



# Love your body

## Kur

© Team "tierisch gut"

# Rezepte 1



# Frühstück

...ein deftiger Start in den Tag



## Schinken-Frühlingszwiebel-Eiermuffins mit Tomaten und Champignons

### 1 Portion:

2 Eier, Größe L

1 Msp. Kurkuma

60 g Frühlingszwiebelringe

60 g gekochter Schinken,  
in kurze Streifen geschnitten

150 g braune Champignons, geviertelt

150 g Kirschtomaten

10 ml Olivenöl nativ extra (2 TL)

Salz und Pfeffer

### Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die beiden Eier mit dem Kurkuma verquirlen und das flüssige Rührei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schinkenstreifen mit den Frühlingszwiebelringen mischen und dies in 4 (Silikon)Muffinförmchen füllen. Das flüssige Rührei dann über die Mischung in den Förmchen gießen.

Die geviertelten Champignons und die Kirschtomaten in eine kleine Auflaufform füllen. Die beiden Teelöffel Olivenöl untermischen.

Nun die Eiermuffins und die Pilze/Tomaten zusammen für 12 Minuten in den Backofen stellen. Anschließend die Tomaten/Pilze noch leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen und beides gemeinsam mit den gebackenen Eiermuffins servieren.

Wer lieber auf den Schinken verzichten mag, kann auch etwas geraspelten Emmentaler oder Cheddar unter die Frühlingszwiebel mischen.



# Frühstück

...ein deftiger Start in den Tag



## Eierpfanne mit Tomaten und Feta-Käse

### 1 Portion:

30 g rote Zwiebel, fein gehackt  
15 ml Olivenöl nativ extra (1 EL)  
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt  
1/2 TL Harissa-Gewürzpaste  
1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1/4 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 MSP Zimt, gemahlen

1/2 TL Oregano, getrocknet  
1 TL Erythrit  
300 g Kirschtomaten, halbiert  
2 Eier, Größe M  
40 g Feta, in Würfel geschnitten  
Salz und Pfeffer

### Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

In einer ofenfähigen Pfanne mit 24 cm Durchmesser die Zwiebelwürfel in einem Esslöffel Olivenöl glasig andünsten. Dann den Knoblauch zufügen und diesen kurz mit den Zwiebelwürfel braten.

Anschließend die Harissapaste, die ganzen Gewürze und das Erythrit untermischen.

Die Kirschtomaten zufügen und nun die Pfanne für 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun vorsichtig die beiden Eier als Spiegelei in die Pfanne schlagen und diese für 5-6 Minuten in den Backofen stellen.

Dann die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den gewürfelten Feta über dem Essen verteilen. Zurück in den Ofen mit der gefüllten Pfanne für weitere 3 Minuten.

Der Feta soll warm und weich werden, aber nicht bräunen.



# Frühstück

...ein deftiger Start in den Tag



## Rührei mit Spinat, Tomate und Krabben

### 1 Portion:

3 Eier, Größe M

25 g Frischkäse

1 TL Sahne-Meerrettich

100 g Nordseekrabben, in Lake,  
gut abgetupft (wer bekommt,  
nimmt frische, nicht abgepackte  
Krabben)

75 g TK-Blattspinat, aufgetaut und das  
Wasser ausgedrückt

150 g Kirschtomaten, halbiert oder  
geviertelt

10 ml Kokosöl

Salz und Pfeffer

Die Eier gemeinsam mit dem Frischkäse, dem Sahne-Meerrettich und Salz  
und Pfeffer pürieren.

In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Tomaten und den Spinat 2-3  
Minuten anbraten.

Anschließend die Krabben hinzufügen und diese untermischen.

Die Eiemischung hinzufügen und unter Rühren stocken lassen.



# Frühstück

*...oder doch lieber eine süße Leckerei?*



## Fruchtige Frühstückscreme

### 1 Portion:

200 g Skyr (alternativ Quark und Joghurt gemischt)  
30 g Marmelade zuckerfrei

100 g frische Erdbeeren und Heidelbeeren  
20 g gehackte Paranüsse (alternativ Mandeln oder Haselnüsse)

Den Skyr mit der zuckerfreien Marmelade verrühren. Das Obst und die Nüsse über der fruchtig süßen Creme verteilen.



