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.

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 feingemahlenes 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, \sim 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 feingemahlenes Xylitol ein paar Tropfen warmes Wasser 2 EL erwärmte Sahne verrühren und die kalten Sterne damit bestreichen.

Spickzettel Cooking Chef — Welches Zubehör für was und mit welcher Geschwindigkeit und Schüsselgewichte.

Private Aufstellung von Sabine Dorn. Für die angegebenen Geschwindigkeitsstufen und sonstigen Angaben wird keinerlei Haftung übernommen.

Kommentare/Ergänzungen sind erlaubt □

Teig

K-Rührer

- Verrühren von Fett und Zucker Mit minimaler Geschwindigkeitsstufe beginnen, nach und nach bis auf Max erhöhen.
- Eier in cremige Mischungen Einrühren 4-'Max'.
- Mehl, Obst etc. unterheben Min-1.
- Für Kuchenteig (alle Zutaten gleichzeitig): Mit min. starten und stufenweise auf "max" erhöhen
- Verkneten von Fett und Mehl Min-2.

Ballonschneebesen

 Geschwindigkeitsstufe allmählich bis Max steigern.Schneebesen

Knethaken

• **Geschwindigkeitsstufe** mit 'Min' beginnend stufenweise auf '1' erhöhen.

Koch-/Rühr Element

• Nur mit Rühreinstellungen 1-3 (Symbole mit Pfeile!)

Hochtemperatur-Flexirührer

- Zum Schaumig schlagen von Fett und Zucker: Mit "Min" starten und stufenweise auf 3 erhöhen
- Zum Abschaben heißer und kalter Mischungen von den Schüsselwänden: Mit "Min" starten und stufenweise auf 3 erhöhen
- Zum Anbraten von Gemüse, Rühren von Risotto und Polenta usw.: Einstellung r1

Maximale Menge:

■ Knetteig: 910g Mehl

■ Fester Hefeteig: 1,5kg Mehl, 2,4kg Gesamtgewicht

• Weicher Hefeteig: 2,6kg Mehl, 5 kg Gesamtgewicht

Rührteig: Gesamtgewicht 4,55kg

• Eiweiß: 16

• Kochmodus: 3 Liter

Mixer / Blender:

- Geschwindigkeit immer höchste Stufe oder Puls
- Rührstab nur für kalte Flüssigkeiten!
- Kalte Flüssigkeit: Max 1,6 Liter; "max", 30-60Sek.
- Smoothies: 11, "max", 60 Sek., mit Rührstab
- Suppen mit Brühe: 1,2l, stufenweise bis "max", 30Sek
- Suppen mit Milch: 11, stufenweise bis "max", 30Sek
- Eis zerkleinern: 10 Eiswürfel (200g), Puls, 30Sek.

Multi

Messer

- Geschwindigkeit 2-5
- Messer zum Hacken von rohem und gek. Fleisch, gek. Eiern, Gemüse, Nüssen, Pates und Dips sowie zum Reiben von Brot und Keksen.
- Mürbteig und Streussel
- Fassungsvermögen Teig (Mehl) 400g, Fleisch 500g, nie höher als Max-Markierung

Scheiben

- **Geschwindigkeit** 1-2 (für mehr Leistung auch bis 3)
- Erst starten, dann Zutaten einlegen!
- Scheibe 1: extrafeine Reibe, Parmesan und Kartoffeln für Kartoffelknödel
- Scheibe 2: feine Reibe: Für Käse, feines Obst und Gemüse, (Schokolade & Nüsse)
- Scheibe 3: grobe Reibe: Für Käse, festes Obst und Gemüse
- Scheibe 4: dünne Scheiben: Für Käse und festes Obst und Gemüse
- Scheibe 5: dicke Scheiben: Für Käse und festes Obst und Gemüse
- Scheibe 6: Schnitzelscheibe (Julienne): Kartoffeln für Pommes, Zutaten für Eintöpfe, Salate und Dips (wie Karotten, Äpfel und Birnen)

Multi vom Antrieb lösen: Auf der Maschine ein Strückchen weiter nach links (gegen den Uhrzeigersinn) drehen bis sich der Topf vom Antrieb löst. Aufpassen, der Antrieb sitzt dann ganz lose auf der Maschine und fällt leicht runter.

