

love your body

Kur

Rezepte 2



Frühstück

...ein deftiger Start in den Tag

Rührei mit Gemüse und Paprikawurst

1 Portion:

- 3 Eier, verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
- 1 pikante Paprikawurst, in Scheiben (alternativ 100g Schinkenwürfel)
- 1/2 rote Paprika, würfeln
- 6 Kirschtomaten, halbieren
- 3-4 Frühlingszwiebel, in Ringen geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Ringen geschnitten
- Etwas Olivenöl, für die Pfanne

Zwiebel in einer Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Paprikawurst und dann Paprika hinzu geben. Kurz braten und dann noch die Tomaten hinzugeben. Nach 2 Minuten das gequirlte Ei dazu geben und unter rühren braten. Wenn das Ei gestockt ist, noch die Frühlingszwiebel über die bunte Pfanne streuen und servieren.

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

Team "tisch gut" ©



Honigmelone mit Schinken und Sweet-Basilikum-Pesto

2 Portionen:

- 300 g Honigmelone, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 150 g Südtiroler Schinken dünn geschnitten
- Für das Sweet-Basilikum-Pesto:
 - 10 g gehackte Walnüsse
 - 10 g Puder-Erythrit (und bei)
 - 10 g Basilikumblätter frisch
 - 25 ml Olivenöl nativ extra

Die Zutaten für das süße Basilikum-Pesto pürieren. Die Honigmelone auf einem Teller anrichten und den Schinken darauf legen. Dann mit dem Pesto beträufeln und genießen.





Frühstück

...ein deftiger Start in den Tag



Ofenfrühstück

2 Portionen:

4 Eier Größe L

300 g (2 Stück) rote Spitzpaprika,
längs halbiert und die Kerne entfernt

300 g Zucchini, in mundgerechte
Stücke geschnitten

150 g Möhren, in mundgerechte
Stücke geschnitten

25 g Butter geschmolzen

Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini- und Möhrenstücke in eine Ofenform geben. Die geschmolzene Butter darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen. In die halbierten Paprika jeweils ein Ei geben (wie ein Spiegelei). Auf das Gemüse setzen und ebenfalls salzen und pfeffern. Bis auf das Ei lässt sich das auch hervorragend am Abend vorher vorbereiten.

Für 20-25 Minuten in den Backofen stellen. Zeit genug, um sich im Bad fertig zu machen.



Frühstück

...ein deftiger Start in den Tag



Spinat-Frühstücksmuffins mit Tomaten und Champignons

2 Portionen:

250 g Kirschtomaten
250 g braune Champignons, halbiert
oder geviertelt
15 ml Olivenöl nativ extra
100 g TK-Blattspinat, aufgetaut und
das Wasser ausgedrückt

4 Eier, Größe M
100 g Schinkenspeck, in 4 Scheiben
geschnitten
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Kirschtomaten und die Champignons in eine Auflaufform geben. Mit dem Olivenöl benetzen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Den Blattspinat mit den Eiern vermengen und diese Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. In 4 Muffinförmchen die Schinkenspeckscheiben legen und dann das Spinatrührei hineinfüllen.

Die Muffins für 10 Minuten in den Ofen stellen. Dann die Auflaufform mit den Tomaten und Champignons in den Ofen dazustellen und für (weitere) 10 Minuten backen.



Frühstück

...oder doch lieber eine süße Leckerei?



Koko-Heidelbeer-Schmarrn

1 Portion:

1 Ei Größe L
65 ml Kokosmilch
60 ml Wasser
10 g Kokosmehl
15 g Eiweißpulver Vanille
5 g Kokosraspel

1/4 TL Backpulver
1 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
75 g Heidelbeeren, TK oder frisch
10 g Kokosöl
5 g Kokoschips zum Bestreuen
10 g Puder-Erythrit

Das Ei mit der Kokosmilch und den trockenen Zutaten kräftig mixen.

