geben, dann nochmals verrühren. Nun die Masse auf dem Teig verteilen und aus dem kalt gestellten Teig flache Stücke zupfen und auf den Kuchen legen.
5. Den Kuchen 50–55 Minuten im Ofen backen und abkühlen lassen.



Schoko-Himbeer-Biskuitrolle

Für 1 Rolle (12 Stücke)

**Nährwerte (pro Stück): Kilokalorien: 152 Kcal,
Protein: 11 g, Fett: 8,6 g, Kohlenhydrate: 6,5 g**

ZUTATEN

Für den Teig:

4 Eier
1 Prise Salz
100 g Proteinpulver Schoko
50 g Xylit (Xucker)
100 ml Milch (3,5% Fett)
2 EL Backkakao
1 TL Backpulver
Puderzucker zum
Bestreuen

Für die Creme:

200 g Sahne
4 Blätter Gelatine
150 g Quark (20% Fett)
20 g Xylit (Xucker)
120 g Himbeeren

1. Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Eier trennen und das Eiklar mit der Prise Salz in einer Schüssel steif schlagen.
3. Die Eigelbe zusammen mit dem Proteinpulver, Xylit, Milch, Backkakao und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermischen. Den Eischnee unter die Masse heben.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig auf dem Backblech zu einem 1 cm hohen Rechteck verteilen. Den Teig 15–18 Minuten im Ofen backen. Sobald der Teig fertig gebacken ist, aus dem Ofen holen, vorsichtig einrollen (ohne Backpapier) und eingerollt abkühlen lassen.
5. Für die Sahnecreme die Sahne in einer Schüssel steif schlagen.
6. Die Gelatine 5–10 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Dann mit den Händen ausdrücken, in einen Topf geben und unter Rühren bei schwacher Hitze erwärmen. Die Gelatine vorsichtig unter die Sahne heben. Quark und Xylit dazugeben und gut vermischen.
7. Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen, dann unter die Sahnecreme mischen.
8. Den abgekühlten Teig wieder aufrollen und gleichmäßig mit der Sahnecreme bestreichen. Anschließend wieder zusammenrollen. Die Rolle fest in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
9. Vor dem Servieren Rolle mit etwas Puderzucker bestreuen.





Cheesecake-Brownie-Dessert

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 374 Kcal,
Protein: 26,7 g, Fett: 22,7 g, Kohlenhydrate: 13,1 g**

ZUTATEN

Für den Teig:

3 Eier
60 g Butter
30 g Zartbitterschokolade
100 g Joghurt (fettarm)
100 g Mandelmehl
2 EL Backkakao
1 Pck. Backpulver

Für die Creme:

200 g Magerquark
100 g Frischkäse (fettarm)
1 Prise Salz
1 Vanilleschote
½ Zitrone
50 g Himbeeren
50 g Brombeeren
Zartbitterschokolade
(gehackt)

1. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Im ersten Schritt den Schokoteig zubereiten. Hierfür die Eier trennen und das Eiklar in einer Schüssel steif schlagen.
3. Eigelbe zusammen mit der Butter (Zimmertemperatur) in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermischen.
4. Die Zartbitterschokolade in einem Topf im Wasserbad schmelzen und zusammen mit Joghurt, Mandelmehl, Backkakao und Backpulver zur Ei-Butter-Mischung geben und gut verrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf gleichmäßig zu einem Rechteck (1 cm dick) formen und 30–35 Minuten im Ofen backen. Anschließend abkühlen lassen.
6. Für die Creme Magerquark, Frischkäse und Salz in einer Schüssel verrühren. Die Vanilleschote halbieren, das Mark mit einem Messer herauskratzen und zur Creme geben. Zitrone auspressen und den Saft unter die Masse mischen.
7. Himbeeren und Brombeeren verlesen, vorsichtig waschen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.
8. Den abgekühlten Teig in 1 x 1 cm große Würfel schneiden und ca. die Hälfte des Teigs in 4 Dessertgläser verteilen. Darüber die Creme mit den Himbeeren und Brombeeren verteilen und zum Schluss die restlichen Teigwürfel daraufgeben. Nach Belieben noch gehackte Schokolade darüberstreuen.