## Low Carb Pancakes mit Vanillecreme mit Beeren

### 1 Portion:

200 ml Milch (alternativ Mandelmilch oder mit Wasser verdünnte Kokosmilch)  
2 Eier Größe M  
45 g Eiweißpulver Vanille  
25 g Kokosmehl  
15 g Erythrit  
1/2 TL Backpulver

Etwas gemahlene Bourbon-Vanille  
40 g Kokosöl zum Braten  
150 g Griechischer Joghurt 10% Fett  
15 g Eiweißpulver Vanille  
15 g Puder-Erythrit

150 g gemischte Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren...) Den Joghurt mit dem Puder-Erythrit und dem Eiweißpulver zu einer Creme rühren. Die Zutaten für den Pancaketeig mit dem Rührgerät schaumig mischen und das Kokosmehl kurz quellen lassen. Kokosöl in einer Panne erhitzen und die Pancakes ausbraten. Wenn die Unterseite Farbe hat, dann einmal wenden und die andere Seite auch noch braten. Ein Esslöffel ergibt einen Pancake. Die Low Carb Pancakes gemeinsam mit der Creme und Beeren anrichten.



# Frühstück

*...oder doch lieber eine süße Leckerei?*



## Tassen-Cheesecake mit Mandeln und Heidelbeeren

### 1 Portion:

50 g Frischkäse

35 g Griechischer Joghurt, 10%

Fett 1 Ei, Größe M

20 g Eiweißpulver Vanille

10 g Mandelmehl nicht entölt

1 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

30 g TK-Wild-Heidelbeeren oder frische  
Heidelbeeren

Den Frischkäse mit dem Joghurt und dem Ei mit einem Schneebesen cremig verrühren.

Unter diese Mischung das Mandelmehl, das Eiweißpulver und das Stevia-Streupulver rühren und abschließend die gefrorenen Wild-Heidelbeeren unterheben.

Alles nun in eine ausreichend hohe Tasse geben und für 3 bis 4 Minuten bei höchster Stufe (600 bis 750 Watt) in die Mikrowelle stellen.

Hängt von der Leistung der Mikrowelle ab. Nach 3 Minuten prüfen, ob der Kuchen schon fertig ist.

Achtung, der Tassen-Cheesecake kocht ordentlich hoch, fällt dann aber wieder zusammen. Warm oder kalt ein Genuss.



# Frühstück

...oder doch lieber eine süße Leckerei?



## Haferkleie Porridge Grundrezept

### 1 Portion:

100 ml Milch (alternativ Mandelmilch)

100 ml Wasser

25 g Haferkleie

25 g Eiweißpulver

1 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

75 g Obst

### Varianten:

- Anstelle der Milch mal Kokosmilch probieren
- Für Geschmacksvarianten z.B. Cacao, Himbeer- oder Erbeerpulver, Zitronensaft, Vanille oder gehackte Nüsse einrühren
- An Obst kann alles mögliche verwendet werden

Die Milch mit dem Wasser gemeinsam erhitzen.

Dann die Haferkleie einrühren und 5 Minuten quellen lassen.

2-3 mal durchrühren.

Anschließend erneut erwärmen und mit dem Schneebesen das Eiweißpulver und das Stevia-Streupulver untermischen.

Wer morgens Zeit sparen will, weicht die Haferkleie über Nacht in dem Milch-Wasser-Gemisch.

Dann schnell im Topf oder der Mikrowelle erwärmen und das Eiweißpulver und die Süße unterschlagen.

Gemeinsam mit den weiteren Zutaten anrichten.



# Frühstück

...oder doch lieber eine süße Leckerei?



## Frühstücksshake Apfel-Zimt

### 1 Portion:

100 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

75 g säuerlicher Apfel (1/2 Boskop),  
geschält oder ungeschält,  
in kleine Stücke geschnitten

25 g Eiweißpulver Vanille

1/2 TL Zimt (+ Zimt zur Deko)

Alles auf einen Schlag in den Mixer und kräftig mischen.

Funktioniert bestimmt auch mit einem Pürierstab.

Wird total cremig und lecker.

Noch ein wenig Apfel zur Deko, und dann mit etwas Zimt bestäuben.



