55 TRAUMHAFTE REZEPTE VON SÜSS BIS HERZHAFT

LOW-CARB-BACKEN MACHT GLÜCKLICH!

Süßes Frühstück – nahrhaft und lecker

Rührkuchen sind immer beliebt

Lieblingskuchen ganz Low Carb

Gebackene Kleinigkeiten – so sweet

Ei verditscht – herzhafte Backwaren für alle

Brot und Brötchen wie vom Bäcker

Bitte beachten Sie, dass sich die Rezepte immer auf eine unterschiedliche Anzahl von Portionen/Personen beziehen, und beachten Sie die Größen der Backformen. Die genaue Information finden Sie direkt bei jedem einzelnen Rezept.

Alle Rezepte sind mit Nährwertangaben versehen. Basis der Berechnung sind die von mir tatsächlich verwendeten Zutaten. Abweichungen und Fehler sind trotz aller Sorgfalt nicht ausgeschlossen.

Süßes Frühstück – nahrhaft und lecker

Gebackene süße Frühstücke, damit starte ich den Reigen der Backköstlichkeiten. Der Tag soll nahrhaft beginnen, auch für die süßen Frühstücker unter uns. Dazu gehört immer eine gute Portion Eiweiß und natürlich Fett, damit der Körper bekommt, was er braucht, um die nächsten Stunden ohne Leistungsabfall zu arbeiten. Und wer früher nach dem Besuch beim Bäcker nach kurzer Zeit wieder hungrig war, wird sich freuen, denn mit Frühstücksideen, die den Blutzucker nicht zickzack fahren lassen, sind Sie fit und leistungsfähig wie ein Duracell-Hase.

Zwetschgen-Pekankrokant-Quarkteilchen

8 Teilchen

Für den Pekankrokant:
60 g Pekannüsse, grob gehackt
20 g Erythrit
1 TL Kokosblütenzucker oder -sirup (geht auch ohne)

Für die Quarkteilchen:
250 g Magerquark
25 g Butter, geschmolzen, lauwarm
3 Eier, Größe M
50 g Eiweißpulver, Vanille
50 g Kokosmehl
50 g Erythrit
1 TL Backpulver
1 TL Guarkernmehl
200 g Zwetschgen, die Kerne ausgelöst, halbiert, oben und unten eingeschnitten

Spätsommer ist die Zeit der durchgeknallten Wespen ...

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und die gehackten Pekannüsse ohne Fett rösten. Wenn sie etwas Farbe bekommen haben, den Herd ausschalten und das Erythrit und den Kokosblütenzucker mit den Nüssen in der Pfanne schmelzen lassen. Anschließend den süßen Pekankrokant unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

Alle Bestandteile für die Quarkteilchen (außer den Zwetschgen) auf einen Schlag verrühren. Mit einem großen Löffel 8 Portionen von der Masse abstechen und auf einem mit Backpapier belegten Blech zu runden Fladen etwas flach drücken. Darauf die Zwetschgen verteilen. Für 30 Minuten backen und auskühlen lassen. Damit die Quarkteilchen nicht zu dunkel werden, nach der halben Backzeit locker ein Blatt Backpapier darüber legen.

Die Zwetschgen-Pekankrokant-Quarkteilchen lassen sich gut einfrieren und nach Bedarf auftauen.

Nährwerte pro Stück:
Kilokalorien: 181, Fett: 11,0 g, Kohlenhydrate: 5,7 g, Eiweiß: 13,4 g

Buttermilch-Kokos-Kuchen

Eine eckige Form mit etwa 18 × 18 Zentimetern. Ergibt 8 Stücke

70 g Butter, weich
2 Eier, Größe L
50 g Erythrit
2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
60 g Mandelmehl, nicht entölt
30 g Kokosmehl
30 g Eiweißpulver, Vanille
2 TL Backpulver
100 ml Buttermilch
5 g Butter, zum Fetten der Form

Ein Lieblingsrelikt aus den 90er Jahren ...

Für das Kokostopping:
80 g Kokosraspel
40 g Erythrit
30 g Kokosöl, geschmolzen
100 ml Sahne, zum Begießen des Kuchens

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Die weiche Butter mit den beiden Eiern und den Süßmitteln in einer Rührschüssel verrühren. Die restlichen trockenen Zutaten für den Teig vorweg mischen und dann unter die Butter-Eier-Mischung rühren. Gegen Ende die Buttermilch zufügen und unterrühren.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte eckige Form füllen und glatt streichen. Den Rand zuvor mit etwas Butter einfetten.

In einer zweiten Schüssel die Kokosraspel mit dem Erythrit und dem geschmolzenen Kokosöl vermengen. Die Mischung auf dem Teig verteilen und den Kuchen für 35–40 Minuten backen. Nach der halben Zeit mit Alufolie abdecken, denn Kokos wird sehr schnell dunkel.

Dann den Kuchen aus dem Ofen holen und vorsichtig die flüssige Sahne über dem noch heißen Kuchen verteilen. Wenn die Sahne im Kuchen verschwunden ist, den Kuchen zum Auskühlen auf einen Kuchenrost stellen.