Trommelraffel

- Geschwindigkeit 3-4
- Trommel 1: für feines Raspeln: Schokolade, Nüsse, Karotten, Käse
- Trommel 2: für grobes Raspeln: Schokolade, Nüsse, Karotten, Käse
- Trommel 3: für dünnes Schneiden: Zwiebeln, Kraut, Kohl, Gurken, Karotten, Äpfel, Kartoffeln und Schokolade
- Trommel 4: für dickes Schneiden: Zwiebeln, Kraut, Kohl, Gurken, Karotten, Äpfel, Kartoffeln, Schokolade und rote Beete
- Trommel 5 (eigentl. Reibetrommel): für das Reiben von Parmesankäse sowie Kartoffeln für Kartoffelknödel

Gewürz-/Multimühle

- Geschwindigkeit Max (maximal 2Min.)
- Messerwerk Unterseite muss beim Reinigen trocken bleiben!
- Sahne schlagen: Max 100ml (ohne Zucker) Stufe 3-4 max. 12-30Sek.

Würfler

- Geschwindigkeit 4
- Erst starten, dann Zutaten einlegen!

Geschirrspüler:

Standardzubehör:

- Schüssel
- Rührelemente und Flexirührer
- Spritzschutz

Mixer / Blender:

- Mixbecher
- Einfüllkappe, Deckel und Sockel
- (Messerwerk nicht! Dessen Unterseite darf beim Handreinigen nicht nass werden!)

Multi + Wüfler

• Alle Teile (bis auf das Verbindungsstück) – oberstes
Fach!

Trommelraffel:

• NICHT in den Geschirrspüler!

Gewürz-/Multimühle:

• Gläser, Deckel, Sockel (Messerwerk nicht! Dessen Unterseite darf beim Handreinigen nicht nass werden!)

Schüsselgewichte:

1.585g Kochschüssel CC 6,7L Griffe 1.559g Kochschüssel Gourmet 6,7L Griffe 972g Schüssel 6,7L Major, Griffe 922g 6,7L Schüssel ohne Griffe 561g Kenlyte 6,7L für CC

Chef Titanium 4.61:

Edelstahlschüssel 4.6L mit Henkel (mit Skalierung) 802g, (ohne Skalierung) 818g Kunststoffschüssel 4.6L Kenlyte 412g

Chef XL Sense 1057g Edelstahl 6,7l Schüssel

Multizerkleinerer Antrieb 545g Kunststoffschüssel 508g Gewürzmühle Glasbehälter 285g

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

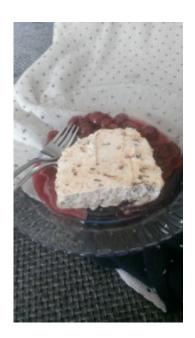
1 Eiweiß

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 \square

<u>Giotto Parfait mit</u> Punschkirschen.



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Doris Küter

Zutaten:

500gr Schlagsahne
5 Eigelb
100gr Puderzucker
1/2 Tl Vanilleextrakt
4 Stangen Giotto
50gr Raspelschokolade
1 großes Glas Kirschen
100ml Rotwein
1 El Speisestärke.

Zubereitung:

500gr Sahne mit dem Ballonbesen bei Geschwindigkeitsstufe 6 steif schlagen. Kühl stellen.

Eigelbe mit 3 El Wasser und Puderzucker bei max. Geschwindigkeit 1 min bei 40°C, 1 min bei 60°C, dann 2 min bei 80°C schaumig schlagen. Die Temparatur auf 0 stellen und die Masse weitere 5 min schlagen, bis sie nur noch lauwarm ist.

Vanilleextrakt zufügen und die gehackten Giotto und Raspelschokolade ebenso. Dann die Sahne unterziehen.

Z.B. in eine kalt ausgespülte Silikonkastenform füllen (oder ähnlichen Behälter mit Folie ausgelegt) und über Nacht mit Folie bedeckt in den Tiefkühler deponieren.

Die Kirschen abgiessen und halbieren. Den aufgefangenen Saft mit Rotwein aufkochen lassen.

1El Speisestärke mit 3 El kaltem Kirschsaft glattrühren und hinzugeben. Einmal aufkochen lassen und dann die Kirschen dazugeben. Leicht andicken lassen und mit dem Parfait anrichten.

Eierkirschlikör



Rezept und Foto von Daniela Flick

Zutaten:

12 Eigelbe750g Zucker750 g Sahne750 ml Kirschwasser

Zubereitung:

12 Eigelbe mit 750g Zucker cremig schlagen (Ballonschneebesen).

Dann 750 g Sahne dazugeben und ca 5 min auf Stufe 4 rühren lassen

Danach noch 750 ml Kirschwasser dazu und auf kleiner Stufe ca 5-10 min rühren.