# Mittagessen

*Eine warme Mahlzeit am Tag*



## Veganer Curry-Linseneintopf

### 4 Portionen:

300 g Lauch, in schmale Ringe geschnitten	400 ml Kokosmilch
150 g Karotte, in kleine Würfel geschnitten	800 ml Gemüsebrühe
85 g Zwiebel, gewürfelt	250 g Rote Linsen
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt	20 g Currypaste gelb, Curry als Pulver, oder von beidem
1 walnussgroßes Stück Ingwer, fein gehackt	1 rote Chilischote, fein gehackt
500 g geschälte Tomaten aus der Dose	15 g Kokosöl zum Braten
	Salz und Pfeffer

Das Kokosöl in einem größeren Topf erhitzen und die Currypaste bzw. das Currypulver kurz anschwitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Ingwer nach und nach hinzugeben und für 1-2 Minuten anbraten. Dann noch die Linsen dazu geben und kurz durchrühren. Anschließend mit den geschälten Tomaten, der Kokosmilch und der Gemüsebrühe auffüllen.

Durchmischen und für 15-20 Minuten kochen lassen. Nun die Lauchringe und die Karottenwürfel zufügen und den Curry-Linseneintopf weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken..



# Mittagessen

*Eine warme Mahlzeit am Tag*



## Lachs in Sahne-Dillsoße mit Röstkohl

### 3 Portionen:

#### Für den Röstkohl:

750 g Spitzkohl, ohne Strunk, in Streifen  
geschnitten  
30 ml Olivenöl nativ extra  
Salz und Pfeffer

#### Für den Lachs in Sahnesoße:

10 g Kokosöl  
375 g Lachsfilet, ohne Haut, in grobe  
Stücke geschnitten  
125 ml Sahne  
125 ml Milch  
1 TL Senf mittelscharf  
2 EL Dill, frisch oder TK  
1/4 TL Johannisbrotkernmehl

### Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Spitzkohlstreifen mit dem Olivenöl mischen und für 20 Minuten im Ofen rösten. Einmal zwischendurch mischen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Derweil in einem Topf das Kokosöl erhitzen und die Lachsstücke von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Dann mit der Sahne und der Milch ablöschen und den Senf zufügen. Für 7-8 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Die Flüssigkeit soll dabei nicht kochen.

Dann den Dill zufügen und die Soße mit dem Johannisbrotkernmehl abbinden – dieses dazu mit dem Schneebesen einrühren – und final noch mit Salz und Pfeffer würzen.



# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



## Zwiebelkuchen-Spätzleauflauf

**4 Portionen:**

**Für das Spätzle-Basisrezept:**

3 Eier, Größe L

50 g Haferkleie

50 g Eiweißpulver

1 TL Salz 1/2

TL Kurkuma, gemahlen, für eine schönere Farbe

Etwas Muskatnuss, frisch gerieben

**Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.**

Für die Spätzle, die Eier verrühren und die gemischten trockenen Zutaten esslöffelweise unterrühren bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Sollte der Teig noch zu flüssig sein, dann noch einen Esslöffel Haferkleie und noch einen Esslöffel Eiweißpulver unterrühren. Sollte er zu fest sein, einfach etwas Milch zugeben. Jetzt den Teig noch etwa 5-10 Minuten stehen lassen, damit die Haferkleie leicht quellen kann.

Einen Topf mit heißem Wasser zum leichten Sieden bringen und den Teig mit einer Spätzlepresse oder einem Schaber in das Wasser fallen lassen. Nach 1-2 Minuten steigen die Spätzle auf und können abgeschöpft werden und in einem Sieb zwischengelagert werden. So verfahren, bis der Teig komplett aufgebraucht ist.

**Für die Zwiebelkuchenmischung:**

15 ml Olivenöl nativ extra (1 EL)

550 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten

125 g Schinkenspeck, gewürfelt

150 g Schmand, 24% Fett

2 Eier, Größe M (geht auch L)

1/4 TL Kümmel, ganz (wer keinen mag lässt den weg)

1/2 TL Paprikapulver, edelsüß

80 g Emmentaler, grob gerieben

Salz und Pfeffer

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe für 7-8 Minuten weich braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Schinkenwürfel zu den Zwiebeln geben und alles gemeinsam weitere 2-3 Minuten braten. Nun die Zwiebel-Schinkenmischung in eine Schüssel umfüllen und für 10 Minuten abkühlen lassen.

Während der Abkühlzeit den Schmand, das Ei, den Kümmel und das Paprikapulver in einer Schale mit einem Schneebesen verrühren. Die Eiercreme kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann unter die weichen Zwiebelringe und die Schinkenwürfel mischen.

Nun die vorbereiteten Spätzle unter die Zwiebelkuchenmischung heben und dann alles in eine Auflaufform umfüllen.

Jetzt noch mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und dann den Auflauf für 45 Minuten im Ofen backen.