Nährwerte pro Stück:
Kilokalorien: 299, Fett: 27,1 g, Kohlenhydrate: 3,2 g, Eiweiß: 8,6 g

Triple-Chocolate-Cake mit Frosting

Eine Springform mit 18 Zentimetern Durchmesser. Ergibt 8 Stücke

Für den Teig:
50 g Mandelmehl, entölt
75 g Mandelmehl, nicht entölt
25 g Eiweißpulver, Schokolade
2 TL Backpulver
15 g Kakaopulver
50 g Schokodrops, zuckerfrei, dunkel
(alternativ Schokolade, 85 % Kakaoanteil, gehackt)
75 g Butter, weich
3 Eier, Größe M
65 g Erythrit
3 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
1 Prise Salz
150 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
5 g Butter, zum Fetten der Form

Bei Schokoladennotstand die allererste Wahl ...

Für das Frosting:
200 g Frischkäse, vollfett, mit möglichst geringem Salzgehalt
2–3 EL Sahne
15 g Kakaopulver
3 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit, pulverfein gemahlen
50 g Schokodrops, zuckerfrei, dunkel, im Wasserbad geschmolzen
5 g Kakaopulver, zum Bestäuben des Kuchens

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Die trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel abwiegen und mischen. Die Butter mit den Eiern, den Süßmitteln und der Prise Salz verrühren. Dann den Joghurt zufügen. Anschließend die trockenen Zutaten esslöffelweise unterrühren, bis ein schöner Teig entsteht.

Den Rand der Springform mit Butter einfetten und auf den Boden Backpapier legen. Den Schokoladenteig in die Form geben und den Kuchen für 45–50 Minuten im Backofen backen. Nach der halben Zeit mit Alufolie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird. Anschließend den Kuchen auf einem Rost auskühlen lassen.

Für das Frosting den Frischkäse mit der flüssigen Sahne cremig rühren und mit dem gesiebten Kakaopulver und dem Stevia-Puderzucker vermischen. Anschließend die geschmolzene Schokolade hinzufügen und zügig unterrühren. Die Oberseite des Kuchens mit der Schokoladenfrischkäsecreme bestreichen und mit etwas Kakaopulver bestäuben.

Nährwerte pro Stück:
Kilokalorien: 361, Fett: 30,2 g, Kohlenhydrate: 4,7 g, Eiweiß: 13,8 g

Fruchtige Himbeer-Joghurtschnitten

Eine eckige Form mit etwa 30 × 30 Zentimetern. Ergibt 8 Stücke

Für den Teig:
75 g Butter, geschmolzen, lauwarm
3 Eier, Größe M
75 g Erythrit
3 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
40 g Kokosmehl
45 g Mandelmehl, entölt
55 g Eiweißpulver, Vanille
2 TL Backpulver
150 ml Milch
5 g Butter, zum Fetten der Backform

Sommerlich lecker und leicht ...

Für die Füllung:
100 ml Sahne
30 g Puder-Erythrit
2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
2 Blätter Gelatine
150 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
100 g Quark, 20 % Fett
½ TL Abrieb einer Bio-Zitronenschale
250 g Himbeeren, halbiert (alternativ klein geschnittene Erdbeeren)

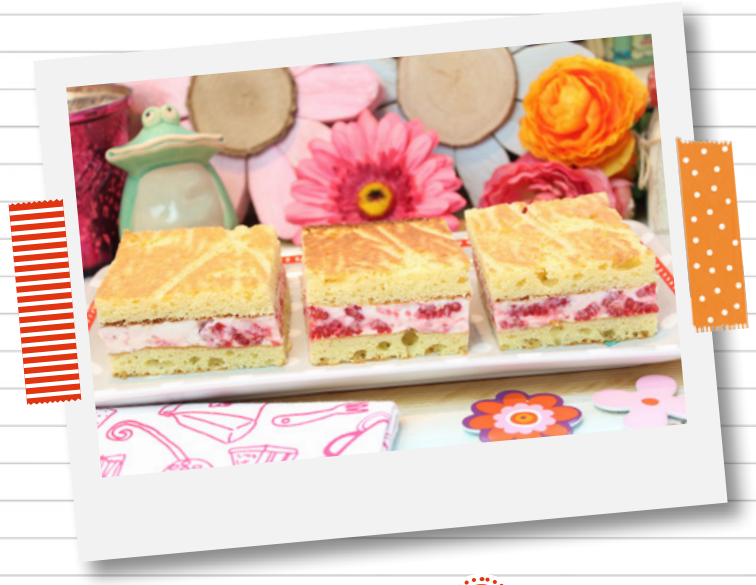
Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Die Butter mit den Eiern und den Süßmitteln in einer Rührschüssel verrühren. Die restlichen trockenen Zutaten abwiegen und in einer kleinen Schüssel mischen. Nun esslöffelweise die trockene Mischung unterrühren. Immer, wenn der Teig zu fest wird, von der Milch zugeben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte und am Rand mit Butter eingefettete eckige Form streichen und anschließend für 16–18 Minuten backen.

