

# Low Carb Marzipanpralinen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

## **Zutaten:**

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt  
50g gehackte Mandeln  
25g gehackte Pistazien  
3/4 EL Rosenwasser  
1/4 Fläschchen Mandelaroma  
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker  
1/2 EL Mandelöl  
3 EL Natreen Orangensaft  
3 Tropfen Rumaroma

## **Zubereitung:**

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt kurz in der Mikrowelle auf 200 Watt schmelzen, Pralinenformen damit auspinseln und kalt stellen

50g gehackte Mandeln  
25g gehackte Pistazien  
in der Gewürzmühle fein mahlen

3/4 EL Rosenwasser

1/4 Fläschchen Mandelaroma  
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker  
1/2 EL Mandelöl  
3 EL Natreen Orangensaft  
3 Tropfen Rumaroma

dazugeben und zu einer weichen Creme mixen. Diese in die Pralinenformen spritzen und kalt stellen (am besten in den Gefrierschrank). Wenn sie fest sind mit der restlichen Schokolade auffüllen und wieder kalt stellen.

---

## 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-blue.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 (Ballonschneebeisen)

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 untermischen. 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 Ballonschneebeisen.

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.

---

## Low Carb Zimtsterne



Rezept und Foto von Martina Witzel zur Verfügung gestellt

**Zutaten:**

3 Eiweiß  
1 Pr Salz  
1/2 TL Zitronensaft  
120g Erythritol  
5 Msp Steviaextrakt  
150g gemahlene Haselnüsse  
200g gemahlene Mandeln  
1,25 TL Zimt  
1 Fläschchen Vanillearoma  
50g feingemahlendes Xylitol  
ein paar Tropfen warmes Wasser  
2 EL erwärmte Sahne

**Zubereitung:**

3 Eiweiß  
1 Pr Salz  
1/2 TL Zitronensaft  
mit dem Schneebesen, max, 2 Minuten steif schlagen  
  
120g Erythritol  
5 Msp Steviaextrakt  
mischen, langsam einrieseln lassen, max, ~ 10 Minuten steif schlagen

150g gemahlene Haselnüsse

200g gemahlene Mandeln

1,25 TL Zimt

1 Fläschchen Vanillearoma

mischen, mit dem Flexi, min, kurz unterheben

Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln, für mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Ofen auf 140°C Umluft vorheizen, Teig ausrollen, Sterne ausstechen und ca 20 Minuten backen (bitte im Auge behalten...) Auskühlen lassen.

50g feingemahlendes Xylitol

ein paar Tropfen warmes Wasser

2 EL erwärmte Sahne

verrühren und die kalten Sterne damit bestreichen.

---

## Schmandplätzchen LowCarb



Foto von Martina Witzel

Rezept zur Verfügung gestellt von Martina Witzel, die die Rezeptidee in Daggis Low Carb Küche gefunden hat:

<https://www.facebook.com/1599650030288830/photos/a.1599701326950367.1073741828.1599650030288830/1752928584960973/?type=3&theater>

**Zutaten:**

- 50g Butter
- 75g Erythritol
- 3 Msp Steviaextakt
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- mindestens 1/2 Fläschchen Vanillearoma
- 100g Schmand
- 40ml Sahne
- 1 TL Guarkernmehl
- 150g weißes Mandelmehl

**Zubereitung:**

K-Haken einsetzen,

Butter bei 50°C, Kochstufe 3, 1 Minute weich werden lassen,

Temperatur ausschalten

Erythritol, Steviaextrakt, Salz, Eigelb, Vanillearoma auf Stufe 5, 5 Minuten unterrühren

Schmand, Sahne auf Stufe 5, 3 Minuten unterrühren

Guarkernmehl und weißes Mandelmehl mischen, auf Stufe 1 löffelweise dazugeben

Fertigen Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen

Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Teig ausrollen, Kekse ausstechen, ca 15 Minuten in der Mitte backen.

Optional: Mit mindestens 85%iger Schokolade dekorieren.

---

## Milchbrötchen mit CookingChef – Variationen



Rezept Nr. 1 und Foto zur Verfügung gestellt von Carmen Lo Giudice Priolo



## **1. Rezept Milchbrötchen megasoft**

### **Zutaten:**

ergibt 8-10 Stück

#### *Milchgemisch*

95 g Milch

50 g Zucker

1 EL selbstgemachter Vanillezucker, oder 1 Päckchen

35 g Butter

#### *Teig*

350 g Mehl Typ 550

1 EL Öl

1 Ei

65 g Wasser

1/2 Würfel frische Hefe

1 EL Zucker

#### *Zum Bestreichen*

1 Ei

2 EL Milch

1 EL Zucker

### **Zubereitung:**

#### *Milchgemisch*

Alle Zutaten in den Kessel, 4 Minuten, 60 Grad, Stufe 2 mit K-Haken.