Zwischenzeitlich das Kokosöl in einer Panne auf mittlere Hitze erwärmen. Dann die Teigmischung zufügen und wie einen Pfannkuchen braten. Die Heidelbeeren in den Teig streuen. Wenn die Unterseite braun ist, dann mit einem Holzschaber zerteilen und vorsichtig wenden. Auf einem Teller anrichten und mit dem Puder-Erythrit und den Kokoschips bestreuen.



Frühstück

...oder doch lieber eine süße Leckerei?



Schokojoghurt mit Erdbeeren

1 Portion:

150 g Griechischer Joghurt, 10% Fett

15 g Eiweißpulver (Schokolade)

1 TL Kakaopulver

1 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

15 g Schokodrops zuckerfrei dunkel

100 g frische Erdbeeren, geviertelt

Den Joghurt mit dem Eiweißpulver, dem Kakaopulver und dem Stevia-Streupulver mit einem kleinen Schneebesen klumpenfrei verrühren. Anschließend die Schokodrops untermischen – einige zum Bestreuen zurückbehalten – und die frischen Erdbeeren auf den Schokojoghurt geben. Die restlichen Schokodrops über den Erdbeeren verteilen.



Low Carb Erdbeer-Mango-Marmelade

1 Glas Marmelade mit etwa 350 g, ergibt etwa 35 x Brotaufstrich á 10g:
250 g Erdbeeren, in kleine Stücke geschnitten

50 g Mango gefroren ungezuckert
15 ml frisch gepresster Zitronensaft
100 g Gelier-Xucker 3:1

In einem Topf das Obst mit dem Zitronensaft geben und erhitzen. Mit dem Pürierstab so fein machen, wie es dem persönlichen Geschmack gefällt. Dann den Gelier-Xucker hinzufügen und 5 Minuten ordentlich kochen lassen. Zum Schluss heiß in eine Marmeladenglas füllen und genießen.



Frühstück

...oder doch lieber eine süße Leckerei?



Frühstücks-Shake

1 Portion:

100 ml Kokosmilch

150 ml Wasser

1/2 Avocado, das Fruchtfleisch
gewürfelt

25 g Eiweißpulver Vanille

50 g gefrorene Himbeeren

5 g Aronia-Pulver

Einige Aroniabeeren zur Dekoration

Alles (außer der Dekoration) auf einen Schlag in den Mixer und kräftig mischen. Wird total cremig und lecker. Wer es süßer mag, hilft mit etwas Erythrit (und bei) nach.



Himbeer-Vanille-Mandel-Joghurt

1 Portion:

150 g Griechischer Joghurt, 10% Fett

15 g Eiweißpulver Vanille

15 g Mandelmus

10 g gehackte Mandeln

50 g Himbeeren

1/2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

Den Joghurt mit dem Mandelmus verrühren. Das Eiweißpulver mit einem Schneebesen unterschlagen und noch das Stevia Streupulver und die gehackten Mandeln zufügen. Mit den Himbeeren bestreuen und fertig. Den Vanille-Mandel-Joghurt mache ich mir immer gleich für 2 Tage und streue dann morgens nur noch schnell die Himbeeren drüber.



Frühstück

...oder doch lieber eine süße Leckerei?



Himbeer-Mohn-Quarkteilchen

5 Teilchen:

250 g Quark 20% Fett
3 Eier Größe M
50 g Eiweißpulver Vanille
60 g Kokosmehl

35 g Blaumohn ganz
65 g Erythrit
1 TL Backpulver
1 TL Guarkernmehl
50 g frische Himbeeren (gefrorene
Himbeeren gehen auch, dann aber noch
gefroren verarbeiten)

Backofen vorheizen auf 175 Grad Umluft.