In Flaschen abfüllen du schaffst es nicht ihn aufzubewahren bis er kippt die Flaschen sind vorher leer..

Wichtig: Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.

Haltbarkeit lt. Daniela Flick: 3-4 Wochen im Kühlschrank ohne Probleme.



Foto von Daniela Flick

<u>Mango-Blutorangen-Grütze mit</u> <u>Limettenschaum und knusprigen</u> <u>Herzwaffeln</u>



Foto und Rezept von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Reife Mango
- 2 Blutorangen
- 1 Unbehandelte Limette, davon Saft und Abrieb
- 1 EL Orangenblütenhonig
- 2 Eigelb
- 1 EL Rohrohrzucker

300 g Mehl, Typ 550

100 g Rohrohrzucker

200 g Gebräunte Butter

1 Päckchen Vanillezucker

6 Eier

200 ml Milch (oder Sahne)

1 Prise(n) Salz

Öl / Butterschmalz zum ausbacken

Puderzucker zu dekorieren

Benötigtes Zubehör:

Glas-Mixaufsatz

Profi-Ballonschneebesen

Arbeitzeit: 20 min

Koch-/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Die Mango schälen, vom Stein schneiden, die Hälfte davon in Streifen schneiden, die andere Hälfte im Blender pürieren. Die Blutorange auspressen und das Mangopüree mit 150 ml des Saftes aufmixen. Mit dem Honig süßen und kaltstellen.

Die Eigelbe mit dem Zucker und dem Ballonschneebesen bei max Geschwingikeit verrühren, bis die Masse hellgelb und dickflüssig ist. Nun den Limettensaft und den Abrieb hinzufügen, und 4 EL heißes Wasser in dünnem Strahl dazugeben. Das Kochelement einsetzten, die Temperatur auf 50 Grad einstellen und 10 min auf max aufschäumen.

Für die Waffeln die ganzen Eier mit dem Zucker und Vanillezucker mit dem Ballon-Schneebesen schaumig rühren, bis eine dicklich, gelbe Masse entsteht. Die gebräunte Butter zufügen und löffelweise Mehl und Milch hinzufügen. Eine Prise Salz hinzugeben.

Den Teig Ca eine halbe Std gekühlt zur Seite stellen.

Das Waffeleisen vorheizen und die Waffeln portionsweise in dem gefettetem Waffeleisen in Ca 4-5 min ausbacken und auf einem Kuchengitter auskühlenlassen, so werden sie noch knuspriger.

Die Grütze auf Tellern anrichten, mit dem Limettenschaum und den Waffeln garnieren und servieren.

Weißer Schokoladenlikör mit Mandel und Vanillenote



Rezept und Foto von Kira von Kirasols Kitchen

Für ca. 1,5l (3 0,5 Flaschen von Ikea)

Zutaten:

200 g weiße Schokolade geschmolzen

120 g Puderzucker

3 Eigelbe (Gr M)

1 Prise Salz

600 ml Sahne (haltbare)

1 kleine Dose gesüßte Kondensmilch (300 ml)

300 ml Amaretto

200 ml brauner Rum (oder neutralerer Alkohol, ich selbst mag keinen Vodka oder Korn)

1 Messerspitze gemahlene Vanille

Zubereitung:

Eigelbe mit Zucker und Salz mit Ballonschneebesen schaumig rühren (Stufe 4).

Dann 78 Grad einstellen und rührend erhitzen. Wenn die Eigelbmassse ca. 5 min über 80 Grad geköchelt hat, die restlichen Zutaten vorsichtig hinzufügen und so lange rühren lassen bis die Masse merklich eingedickt ist. Habe den Alkohol erst nach und nach hinzugefügt, damit der Alkohol nicht komplett verkocht [] (Bei mir hat es insgesamt ungefähr 35 Minuten geköchelt).

Dann in saubere und heiß ausgespülte Flaschen füllen verschließen und abkühlen lassen.