Umfüllen und den Topf nicht ausspülen.

#### *Teig*

Wasser, Hefe und Zucker in den Topf, 3 Minuten, 38 Grad Stufe 2

Mehl, Öl, Ei und das Milchgemisch in den Topf , 8 Minuten (Knethaken)

Bei Bedarf etwas Mehl hinzugeben

Den Teig leicht mit Öl beträufeln. Für 30 Minuten gehen

lassen.

8 oder 10 Brötchen formen (ca. 80 g), auf ein Backblech legen und abgedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 160 Grad O/U vorheizen.

1 Ei mit 2 EL Milch und 1 EL Zucker verrühren und nach der Gärzeit die Brötchen 2 mal damit einpinseln und die Brötchen mit einem scharfem Messer einschneiden.

Die Brötchen für 20 – 25 Minuten backen.

Nach der Backzeit, Ofen ausschalten, öffnen und das Blech rausziehen, bei geöffnetem Ofen auskühlen lassen.

*Variante mit Dinkel von Petz Drachenmami:*

*Ich hab 1050 Dinkelmehl und statt Zucker Zuckerrübensirup und Honig verwendet für die frische Germ*

*Und ich hab sie übernacht kühl gelagern und erst in der früh gemacht 😊*

## **2. Rezept Cranberry-Milchbrötchen**



Rezept Nr. 2/Foto von Gisela M.

### **Zutaten:**

500 gr. Mehl, ggf. etwas mehr

1 Packung Trockenhefe

Stevia umgerechnet für 50 gr. Zucker (mit 50 gr. Zucker funktioniert es ebenso)

250 ml Milch lauwarm  
125 gr. Butter zerlassen  
2 Eier  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Kardamon bzw. 4 oder 5 Kardamonkapseln, in Gewürzmühle pulverisiert  
125 gr Cranberries  
je ein TL Orangeat und Zitronat  
Eigelb und etwas Milch, verquirlt zum Bestreichen

### **Zubereitung:**

K-Haken einsetzen, Mehl und Hefe in Schüssel, kurz durchrühren.

Knethaken einsetzen: Stevia, Milch, Butter, Eier, Salz, Kardamon zugeben und zu Teig verarbeiten. *Wenn Konsistenz des Teiges zu weich ist, noch etwas Mehl zugeben. Es soll aber ein ganz weicher Teig sein.*

Zum Schluß Cranberries (am besten mind. 10 Min. in warmen Wasser eingeweicht) und Orangeat/Zitronat zugeben.

Temperatur auf 25 Grad stellen, Koch-Rührintervallstufe 3 und Teig ca. eine halbe Stunde mit feuchtem Tuch abgedeckt gehen lassen.

16 Brötchen formen und auf Backblech legen, nochmals abgedeckt ca. 20 Min. gehen lassen.

Backofen auf 180 Grad/Umluft vorheizen.

Mit Eigelb-Milch-Gemisch die Brötchen bestreichen. Backzeit ca. 15 Minuten.

Tipp: Die Cranberries können auch durch Rosinen ausgetauscht werden. Die Rosinen sollten dann vorher 10-15 Minuten in warmen Wasser eingeweicht werden.

---

# Frozen-Joghurt – Variationen



## 1. Rezept

Rezept und Foto von Gisela Martin

### **Zutaten:**

500 g Joghurt

100 g Zucker (alternativ Stevia oder was man möchte)

50 ml Sahne – kann auch durch Milch ersetzt werden

80 ml Milch

### **Zubereitung:**

Einfach mit dem Löffel kurz vermischen und in den Eisbereiter geben. Dauert je nach Menge immer so um die 15-25 Minuten. Fertig

*Variieren kann man Frozen Joghurt mit allem möglichen: Z.B. etwas Quark und/oder Buttermilch , kleingeschnittene Früchte, Karamelsirup, Mandelmus, ein TL Inulin, ein TL Magermilchpulver, Eiweißpulver, etwas Zimt, Pflaumenkompott oder oder oder. Gebt einfach das zu, was euch gefällt und schmeckt.*