

Low Carb Anewelle



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 (Ballonschneebeesen)

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 Ballonschneebeesen.

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 feingemahlene 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 feingemahlene Xylitol
ein paar Tropfen warmes Wasser
2 EL erwärmte Sahne
verrühren und die kalten Sterne damit bestreichen.

Fitness Pancakes



Foto und Rezept von Amira Rohnke

Zutaten für zwei Pancakes:

Zwei Eier

Eine Banane

Und wenn man mag einen Messlöffel Whey (Eiweißpulver)

Zubereitung:

Banane ein bisschen klein schneiden und in die Gewürzmühle. Die Eier drauf und evtl. auch das Whey. Alles in der Gewürzmühle (bei größeren Mengen Blender) zu einer Masse mixen.



Nun in einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Hälfte des Teiges rein, Deckel auf die Pfanne und warten, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Nun wenden und nochmal einen Moment warten.

Jetzt nur noch genießen. Z.B. mit einer Maracuja, ein bisschen Naturjoghurt und Cacaonibs.



[Foto von Amira Rohnke](#)

[Brioche mit Joghurt](#)



Fotos von Franziska Fischer

Originalrezept von Sasa Retuer, von Franziska Fischer in Teilen abgeändert und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:

90g Milch
60g Zucker
10 g Hefe
180g Joghurt
2Eier
550 g Mehl
1/2 Teel Salz

Zubereitung:

Milch, Zucker Hefe bei 30 Grad in der Kenwood Cooking Chef erwärmen.

Joghurt, Eier, Mehl und Salz begeben und immer noch auf 30Grad kneten (Knethaken).

Nach etwa 10 Minuten den Knethaken rausnehmen und den Teig 2 Stunden bei Intervall 3 und 30 Grad gehen lassen.

Nun 16 Kugeln formen, diese in eine Form geben und alles nochmals gut 60 min gehen lassen.

Mit Eigelb bestreichen und bei 180 Grad Umluft backen, etwa 30

min.

Aramäisches Hefegebäck



Rezept und Foto von Katharina Schmidt zur Verfügung gestellt:

Die Hefeteilchen kamen bei uns so gut an, dass ich die schon mehrmals gebacken habe. Rezept hab ich aus einem anderen Forum, es gibt wohl auch ein Buch der Aramäischen Küche. Für die CC von mir angepasst.

30-35 Stück

Zutaten:

Teig:

1 kg Mehl
1 Pck Backpulver
1 Prise Salz
200 g Zucker
2 Pck Vanillezucker
200 g weiche Butter
1 Würfel Hefe
400 ml lauwarme Milch
3 Eier
Öl

Füllung:

50 g weiche Butter/Margarine

50 g Zucker

1 EL Zimt

Öl

250 g Nüsse, oder Schokodrops, oder Mohnmasse

1 Ei (zum Bestreichen)

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel vermengen.

Eine Mulde in der Mitte der Schüssel formen. Hefe, Eier, weiche Butter und lauwarme Milch in die Mulde geben.

Anschließend alle Zutaten gut miteinander verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit dem Knethaken ca 5 min Stufe 1. (Teig ist etwas klebrig).

Teig ca. 45 Min. bei 38 Grad in der CC ruhen lassen. (Knethaken rausnehmen, Rührintervallstufe 3)

Teig zu 4 gleichgroßen Bällen formen. Die Teigbälle auf einer mit Öl eingefetteten Fläche ca. 1 cm dick ausrollen.

Butter in einem Topf schmelzen. Den ausgerollten Teig mit Butter bepinseln und mit Zucker bestreuen. Füllung gleichmässig verteilen.

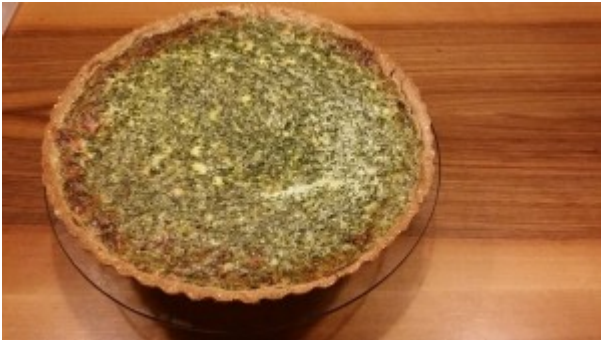
Eine Hälfte auf die andere legen, leicht andrücken. Teig in 10 Streifen schneiden und die Streifen drehen und nach Belieben formen (Schnecken).