Alle Bestandteile (außer den Himbeeren) auf einen Schlag in einer Rührschüssel mit der Küchenmaschine oder dem Rührgerät durchmischen. Zum Schluss die Himbeeren ganz vorsichtig unterheben. Mit einem großen Löffel von der Masse abstechen und 5 Häufchen auf das Blech geben. Der Teig verläuft dann von alleine beim Backen.

Für 30 Minuten backen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und vor Verzehr toasten.



Frühstück

...oder doch lieber eine süße Leckerei?



Low Carb Schokotraum-Müsli

1 Portion:

20 g Haferkleie
15 g Kokoschips
5 g Chia-Samen

10 g Kakao-Nibs
150 ml Milch
20 g Eiweißpulver Schokolade

Die Haferkleie, Kokoschips, Chia-Samen und Kakao-Nibs in einer größeren Müslischale mischen.

In einem Shaker die Milch mit dem Eiweißpulver cremig schütteln und über die trockene Mischung gießen. Kurz durchmischen und dann einige Minuten die Haferkleie quellen lassen.

Das Low-Carb-Müsli ist sehr nahrhaft und macht für lange Zeit total satt.

Durch die Kakao-Nibs ist das Müsli außerdem schön crunchy und die Kombination von Kokos mit Schokolade hat etwas von leckerem Bounty-Geschmack.



Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



Hähnchengratin Elsässer Art

4 Portionen:

950 g Blumenkohl, grob geraspelt

15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)

500 g Hähnchenbrustfilets, in

Medaillons geschnitten, mit Salz und

Pfeffer gewürzt

250 g rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten

100 g Schinkenspeck, in Würfel geschnitten

100 g Frühlingszwiebel, in Ringe

geschnitten

200 g Schmand oder saure Sahne mit

20% Fett

1/4 TL Johannisbrotkernmehl (optional,
zur Bindung)

25 g Butter

75 g Gruyère-Käse, grob gerieben

Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Den geraspelten Blumenkohl in eine größere Ofenform aus Metall geben und für 20 Minuten in den Ofen stellen. In der Zeit 2x durchmischen, damit alle Blumenkohlraspel gleichmäßig geröstet werden und jeweils etwas Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Hähnchenmedaillons von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten braten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Im Bratfett nun die Zwiebelringe für 10 Minuten braten und dann den gewürfelten Schinkenspeck hinzufügen. Beides gemeinsam nochmal 1-2 Minuten braten. Nun den Schmand unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als letztes die Frühlingszwiebelringe untermischen. Wenn die Soße zu dünn ist, dann ein wenig Johannisbrotkernmehl mit einem Schneebesen zur Bindung einrühren.

Den im Ofen gerösteten warmen Blumenkohl in eine große Auflaufform füllen. Die Butter und etwas Salz und Pfeffer untermischen. Anschließend die gebratenen Hähnchenteile auf den Blumenkohl legen. Darüber die Zwiebel-Schinken-Mischung verteilen und alles nun noch mit dem noch mit dem Gruyère-Käse bestreuen. Den Auflauf dann für 20 Minuten im Ofen überbacken.





Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



Schnitzel Chakalaka

4 Portionen:

40 ml Olivenöl nativ extra
85 g rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
150 g rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
950 g Weißkohl, in dünne Streifen geschnitten
150 g Karotten, grob geraspelt
1 TL heller Balsamico-Essig

1/2 TL Sambal Oelek
1 TL Paprika scharf
1 EL Paprika edelsüß
1 TL Curry
Salz und Pfeffer

Für die Schnitzel:

4 Putenschnitzel, á 125 g in der Mitte halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen
1 Ei, zu Rührei geschlagen und mit Paprika, Salz und Pfeffer gewürzt
30 g Flohsamenschalen
50 g Kokosöl

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Das komplette Gemüse, den Essig und das Sambal Oelek hinzufügen. Unter Rühren etwa 10 Minuten braten. Die Gewürze hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

Die Putenschnitzel im Rührei wenden und dann mit den Flohsamenschalen panieren. Eine Pfanne erhitzen und die Schnitzel in ordentlich Kokosöl braten. Ja, die Panierung saugt sich voll. Halb so schlimm.