Tipp von Kira: Ich denke der Likör hält sich so 3 Monate im Kühlschrank, sofern ganz sauber gearbeitet wurde. (Keine Garantie, da ich den auch das erste Mal gemacht habe)

Ricciarelli di Siena



Foto und Rezept von Dagmar Möller

Zutaten:

20 Stück (1) 150 g Zucker 200 g geschälte, fein gemahlene Mandeln 25 g Mehl Abrieb von 2 Bio-Orangen

- 3-4 Tropfen Bittermandelaroma3 Tropfen Butter-Vanille-Aroma
- (2)
- 24 g Zucker
- 7 g Wasser
- 1 cl Orangenlikör
- (3)
- 10 g Zucker
- 10 g Mehl
- 3 g Hirschhornsalz
- 3 g Backpulver
- (4)
- 10 g Vanillezucker
- 40 g Eiweiss
- (5)

Vanille-Puderzucker selbstgemacht

Zubereitung:

(1)

Mandeln in der Gewürzmühle sehr fein mahlen, mit Zucker, Orangenabrieb, Mehl und Aroma mischen.

(2)

Aus Zucker und Wasser einen Sirup kochen, Orangenlikör zufügen.

(3)

Mehl mit dem Zucker, Hirschhornsalz und Backpulver mischen und mit der Mandelmischung vermengen.

Sirup langsam zugeben.

Die krümelige Mischung in einer Schüssel mit Deckel ca. 12 Stunden ruhen lassen. (4)

Vanillemark und Zucker in der Gewürzmühle zu Puderzucker mixen (3-5 x P-Taste). 10 g abnehmen und den Rest beiseite stellen.

Eiweiss mit Salz und dem portionsweise zugegebenem (10 g) Vanille-Puderzucker-Zucker steif schlagen (Ballonschneebesen) und sofort und den bröseligen Teig einarbeiten. Es entsteht eine klebrige Masse. Diese Masse auf Backpapier stürzen und zu festem Teig zusammendrücken.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier 1 cm dick ausrollen. Mit einem dünnen Glas erst Kreise und dann davon die Ricciarelli-Formen ausstechen. Reste erneut zusammendrücken und wieder ausrollen. Wiederholen bis aller Teig verbraucht ist.

Ricciarelli dick mit dem restlichen Vanille-Puderzucker bestäuben. Auf ein Backblech mit Backpapier setzen und 30 Minuten kalt stellen.

Im vorgeheizten Ofen bei ca. 170 Grad ca. 15 Minuten backen. Ofen im Auge behalten — die Ricciarelli sollen hell und weich bleiben.

In einer Blechdose lagern.

30-Minuten-Biskuitschnitte



Foto und Rezept von Gisela Martin

Meine Rettung in der Not, wenn sich Gäste unerwartet ankündigen. Die CC macht die Hauptarbeit, in der Zwischenzeit kann man schnell die Wohnung auf Vordermann bringen und die Frisur richten und nach einer halben Stunde ist alles fix und fertig.

Zutaten:

Biskuit:

4 Eier

90 gr. Zucker

etwas Vanille gerieben

110 gr. Mehl

etwas Puderzucker zum Bestäuben

Füllung:

1 Packung Konditorcreme/Patisseriecreme

Alternativ: etwas Sahne mit etwas Zucker und Vanille aufgeschlagen

Zubereitung:

Backofen 180 Grad/Ober-Unterhitze vorheizen.

Eier, Zucker, Vanille in Schüssel, Ballonschneebesen einsetzen, 13 Minuten Stufe 6 schlagen.

Dann Mehl in drei oder vier Etappen unterheben (entweder mit Unterhebrührelement, Kochrührelement oder von Hand).

Alles auf Backblech (mit Backrahmen, ich lege Silkonmatte

drunter, die ich mit Backtrennspray leicht einsprühe) mit Silikonspachtel streichen. Mit Puderzucker leicht bestäuben und für 10 Minuten in Ofen.

Kuchenplatte nach Backen in zwei Hälften teilen und wenige Minuten auskühlen lassen. Die eine Hälfte in Kuchenstückgröße schneiden.

Untere (nicht zerschnittene) Kuchenplatte mit Konditorcreme (gibts fertig zu kaufen, schmeckt wie Füllung von Käse-Sahne-Torte) mit Silikonspachtel bestreichen. Falls keine Konditorcreme zur Hand ist geschlagene Sahne nehmen.

Andere Kuchenstücke einzeln drauf setzen und mit scharfem Messer komplett durchschneiden (so dass auch untere Platten geschnitten sind).

Auf Tortenplatte setzen und nochmals leicht mit Puderzucker bestäuben.

Alle benutzen Zubehörteile dürfen in die Spülmaschine, so ist auch die Küche aufgeräumt, bis der Besuch kommt □