Zu dem Auflauf passt eine große Portion grüner Salat mit buntem Allerlei aus Blattsalat, Tomaten, Radieschen, Paprika und Gurken.



# Mittagessen

*Eine warme Mahlzeit am Tag*



**Pizza-Quickie**  
**Low Carb**

## **2 Portionen:**

### **Für den Boden:**

1 Ei, Größe L  
100 g Magerquark  
30 g Gouda mittelalt, fein gerieben  
30 g Mandelmehl nicht entölt  
30 g Haferkleie  
1/2 TL Paprikapulver rosenscharf  
1/2 TL Oregano getrocknet  
1/2 TL Salz

### **Für den Belag:**

75 ml Ketchup zuckerfrei  
150 g orangene Paprika, in Streifen geschnitten  
100 g rote Zwiebel, in Ringe, geschnitten  
100 g TK-Blattspinat, aufgetaut und das Wasser ausgedrückt  
60 g Gouda mittelalt, grob gerieben

### **Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.**

Die Zutaten für den Pizzaboden verrühren – das klappt ganz einfach mit einem Schneebesen – und auf ein Blech mit Backpapier streichen. Etwa 2/3 des Blechs soll bedeckt sein. Dann für 14 Minuten vorbacken.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen und den Pizzateig mit dem Papier auf dem Backblech drehen. Das jetzt oben auf dem Teig liegende Backpapier vorsichtig abziehen. Von Vorteil ist, wenn beim Drehen des Teiges ein weiteres Blatt Backpapier aufs neue Blech gelegt wird. Dann bleibt das Blech sauber. Den umgedrehten Teig nun für weitere 4 Minuten im Ofen backen.

Anschließend wieder aus dem Backofen nehmen und das Ketchup auf dem Teig verstreichen und den restlichen Belag verteilen.

Zum Schluss den Käse auf die Pizza geben.

So zurück in den Ofen für 12 Minuten und fertigbacken.



# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



## Cevapcici-Salat

### 2 Portionen:

#### Für das Cevapcici-Hack:

- 250 g mageres Hackfleisch nach Wunsch
- 85 g rote Zwiebel, gehackt
- 20 g Ajvar scharf
- 1 TL Sambal Oelek
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Paprika rosenscharf
- Salz und Pfeffer
- 10 g Kokosöl zum Braten

#### Für die Salatmischung:

- 2 Mini-Romanasalate, kleingeschnitten
- 150 g rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 150 g Kirsch-Tomaten, halbiert
- 150 g Avocado, in Stücke geschnitten

#### Für das Dressing:

- 150 g Griechischer Joghurt 10% Fett
- 2 Gewürzgurken, in kleine Stücke geschnitten
- 2 EL Gurkenwasser aus dem Glas
- 2 EL Ajvar, scharf
- Salz und Pfeffer

Die Zutaten für das Salatdressing vermengen.

Die Bestandteile des bunten Salates mischen und in 2 Schalen anrichten.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Zwiebelstücke andünsten und das Hackfleisch zufügen. Schön krümelig braten und dann alle Würzmittel untermischen.

Die pikante Hackfleischmischung warm über dem Salat verteilen und das Salatdressing darüber verteilen.

Schon ist der Cevapcici-Salat fertig.



# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



**3 Portionen:**

**Für das Brathähnchenfleisch:**

1 EL helle Sojasoße

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1/2 TL Currypulver

2 große Hähnchenkeulen

Salz und Pfeffer

## Brathähnchen-Kohlrabipfanne

**Für die Kohlrabipfanne:**

750 g Kohlrabi, in 1-2 cm große Würfel  
geschnitten

15 ml Olivenöl nativ extra (1 EL

200 g Kirschtomaten, halbiert

250 g Champignons, geviertelt

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Currypulver

1 TL Thymian, frisch oder getrocknet

90 g Frischkäse

40 g Cheddar, fein gerieben

**Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.**

Die Sojasoße mit dem Paprikapulver, dem Currypulver und Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die beiden Hähnchenkeulen rundum damit einpinseln. Dann die beiden gewürzten Hähnchenkeulen im Backofen für 35-40 Minuten knusprig braten. Anschließend das Fleisch mit Haut noch warm vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Während die Hähnchenkeulen im Ofen braten, die kleingeschnittenen Kohlrabiwürfel in etwas Wasser für 7-8 Minuten bissfest kochen. Die Kohlrabistücke anschließend in einem Küchensieb abgießen und abdampfen lassen.