Das Chakalaka wieder aufwärmen (dann schmeckt es besser) und zu den Schnitzeln anrichten.



Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



Bratkohlrabi mit Spinat-Käsecreme

2 Portionen:

800 g Kohlrabi, in mundgerechte Stücke schneiden

250 g junger TK-Spinat, gehackt

125 g Gorgonzola mild (wer keinen Gorgonzola mag, nimmt Cheddar, gerieben)

100 g Frischkäse

10 g Kokosöl (und bei)
Salz und Pfeffer

Den rohen Kohlrabi in Kokosöl scharf anbraten und unter gelegentlichem Rühren wie Bratkartoffeln rösten. Der Kohlrabi soll durchaus etwas Farbe bekommen. Je nach Größe dauert das 8-12 Minuten. Während des Bratvorgangs immer wieder den Deckel für 1-2 Minuten schließen, dann garen die Kohlrabistücke besser durch.

In einem zweiten Topf etwas Kokosöl erhitzen den gefrorenen Spinat darin auftauen lassen. Den Frischkäse im warmen Spinat auflösen und den Gorgonzola hinzufügen und ebenfalls schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Eiweißgehalt lässt sich bei entsprechendem Wunsch gut über ein gebratenes Spiegelei erhöhen.



Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



Veggie-Currychili mit Erdnuss und Cola

3 Portionen:

Für das Currychili:

15 ml Olivenöl nativ extra (1 EL)
75 g rote Zwiebel, fein gehackt
1 TL rote Currypaste
400 g Paprika, (rot-grün-gelb gemischt),
in Würfel geschnitten
300 g Brokkoli, in kleine Röschen zerteilt
300 g Kirschtomaten, geviertelt
500 ml Gemüsesaft

150 ml Cola Zero

2 TL Currypulver

2 EL Erdnussmus

150 g Kidney-Bohnen, aus der Dose,
abgespült und abgetropft

Salz und Pfeffer

Für den Fleischersatz:

15 ml Olivenöl nativ extra (1 EL)

320 g Curry-Chicken (Filetstücke aus
Erbsenprotein von Like Meat, alternativ
geviertelte braune Champignons)

Einen größeren Topf mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Dann die rote Currypaste zufügen und kurz anrösten. Anschließend das komplette Gemüse in den Topf geben und die Mischung mit dem Gemüsesaft und der Cola Zero ablöschen. Danach das Currypulver unterrühren und dann den Topf für 12-14 Minuten kochen lassen.

Danach das Erdnussmus so lange unterrühren, bis es sich gut verteilt hat. Zum Schluss noch die abgetropften Kidney-Bohnen zufügen und das fertige Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Curry-Filetstücke oder die geviertelten Champignons für 3-4 Minuten anbraten.

Das Currychili in Schalen anrichten und die gebratenen Curry-Filetstücke bzw. die Champignons darauf verteilen.

Man kann auch Hähnchenfilets dazu anbraten.





Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



Ofenfisch mit Nusskruste im Paprikabett und Erbsenpüree

3 Portionen:

400 g Kabeljau-Loins (frisch oder
gefroren)
150 g Schmand 20%
100 g Ajvar, scharf
150 g rote Paprika, klein gewürfelt
30 g Parmesan, gerieben

30 g Nüsse, gehackt (Haselnüsse,
Mandeln, Pekannüsse, Paranüsse oder
Macadamia Nüsse Natur)
500 g gefrorene Erbsen
100 g Ziegenfrischkäse
Salz und Pfeffer

Backofen vorheizen auf 175 Grad Umluft.

Den Schmand mit dem Ajvar in einer kleinen Auflaufform verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikastücke hinzufügen. Den (aufgetauten) mit Salz und Pfeffer gewürzten Fisch in die Paprikasoße legen. Den geriebenen Parmesan und die gehackten Nüsse mischen und über den Fisch streuen. In den Backofen stellen für 15-20 Minuten.