Schokostreusel-Creme-Kuchen

Für 1 Kuchen (16 Stücke)

Nährwerte (pro Stück): Kilokalorien: 237 Kcal,
Protein: 5,9 g, Fett: 21,9 g, Kohlenhydrate: 1,7 g

ZUTATEN

Für den Boden:

200 g gemahlene Mandeln
80 g Butter
3 Eier
1 TL Backpulver
1 EL Backkakao
2 EL Süßstoff
2 EL Milch (1,5 % Fett)
etwas Fett für die Form

Für die Creme:

300 g Sahne
1 Pck. Sahnesteif
1 EL Süßstoff

Für die Streusel:

30 g Butter
80 g gemahlene Mandeln
½ TL Zimt
1 EL Backkakao

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Zunächst den Boden zubereiten. Die gemahlene Mandeln mit Butter (Zimmertemperatur), Eiern, Backpulver, Backkakao, Süßstoff und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermischen. Zum Schluss den Teig noch etwas mit den Händen durchkneten.
3. Den Teig in einer gefetteten eckigen Backform (24 x 24 cm) verteilen und 25–30 Minuten im Ofen backen.
4. In der Zwischenzeit die Creme zubereiten. Die Sahne in einer Schüssel mit einem Handrührgerät steif schlagen. Sahnesteif und Süßstoff dazugeben und vorsichtig verrühren.
5. Für die Streusel die Butter (Zimmertemperatur), gemahlene Mandeln, Zimt und Backkakao in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Bröseln verkneten.
6. Den Kuchenboden aus der Backform nehmen, abkühlen lassen und die Creme darauf verteilen. Die Streusel daraufgeben und den Kuchen 4–6 Stunden in den Kühlschrank stellen.





American Cheesecake

Für 1 Kuchen (12 Stücke)

**Nährwerte (pro Stück): Kilokalorien: 180 Kcal,
Protein: 7,8 g, Fett: 12,6 g, Kohlenhydrate: 7,1 g**

ZUTATEN

Für den Boden:

150 g Kokosmehl
20 g Xylit (Xucker)
1 Prise Salz
½ TL gemahlene Vanille
½ TL Zimt
½ TL Backpulver
100 g Butter
etwas Fett für die Form

Für den Belag:

200 g Frischkäse (fettarm)
150 g Quark (20 % Fett)
20 g Xylit (Xucker)
1 Ei
½ TL Zimt
1 EL Vanillepudding-
pulver
1 Prise Salz
Beeren nach Belieben

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Kokosmehl, Xylit, Salz, Vanille, Zimt und Backpulver in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Die Butter (Zimmertemperatur) dazugeben und mit einem Handrührgerät untermischen.
3. Mit dem Teig eine gefettete Springform (20 cm) auslegen und einen Rand hochziehen. Teig 15 Minuten im Ofen backen und anschließend abkühlen lassen.
4. Für den Belag den Frischkäse in einer Schüssel mit dem Quark mithilfe eines Handrührgeräts vermischen. Die restlichen Zutaten dazugeben und nochmals gut vermischen. Die Masse auf den abgekühlten Kuchenboden verteilen. Die Hitze des Backofens auf 150 °C reduzieren und den Kuchen darin weitere 35–40 Minuten backen.
5. Vor dem Verzehr abkühlen lassen und nach Belieben mit Beeren verzieren.

Schokomousse

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 266 Kcal,
Protein: 4 g, Fett: 21,4 g, Kohlenhydrate: 12,3 g**

ZUTATEN

100 g Zartbitterschokolade
2 TL Butter
2 Blätter Gelatine
150 g Sahne
1 EL Backkakao

1. Die Zartbitterschokolade klein hacken, zusammen mit der Butter in einen kleinen Topf geben und in einem Wasserbad schmelzen.
2. Die Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser 10 Minuten einweichen lassen.
3. 50 g Sahne in einem Topf leicht erwärmen (nicht kochen).
4. Die Gelatineblätter mit der Hand ausdrücken, zur Sahne geben und umrühren, bis sich die Gelatine auflöst. Nun den Topf vom Herd nehmen.
5. Die Zartbitterschokolade zur Sahnemischung geben. Den Rest der Sahne in einer Schüssel steif schlagen und zusammen mit dem Backkakao unter die Schokomischung heben.
6. Das Schokomousse auf vier Schüsseln verteilen und 4–6 Stunden in den Kühlschrank stellen.