Die fertigen Teilchen nochmal ca. 30 Min. ruhen lassen.

Die Teilchen auf Blech legen, mit einem Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C O/U ca. 20 Min. (ggf. ein paar Minuten kürzer) goldbraun backen.

Guten Appetit!

Bärlauchquiche



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karin AM

Vollkornmürbteig im FP wird einfach perfekt!

Zutaten:

Mürbteig:

230 g Dinkel frisch gemahlen

1 Tl Backpulver

140g Butter

1 TL Salz

2 EL Sesam

1 EL Essig

70 ml Eiswasser

Füllung:

2 Knoblauchzehen

etwas Butter

150 gr. in Streifen geschnittenen Bärlauch

1 Packung Sauerrahm

3 EL Topfen/Quark

3 EL Maisstärke

130 gr. gewürfelten Käse

1 Ei

Salz/Pfeffer/Muskat

Zubereitung:

im Multi mit der P-Taste zu einem Mürbteig verarbeiten (wenn sich eine Kugel bildet ist er perfekt). 1/2 Stunde kalt stellen.

Teig zwischen Klarsichtfolie ausrollen und eine Quicheform auslegen.

2 Knoblauchzehen in etwas Butter in der CC mit K-Haken andünsten (keine Farbe nehmen lassen)

150 g in Streifen geschnittenen Bärlauch dazu und nur kurz unterrühren. Etwas auskühlen lassen.

Dann 1 Sauerrahm, 3 EL Topfen, 3 EL Maisstärke, 130 g gewürfelten (oder grob gerieben im FP) Käse und 1 Ei unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In die Form füllen und bei 180°C etwa 1/2 Stunde backen. Kurz stehen lassen und erst dann aus der Form nehmen.

Emmerkruste Dinkelkruste mit Lievito madre und Sauerteig



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Billa Wepunkt

Zutaten:

200g Lievito madre

200g Sauerteig Wilma

400ml Wasser

700g Dinkelmehl 630 (alternativ 350 gr. Dinkelmehl, 350 gr. Emmer)

225g Weizenmehl

100g Haferflocken körnig

175g Kerne/Nüsse, was man mag

30g Salz

8g Brotgewürz

120g altes Brot

400ml warmes Wasser ca.60°

Zubereitung:

Altbrot kleinschneiden und in warmen Wasser (vorher in CC erhitzt) 1 h quellen lassen

Alles miteinander in der CC gut verkneten (Knethaken)....

Erst langsam 1-2 Min auf Min, dann ca. 10 Min etwas intensiver.

Teig in der CC gehen lassen bis er am Schüsselrand angekommen ist...ca 1,5h.....

dann auf bemehlte Arbeitsfläche geben und rund wirken.

Die zwei Laibe in die vorher bemehlten Gärkörbe geben (wer keinen hat...es geht auch ein großes Sieb ausgelegt mit einem bemehlten Küchenhandtuch) wieder gehen lassen, bis sie sich deutlich vergrößert haben (ca. 1 h).

Ofen auf 250° Ober/unterhitze (Schale mit Wasser unten rein bzw. schwaden)

Brot mit lauwarmen Wasser besprühen und in den Ofen geben.

10min Anbacken und dann den Ofen auf 230° zurück drehen (45 min. fertig backen).

Wer die Kruste nicht so dunkel mag, dreht den Ofen nach ca 20

min auf 180° runter und dann nochmal 25 min fertig backen.