Die Erbsen 8-10 Minuten köcheln, abgießen und dann gemeinsam mit dem Ziegenfrischkäse pürieren. Noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



Überbackene Thunfisch-Zwiebel-Zucchini

2 Portionen:

2 große Zucchini, längs halbiert und
das Kerngehäuse ausgehöhlt
130 g Thunfisch, aus der Dose, in Lake,
abgetropft
100 g Silberzwiebeln, aus dem Glas,
gehackt
2 EL Ketchup zuckerfrei

1 EL Frischkäse
1 EL Mandelmehl nicht entölt bzw.
gemahlene blanchierte Mandeln
60 g mittelalter Gouda, gerieben
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die halbierten und entkernen Zucchini mit der Schnittfläche nach oben in eine
Ofenform legen.

Den Thunfisch, die gehackten Silberzwiebelchen, das Ketchup, den Frischkäse, die
gemahlenen Mandeln und die Hälfte des geriebenen Goudas mischen. Die
Füllmasse noch mit Salz und Pfeffer würzen und dann in die Ausbuchtung der
Zucchini füllen. Zum Schluss noch den Rest des geriebenen Goudas über den
gefüllten Zucchini verteilen.

Die gefüllten Zucchini jetzt nur noch für 25 Minuten im Ofen backen.

Wer mag, kann sich da auch noch etwas Ofengemüse als Beilage machen oder ein
Tsatsiki dazu reichen.



Mittagessen

Eine warme Mahlzeit am Tag



Spinat-Linsensuppe

2 Portionen:

400 g junger gehackter Spinat tiefgefroren
500 ml Gemüsebrühe
100 g Rote Linsen

100 g Frischkäse
100 g Cheddar, gerieben
Salz und Pfeffer

Den Spinat und die heiße Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Linsen hinzufügen und für 20 Minuten leicht köcheln lassen. Am Ende den Frischkäse und den Cheddar in der Suppe schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Schwedische Lachssuppe

4 Portionen:

15 ml Olivenöl nativ extra (1 EL)
75 g rote Zwiebel, fein gehackt
400 g Lauch, in Ringe geschnitten
300 g Steckrübe, in Würfel geschnitten
(alternativ Sellerie oder Kürbis)
1,25 l Gemüsebrühe

2 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
20 g Kartoffelfasern
200 ml Sahne (wer es leichter mag, nimmt Sahne und Milch gemischt)
500 g Lachsfilets, in Streifen geschnitten
2 EL Dill, frisch oder TK

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Dann die Lauchringe und die Steckrübenstücke kurz anbraten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Wacholderbeeren und die Lorbeerblätter in einen Teefilter füllen und zuknoten. Das Gewürzpäckchen mit in die Suppe geben. Die Gemüsesuppe nun für 25 Minuten kochen lassen und dann das Gewürzpäckchen wieder entfernen.

Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und anschließend die Kartoffelfasern mit einem großen Schneebesen unterrühren. Danach die Sahne zufügen und wenn die Suppe wieder richtig heiß ist, dann die Lachsstücke in der heißen Suppe garziehen lassen.

Zum Schluss noch den Dill unterrühren und die schwedische Lachssuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Gebäck

Alternativen ohne herkömmliches Mehl



Happy Weekend Brötchen

6 Brötchen:

250 g Joghurt, 3,5 % Fett

2 Eier, Größe M

60 g Haferkleie

30 g Gold-Leinsamenmehl entölt

30 g Kokosmehl

15 g Flohsamenschalen

60 g Kürbiskerne

1 TL Backpulver

1 TL Salz

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten auf einmal in eine Rührschüssel füllen und alles gemeinsam zu einem Teig verrühren. Den Teig für 5-10 Minuten quellen lassen und dann in 6 Portionen mit nassen Händen zu Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Die Brötchen kreuzweise einschneiden und dann für 25 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.