Für die Füllung die Sahne steif schlagen und die Süßmittel für die Füllung untermischen. Die Gelatineblätter für wenige Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt, den Quark und den Zitronenschalenabrieb zu einer Creme verrühren. Die weichen Gelatineblätter ausdrücken und in einem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 2–3 Esslöffel von der Quarkcreme mit dem Schneebesen unter die geschmolzene Gelatine rühren. Die Gelatinecreme nun zügig unter die Joghurtquarkcreme rühren. Anschließend die süße geschlagene Sahne unterheben und zum Schluss die frischen Himbeeren zufügen.

Die gebackene Teigfläche in 2 Teile von 15 × 30 Zentimetern halbieren und diese um 180 Grad auf den Kopf drehen. Nun die Himbeercreme auf einer Hälfte verteilen. Die zweite Teighälfte auf die Himbeerfüllung legen. Anschließend für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Gelatine anziehen kann. Anschließend in Schnitten schneiden.

Nährwerte pro Stück:
Kilokalorien: 268, Fett: 18,6 g, Kohlenhydrate: 5,8 g, Eiweiß: 16,8 g



Deftiger Spitzkohlkuchen

Ein Kuchen mit 25–26 Zentimetern Durchmesser. Egibt 8 Stücke

Für den Kuchenboden:
50 g Butter
125 g Mozzarella, 45 % Fett, in kleine Würfel geschnitten
1 Ei, Größe M
50 g Mandelmehl, nicht entölt
30 g Kartoffelfasern (alternativ Kokosmehl)
1 TL Backpulver
¼ TL Guarkernmehl
1 TL Salz
5 g Butter, zum Fetten der Form

Herbstliche Kohlküche in Kuchenform ...

Für die Füllung:
15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)
650 g Spitzkohl, in Streifen geschnitten
125 g Bacon, gewürfelt
200 g Schmand, 20 % Fett
2 TL Thymian, getrocknet
3 Eier, Größe M
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Für den Teig die Butter, die Mozzarellawürfel und das Ei in einen Behälter geben und mit einem Pürierstab verrühren. Die Masse anschließend in eine Rührschüssel umfüllen. Die trockenen Zutaten für den Boden vorweg mischen und esslöffelweise unterrühren. Den Teig anschließend etwa 1 Stunde gekühlt ruhen lassen.

Für die Füllung das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Spitzkohl für 5–6 Minuten braten. Den weichen Kohl in eine Schüssel umfüllen und lauwarm abkühlen lassen. Unter den gebratenen Spitzkohl nun die Baconwürfel, den Schmand, den Thymian und die Eier unterrühren. Die Spitzkohlfüllung kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchmischen.

In der Zwischenzeit in einer großen Springform am Boden Backpapier einklemmen und den Rand mit Butter einfetten. Den Teig in die Form geben, dünn verteilen und dabei einen Rand hochziehen, der mehrere Zentimeter hoch ist. Den herzhaften Kuchenteig für 15–20 Minuten ohne Füllung vorbacken.

Anschließend die Backform aus dem Ofen holen und die vorbereitete Kohlfüllung hineingeben. Für weitere 30–35 Minuten backen, vorsichtig aus der Form lösen und genießen.

Nährwerte pro Stück:
Kilokalorien: 301, Fett: 25,1 g, Kohlenhydrate: 4,6 g, Eiweiß: 12,5 g

Kürbiskernbrötchen

6 Brötchen

250 g Quark, 20 % Fett
3 Eier, Größe M
50 g Haferkleie
25 g Eiweißpulver, Natural
25 g Goldleinsamen, geschrotet (alternativ dunkle Leinsamen, geschrotet)
20 g Kokosmehl
25 g Flohsamenschalen
30 g Kürbiskerne
½ TL Guarkernmehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
10 g Kürbiskerne, zum Bestreuen

Einfach und lecker ...

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel mischen. Aus dem Teig 6 Brötchen formen, Backpapier auf ein Backblech legen und die Teiglinge darauflegen. Einige Kürbiskerne darüberstreuen. Für 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:
Kilokalorien: 185, Fett: 9,1 g, Kohlenhydrate: 7,2 g, Eiweiß: 16,0 g

Erdnussbrot

Eine Kastenform mit 20 Zentimetern Länge. Ergibt etwa 16 Scheiben

300 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
100 g Erdnussmus
3 Eier, Größe M
60 g Goldleinsamenmehl, entölt
30 g Kartoffelfasern
75 g Haferkleie
50 g Eiweißpulver, Natural
40 g Chiasamen
40 g Hanfsamen, geschält (alternativ Goldleinsamen, geschrotet)
3 TL Backpulver
1 ½ TL Salz

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und diesen für einige Minuten quellen lassen. Anschließend in eine mit Backpapier ausgekleidete kleine Kastenform füllen.

Das Brot für 55–60 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken, damit das Brot nicht zu dunkel wird.

Nährwerte pro Scheibe:
Kilokalorien: 124, Fett: 6,7 g, Kohlenhydrate: 4,2 g, Eiweiß: 9,2 g

Aromatisch erdnussig ...