Low Carb Auewelle



Rezept und Foto von Martina Witzel zur Verfügung gestellt, die das Rezept aus folgender Quelle und auf CC abgewandelt hat

Ursprünglich waren es ja mal LC Donauwellen, und zwar von der lieben Chris Marie Sieber = Erdbeerblüte …
http://www.erdbeer-bluete.de/einfache-donauwelle/

Zutaten:
10 Eier
160g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
200g gemahlene blanchierte Mandeln
1 gestrichenen EL Johannisbrotkernmehl
2 Pk Weinsteinbackpulver
25g Backkakao
1 Glas ungezuckerte Aprikosen
1 Pk gemahlene Gelatine
200g Mascarpone
1 TL gemahlene Vanille
1 EL Monin Vanillesirup light
15g Pudererythritol
200g Sahne
125g Schokolade (mindestens 85%)
125g Sahne

Zubereitung:
Ofen auf 180°C OU vorheizen

10 Eier

160g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
20 Minuten auf max schaumig schlagen (Ballonschneebesen)

200g gemahlene blanchierte Mandeln
1 gestrichenen EL Johannisbrotkernmehl
2 Pk Weinsteinbackpulver
mischen, auf min langsam löffelweise unterheben

Die Hälfte des Teigs in eine Springform geben.
Zur anderen Hälfte
25g Backkakao
geben und 1 Minute auf min unterrühren. Vorsichtig Muster auf den hellen Teig “malen”.

1 Glas ungezuckerte Aprikosen
abtropfen lassen, in Würfel schneiden, und gut auf dem Teig verteilen

Laut Rezept 20 – 25 Minuten backen … bei mir sind es irgendwie immer 60 – 90 Minuten … am besten öfter mal eine Stäbchenprobe machen.

Kuchen komplett auskühlen lassen.

1 Pk gemahlene Gelatine
laut Beutel zubereiten. In der Quellzeit

200g Mascarpone
1 TL gemahlene Vanille
1 EL Monin Vanillesirup light
15g Pudererythritol
mit dem K-Haken 2 Minuten auf Stufe 3 verrühren. In der Zeit

200g Sahne
steif schlagen mit Ballonschneebesen.

Die Sahne unter die Mascarponecreme unterheben. Die Gelatine lt Beutel dazugeben. Die Creme auf den Boden streichen.

125g Schokolade (mindestens 85%)
am besten auf 200 Watt in der Mikrowelle kurz erwärmen. Wenn sie cremig ist

125g Sahne
zügig unterrühren und auf der Mascarponeschicht verteilen. Kalt stellen, nach frühestens 3 Stunden genießen.