Gebäck

Alternativen ohne herkömmliches Mehl



Haferkleie-Karotten-Brot

**1 große Kastenform mit 30 cm Länge,
ergibt etwa 24 Scheiben:**

500 g Schichtkäse 10% Fett
250 g Haferkleie
5 Eier Größe M
45 g Chia-Samen

100 g Kürbiskerne

1 TL Erythrit

2 TL Backpulver

2 TL Salz

100 g Karotte, fein geraspelt

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine mischen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Auf den Boden einige Kürbiskerne streuen und den Teig darauf geben. Am Schluss auf den Teig auch noch einige Kerne geben und dann die befüllte Backform für 50-60 Minuten in den Ofen stellen.

Das Brot kann ohne Probleme bei Bedarf eingefroren werden. Ansonsten das Brot für eine bessere Haltbarkeit im Kühlschrank aufbewahren.

Schmeckt frisch aufgetoastet klasse.

Schichtkäse ist ein Milchprodukt, was dem Quark sehr nahe kommt. In

Hessen weit verbreitet, weil mit Schichtkäse wunderbarer Kochkäse hergestellt werden kann. Ausgetauscht werden kann Schichtkäse gegen Quark, der über Nacht – in einem mit einem Geschirrhandtuch ausgelegten Küchensieb – abgetropft ist. So bekommt der nassere Quark die gleiche Konsistenz wie der kompaktere Schichtkäse und das Brot wird nicht zu nass.



Gebäck

Alternativen ohne herkömmliches Mehl



Low Carb Käsekuchen mit Apfel

1 kleine Springform mit 18 cm Durchmesser, ergibt 8 Stücke:

2 Eier Größe M, getrennt in Eiweiß und Eigelb
250 g Quark mit 40 % Fett
35 g Eiweißpulver Vanille
1-2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
(Creme probieren, Süße nach Geschmack)

1/4 TL feiner Abrieb der Schale einer Bio-Zitrone
25 g Puder-Erythrit
120 g Jonagold-Apfel, in dünne Scheiben geschnitten

Den Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.

Die Eiweiße steif schlagen.

Die Käsecreme (Eigelbe, Quark, Eiweißpulver, Süßmittel, Zitrone) anrühren und dann den Eischnee unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform streichen.

Ich klemme einfach 1/4 Blatt Backpapier in die Springform ein. Dann die Apfelscheiben auf die Creme legen. Jonagold ist eher weichkochend und dafür passend. Den Low-Carb-Käsekuchen für 30-35 Minuten im Ofen backen.

Den Low Carb Käsekuchen im Ofen bei leicht geöffneter Tür (Kochlöffel zwischen die Tür und Ofen klemmen) abkühlen lassen. Den Rand vorsichtig mit dem Messer lösen.



Gebäck

Alternativen ohne herkömmliches Mehl



Zitronen-Schmandküchlein

6 Stück aus der (Silikon-)Muffinsform:

250 g Schmand, 20% Fett

1 Ei, Größe L

35 g Kokosmehl

45 g Eiweißpulver Vanille

35 g Puder-Erythrit

1/2 TL Backpulver

3 EL Zitronensaft, frisch gepresst

1 TL Zitronenschalenabrieb, frisch geraspelt

Für den Guss:

2 TL Zitronensaft

30 g Puder-Erythrit

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel füllen und verrühren. Den Teig für 1-2 Minuten quellen lassen.

Die cremige Masse in 6 Portionen in eine (Silikon-)Muffinform verteilen. Falls notwendig, die Form fetten. Die Schmandküchlein für 25 Minuten backen und dann abkühlen lassen.

Für den zitronigen Guss 2 Teelöffel Zitronensaft mit dem Puder-Erythrit erhitzen und die Schmandküchlein damit bestreichen.



*Guten
Appetit*

Frühjahrskur

Rezepte 2