Nun in einem größeren Topf oder einer großen Pfanne mit hohem Rand einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Dann die vorgekochten Kohlrabistücke für 2-3 Minuten braten. Danach die halbierten Kirschtomaten und die geviertelten Champignons zufügen. Den Topfinhalt nun gemeinsam für weitere 2-3 Minuten braten.

Als Nächstes die Gewürze und etwas Salz und Pfeffer untermischen und die Gemüsepfanne so für 2-3 Minuten köcheln lassen. Dann noch den Frischkäse und den geriebenen Cheddar untermischen, bis dieser geschmolzen ist.

Als letzten Arbeitsschritt das vorbereitete Brathähnchenfleisch unter die Gemüsepfanne mischen und das fertige Gericht nochmal mit Salz und Pfeffer final abschmecken.

Das Gericht ist superlecker und nicht schwierig zu machen. Die Brathähnchenstücke unbedingt mit der Haut ins Essen geben, denn natürlich steckt in der knusprigen würzigen Haut der meiste Geschmack. Dazu ist Hähnchenhaut ein echter Jungbrunnen, denn die steckt voller Kollagen, wovon wir, wenn wir nicht mehr 30 sind, ausreichend über die Nahrung zu uns nehmen sollten.



# Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



## Cheeseburgersuppe

### 6 Portionen:

10 g Kokosöl  
500 g mageres Rinderhackfleisch  
125 g Schinkenspeck, gewürfelt  
150 g rote Zwiebel, fein gewürfelt  
400 g Lauch, in Ringe geschnitten  
500 g Paprika bunt (rot-gelb-grün),  
in Streifen geschnitten  
500 g geschälte Tomaten, aus der Dose

750 ml Gemüsebrühe, kräftig gewürzt  
200 g Frischkäse  
150 g Cheddar herzhaft, fein gerieben  
35 g Senf mittelscharf  
125 g Gewürzgurken, in Stücke geschnitten  
1 EL Erythrit  
1 TL Johannisbrotkernmehl, zum Binden  
Salz und Pfeffer

Die gehackten Zwiebel in etwas Kokosöl andünsten. Das Hackfleisch und die Schinkenwürfel hinzugeben und krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Erythrit zufügen. Mit der Brühe und den geschälten Tomaten auffüllen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Jetzt die Lauchringe und die Paprikastreifen hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Den Frischkäse unterrühren und in der heißen Suppe den geriebenen Cheddar (kleinen Rest übrig lassen) schmelzen lassen. Zum Schluss noch den Senf und die Gurkenstücke hinzufügen und final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Konsistenz der Cheeseburgersuppe zu wässrig ist, dann den Teelöffel Johannisbrotkernmehl mit einem Schneebesen in die nicht mehr kochende Suppe rühren. Dann einmal kurz aufkochen und fertig. Die Suppe in Schalen füllen und mit etwas geriebenem Cheddar bestreuen.



# Gebäck

Alternativen ohne herkömmliches Mehl



## Easy Low-Carb Brötchen

### 6 Brötchen:

200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
2 Eier Größe M  
65 g Haferkleie  
45 g Eiweißpulver Natural

45 g Gold-Leinsamenmehl entölt  
15 g Flohsamenschalen  
1 TL Salz  
1,5 TL Backpulver

**Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.**

Alle Zutaten auf einen Schlag in eine Rührschüssel geben und vermengen.

5 Minuten stehen und quellen lassen

Dann mit den Händen 6 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kreuzweise einschneiden.

Für 25-30 Minuten backen.

Wer mag, kann das Brötchen mit Sesam oder gehackten Nüssen „auffetten“.  
Perfekt mit einem Aufstrich auf Avocado-Basis.



# Gebäck

Alternativen ohne herkömmliches Mehl



## Low Carb Krustenbrot

### Ein Laib Brot.

### Ergibt etwa 24 Scheiben Brot:

250 g Skyr oder Quark und Joghurt  
gemischt

150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

25 ml Olivenöl nativ extra

4 Eier, Größe M

125 g Haferkleie

65 g Eiweißpulver Natural

65 g Gold-Leinsamenmehl entölt

35 g Traubenkernmehl

50 g Kürbiskerne (geht auch ohne, wer das  
Brot kernlos mag)

3 TL Backpulver

1,5 TL Salz

1 EL Kartoffelfasern, optional zum  
Bestreuen

### Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in einer Rührschüssel auf einem Schlag zu einem Teig verrühren und diesen für einige Minuten quellen lassen. Dann den Teig mit nassen Händen zu einem ovalen Laib formen und das Teigbrot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Das Brot mehrfach einschneiden und anschließend für 55-60 Minuten backen.