Erdbeerbiskuitrolle

Für 1 Rolle (8 Stücke)

Nährwerte (pro Stück): Kilokalorien: 301 Kcal,
Protein: 9,9 g, Fett: 22,6 g, Kohlenhydrate: 12,2 g

ZUTATEN

Für den Teig:

4 Eier
1 Prise Salz
100g Xylit (Xucker)
50 g gemahlene Mandeln
30 g Kokosraspel
1 TL Backpulver
1 TL Natron

Für die Füllung:

300 g Erdbeeren
300 g Sahne
30 g Xylit (Xucker) und
etwas zum Bestreuen
100 g Magerquark
100 g Frischkäse (fettarm)
½ Vanilleschote

1. Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Eier trennen. Dann das Eiklar mit einer Prise Salz in einer Schüssel steif schlagen, die Hälfte vom Xucker dazugeben und nochmals steif schlagen.
3. Den restlichen Xucker in die Schüssel mit dem Eigelb geben und vermischen. Die gemahlene Mandeln, Kokosraspel, Backpulver und das Natron zum Eigelb geben und mit einem Handrührgerät durchmischen. Nun den Eischnee unter die Eigelbmischung heben.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. Der Teig sollte etwa 5 mm dick sein. Nun den Teig 10 Minuten im Ofen backen.
5. Anschließend den Teig ohne Backpapier zusammenrollen und 30 Minuten kalt stellen.
6. Die Erdbeeren waschen und die Stiele entfernen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel etwas zerdrücken.
7. Die Sahne zusammen mit dem Xucker in eine weitere Schüssel geben und mit dem Handrührgerät steif schlagen. Magerquark und Frischkäse dazugeben und gut vermischen. Dann die halbe Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer herauskratzen und zur Sahne geben.
8. Den abgekühlten Teig wieder ausrollen und die Sahne darauf verstreichen. Die Erdbeeren darüber verteilen und den Teig zusammenrollen.
9. Die Rolle mit ein paar Erdbeeren und etwas Xylit (Xucker) garnieren und servieren.

Kokospralinen

Für ca. 25 Pralinen

**Nährwerte (pro Praline): Kilokalorien: 118 Kcal,
Protein: 1,4 g, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 2,2 g**

ZUTATEN

250 g Kokosraspel
50 g Magerquark
50 g Xylit (Zucker)
50 g Mascarpone
70 g Mandelmus
100 g Butter

1. 200 g Kokosraspel mit Magerquark, Zucker, Mascarpone und Mandelmus in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen und unter die Masse rühren. Nun aus der Masse Kugeln formen.
3. Anschließend die restlichen Kokosraspel in eine Schüssel geben und die Kugeln darin wälzen.
4. Die Kokospralinen komplett abkühlen lassen und genießen.



Kirschkäsekuchen

Für 1 Kuchen (12 Stücke)

Nährwerte (pro Stück): Kilokalorien: 204 Kcal,
Protein: 13,7 g, Fett: 10,8 g, Kohlenhydrate: 11,5 g

ZUTATEN

Für den Boden:

60 g gemahlene Mandeln
80 g Frischkäse (fettarm)
20 g Xylit (Xucker)
20 g Proteinpulver Vanille
½ Pck. Backpulver
30 g Butter
1 Ei
etwas Butter für die Form

Für die Füllung:

400 g Kirschen
500 g Magerquark
2 EL Vanillepudding-
pulver
2 Eier
150 g Frischkäse (fettarm)
50 g Butter
30 g Xylit (Xucker)

1. Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die gemahlene Mandeln mit dem Frischkäse, Xylit, Proteinpulver und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermischen.
3. Die Butter (Zimmertemperatur) und das Ei dazu geben und nochmals vermischen bzw. verkneten. Den Teig in eine gefettete rechteckige Backform (ca. 24 x 24 cm) geben und mit den Händen flach drücken. Er sollte nicht höher als 5 mm sein.
4. Für die Füllung zunächst die Kirschen waschen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen, halbieren und entkernen.
5. Den Magerquark mit dem Vanillepuddingpulver und den Eiern in eine Schüssel geben und verrühren. Dann den Frischkäse, Butter (Zimmertemperatur) und Xylit dazugeben und nochmals gut vermischen.
6. Die Masse auf den Bodenteig geben und darauf die Kirschen verteilen.
7. Nun den Kuchen 60–70 Minuten im Ofen backen. Dann abkühlen lassen und servieren.