Gegrillter Zucchini Salat mit Schafskäse



Foto Gisela Martin

Rezept von Buch "KitchenAid – Das Kochbuch" und von Gisela Martin leicht abgewandelt

Zutaten:

4 kleine Zucchini

1 milde rote Chillischote

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl zum Bepinseln (Ich hatte Rosmarinöl, passte gut)

4 EL Olivenöl

Saft von 1/2 Zitrone

Etwas Minze

100 gr. Schafskäse

Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini, Chilischote, Knoblauchzehen im Multi mit feiner Schneidscheibe (Nr. 4) zu Scheiben schneiden.

Zucchini/Knoblauch/Chilli (ggf. in zwei Chargen) in Universalpfanne schichten (ich hatte Dauerbackfolie untergelegt), mit Öl bepinseln und auf oberster Stufe im Backofen/275 Grad/Grillstufe backen, bis die Zucchini goldbraun und weich sind (ca. 12 Minuten).

Mit Gewürzmühle Zitrone, Minze, Salz, Pfeffer, 4 -EL Olivenöl mischen (ggf. auch die gegrillten Knoblauchzestücke mit in Gewürzmühle geben, gibt gutes Aroma).

Vinaigrette über die Zucchini gießen und etwas durchziehen lassen.

Schafskäse darüber krümeln und servieren.

So lecker und durch die Zitrone wunderbar frisch.

[Neujahrsbrot nach plötzblog](#)



Foto von Gisela Martin

Rezept von <https://www.ploetzblog.de/2016/01/02/neujahrsbrot/>
und auf CC umgesetzt

Zutaten:

Sauerteig:

105 g Weizenmehl 550
105 g Wasser (50°C)
7 g Sauerteiganstellgut aus dem Kühlschrank

Autolyseteig:

560 g Weizenmehl 550
355 g Wasser (55°C)

Hauptteig:

Sauerteig
Autolyseteig
30 g Weizenmehl 550
16 g Salz
70 g Wasser (30°C)

Zubereitung:

Wasser in CC auf 50 Grad erwärmen, Temperatur auf 26 Grad herunterstellen, Sauerteigzutaten zugeben und mit K-Haken verrühren. Laut Rezept in der Schüssel 6-8 Stunden bei 27 Grad reifen lassen (ich hatte den Ansatz ca. 12 Stunden in der CC-Schüssel bei Zimmertemperatur belassen).

Sauerteigansatz in andere Schüssel umfüllen und zur Seite stellen. In der Sauerteigschüssel Wasser für Autolyseteig füllen und auf 55 Grad heizen, dann Mehl zugeben und mit Knethaken mischen und eine Stunde zugedeckt ruhen lassen (Autolyse).

Alle Zutaten für den Hauptteig in der CC mischen bei 28 Grad.

Den Teig nun zugedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Dabei in den ersten 2 Stunden alle 30 Minuten dehnen und falten.

Den Teig schonend rundwirken und weitere 60 Minuten mit Schluss nach unten im Gärkorb reifen lassen.

Lt. Rezept wird das Brot nun mit Schluss nach oben im heißen gusseisernen Topf bei 250°C fallend auf 230°C 45 Minuten

gebacken. Ich habe das Brot auf einem Blech frei geschoben gebacken. Anfangs 0/U 250 Grad mit viel Schwaden und vor dem Einschließen mit Wasser besprüht. Nach 10 Minuten habe ich die Temperatur auf 230 Grad heruntergestellt die Wasserzufuhr reduziert und dann ganz abgestellt.

Beerenschaum



Foto von Tatjana Alt Haus

TM-Rezept von Tatjana Alt Haus auf CC abgewandelt

Zutaten:

140 g Zucker (Anmerkung: lt. anderen Mitgliedern geht auch die Hälfte oder 3/4 vom Zucker)

500 g gefrorene Beeren

10- 30 g Zitronen- oder Limettensaft

1 Eiweiß

Zubereitung:

Den Zucker in der Gewürzmühle zu Puderzucker pulverisieren.
Die gefrorenen Früchte im Blender oder Multi fein zerkleinern.

Alle Zutaten in die Rührschüssel geben (auch das noch nicht aufgeschlagene Eiweiß) und alles mit dem Schneebesen auf höchste Stufe zwischen 4 – 5 Minuten schlagen. Fertig □