Low-Carb-Zutaten unterliegen immer leichten Schwankungen. Sollte der Teig am Ende noch zu weich sein und nicht als Laib formbar, dann einfach von den trockenen Zutaten noch etwas zusätzlich zufügen oder einen Teelöffel Guarkernmehl mit in den Brotteig rühren.

Wenn das Brot vor dem Backen mit Kartoffelfasern bestreut wird, sieht es hinterher besonders appetitlich aus.



# Gebäck

Alternativen ohne herkömmliches Mehl



## Zuckerfreier Apfelkuchen sehr fein

**Springform mit 18 cm  
Durchmesser / 8 Stücke**

**Für den Apfelkuchen:**

75 g Butter, weich

2 Eier, Größe M

50 g Erythrit

2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

100 g Mandelmehl nicht entölt

30 g Eiweißpulver Vanille

1 TL Backpulver

½ TL Abrieb einer Bio-Zitronenschale

1 ½ säuerliche Äpfel, geschält, geviertelt,

Kerngehäuse entfernt, eingeschnitten

etwas Butter zum Fetten der Form

2 TL Puder-Erythrit), zum Bestäuben des  
Kuchens

**Für die Glasur:**

2 EL Zitronensaft, frisch gepresst

50 g TK-Mango

1 EL Erythrit

### **Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.**

Die weiche Butter mit den Eiern und den Süßmitteln mischen. Die restlichen trockenen Zutaten einschließlich des Zitronenabriebs vorweg mischen und dann eszlöffelweise unter die süße Buttercreme rühren.

Eine kleine Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter fetten. Den Teig hineinfüllen und glattstreichen. Die Apfelstücke mit der gefächert eingeschnitten Seite nach oben in den Teig stecken. Dann den Kuchen für 45 Minuten backen. Bei Bedarf zwischendurch mit etwas Folie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.

Für die fruchtige Glasur den Zitronensaft mit der TK-Mango erhitzen und diese Mischung pürieren. Dann einen Esslöffel Erythrit zufügen und alles gemeinsam aufkochen lassen. Anschließend den Fruchtsirup durch ein Haarsieb passieren und danach den heißen Guss über den heißen Kuchen pinseln. Nun nur noch den Kuchen mit dem Topping abkühlen lassen.

Wenn der Kuchen lauwarm ist, diesen mit etwas Puder-Erythrit bestäuben. Dann schnell ein Stück lauwarm wegschmausen, denn so frisch und nicht komplett ausgekühlt schmeckt der Apfelkuchen sensationell lecker. Ein Apfeltraum und ein MUSS für alle Fans von Apfelkuchen. Wer keine Mango mag, kann sicher auch auf Ananas- oder Mandarinstücken aus der Dose zugreifen oder auch auf frisches Obst, wie Aprikosen, Pfirsich oder Nektarine. Hauptsache fruchtig lecker und farblich passend, damit die Optik passt.





# Gebäck

Alternativen ohne herkömmliches Mehl



## Low-Carb-Sandkuchen im Glas

**4 Gläser á 435 ml,  
ergibt 8 Kuchenportionen:**

50 g Butter, weich  
3 Eier, Größe M  
250 ml Sahne  
65 g Puder-Erythrit  
2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

75 g Eiweißpulver Vanille  
75 g Mandelmehl entölt  
2 TL Backpulver  
1/2 TL feiner Abrieb einer Bio-  
Zitronenschale

**Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.**

Die Butter mit den Eiern und der Sahne verrühren. Das Puder-Erythrit und das Stevia-Streupulver in die Eiermischung rühren. Die restlichen trockenen Zutaten vorweg mischen und dann esslöffelweise unterrühren.

Den Teig in 4 Sturzgläser füllen und für 35 Minuten backen.

Nach der halben Zeit etwas Alufolie über die Gläser geben, sonst werden die kleinen Kuchen zu dunkel.

Heiß verschließen und dann nach Lust und Laune öffnen und genießen.

Ein Glas ergibt 2 Portionen, also 2 Stücke Kuchen.

Der Kuchen kann auch in einer kleinen Springform oder Kastenform gebacken werden, in der Größe von etwa 18-22 cm.

Dann die Backzeit auf 45-50 Minuten erhöhen und auch hier das Abdecken nicht vergessen.

# Guten Appetit

## Frühjahrskur

### Rezepte 1