

Schnelle Waffeln (low carb, glutenfrei, ohne Milch)



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Zutaten:

4 Eier

50 g Erythrit (vorher pulverisiert in Gewürzmühle oder Blender) oder Flüssigsüße (oder halb-halb)

120 g gemahlene Mandeln,

1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille

1/2 Tütchen Backpulver (optional)

Zubereitung:

4 Eier und 50 g Erythrit (pulverisiert) oder Flüssigsüße (oder halb-halb) mit dem Schneebesen schaumig rühren.

In der Zwischenzeit (ich lass die Kenny einfach laufen)

120 g gemahlene Mandeln,

1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille

1/2 Tütchen Backpulver (optional)

vermischen .

Danach löffelweise zu den Eiern geben, während die Kenwood weiter rührt.

Danach ruhig noch zwei oder 3 Minuten weiter rühren lassen.

Waffeleisen vorheizen, auf etwas höher als mittlere Temperatur, sonst werden die Waffeln nicht braun. Wie gewöhnlich backen.

Die Waffeln kommen etwas weich aus dem Waffeleisen, werden aber beim abkühlen fester.

Man kann die Waffeln problemlos 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder aber auch einfrieren und danach in den Toaster geben.

Mein Eindruck ist, dass sie mit dem pulverisierten Erythrit noch besser werden, als nur mit flüssig Süßstoff.

Ich habe schon einige Low-Carb Waffeln nach verschiedenen Rezepten gebacken, diese hier werden zum ersten Mal wunderbar und das Rezept ist auch total unaufwändig.

Tipps sollen die Waffeln so schön groß sein wie auf dem Foto muss man unbedingt Erythrit und Backpulver nehmen. Mit flüssig Süßstoff benötigt man auch das Backpulver, sonst hat man einfach nicht genügend Volumen. Wenn man das Erythrit benutzt, kann man das Backpulver auch weglassen, wobei die Waffeln da nicht ganz so perfekt werden.

Low carb Blumenkohlklößchen
Karfiolbällchen



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Zutaten:

1 Blumenkohl

1 Ei

Petersilie

Curry

Suppenwürze

100 gr. geriebener Käse (bzw. Käse mit Trommelraffel oder Multi reiben)

3-4 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Einen ganzen Karfiol im Multi zu 'Reis' hacken (vorher in Röschen teilen).



Diese Masse dann mit dem K-Haken zu einer Masse verarbeiten

mit 1 Ei, Petersilie, Curry, Suppenwürze, 100 g geriebener Käse und 3-4 EL Semmelbrösel (bis die Masse die richtige Konsistenz hat).



Zu Bällchen formen und im Rohr bei 200 Grad bzw. Umluft 180 Grad in ca. 20 Minuten hellbraun backen.



Ich habe sie mit Knoblauchjoghurt gegessen.

Tipp:

Man kann es auch durch andere Gemüse ersetzen wie Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Karotten und und...

Variation von Manuela Neumann

Anstelle von Blumenkohl habe ich 1/2 Brokkoli und 1 Kohlrabi genommen.

Der Rest des Rezeptes bleibt gleich



Low-carb Dinkelvollkornbrot



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Zutaten:

200 gr gemahlene Mandeln
170 gr Dinkelvollkornmehl
130 gr Gluten
50 gr Sesam
100 gr Quark (ich hatte 40%)
1 Ei
10 gr Salz

30 gr Butter
230 gr Wasser
1 TL Zucker
1/2 Würfel frische Hefe

Zubereitung:

Zunächst die trockenen Zutaten bis einschließlich Sesam gründlich mischen. (K-Haken im Kessel)

Wasser, Hefe, Butter und Zucker 4 Minuten bei 38 Grad rühren. Dann Quark, Ei, Mehlmischung dazugeben und 10 Minuten kneten lassen (Knethaken Stufe 1. Wie lange das braucht, weiß ich nicht. Aber der Teig verändert sich sichtbar, man sieht dass das Gluten wirkt und die Struktur etwas ziehig wird)

Danach den Teig 30 Minuten zugedeckt (in der CC) gehen lassen. Anschließend noch einmal für 2 Minuten durchkneten. Backofen auf 220° Ober/unterhitze vorheizen, ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser unten reinstellen.

Dann den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Backform (35 cm) geben und zugedeckt gehen lassen, bis der Backofen heiß ist, also ca. 10 Minuten.

Die ersten 10 Minuten auf 220° backen, dann den Backofen auf 180° reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Zwischendurch mal in den Backofen schauen und das Brot, wenn es oben drauf dunkel genug geworden ist, mit etwas Alufolie abdecken.

Nach dem Backen aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Rohköstlicher Curry Couscous aus Blumenkohl



Foto und Rezept von Stephan Rathmann Jaehnichen□

Zutaten:

- 1 Kopf Blumenkohl
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Chilischote
- 1 kleines Bund Koriander und Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ TL Kumin
- 1 EL Currypulver
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
- $\frac{1}{2}$ bis 1 TL Meersalz
- 1-2 Knoblauchzehen gehackt

Zubereitung:

Blumenkohl (roh) im Multi mit dem Messer ganz klein schreddern.

Die Zucchini und Paprika sowie die Tomate würfeln und mit dem Blumenkohl vermischen. Knoblauch gehackt und Gewürze sowie Öl dazu und umrühren.

Durchziehen lassen und geniessen. Geht schnell macht satt und hat fast keine Kohlenhydrate.

Und schmeckt fast garnicht wie Blumenkohl, wenn man es weiss dann ist da ein ganz leichter Anflug aber durch die Gewürze sehr angenehm im Geschmack.

Polentacreme

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

Low carb Kichererbsenspätzle



Foto von Gisela Martin

Rezept stammt aus Buch "Low carb-Abendessen – Über 60 Low carb Rezepte" und wurde auf CC umgeschrieben

Anmerkung:

Kichererbsen haben weniger Kohlehydrate als Weizenmehl. Das Gericht in Summe hat pro Portion 290 kcal, ca. 19 gr. Eiweiß/46 gr. KH – ob das wirklich noch als LC bezeichnet werden kann, möchte ich nicht beurteilen. Aber eine schmackhafte, gesunde, kohlehydratreduzierte Variante ist es auf jeden Fall.

Zutaten 4 Personen:

280 gr. Kichererbsen (ich hatte geschälte Kichererbsen, die ich mit der Stahlgetreidemühle gemahlen habe)

3 Eier

ca. 10 EL Mineralwasser (bis Teigkonsistenz passt)

2 TL Salz
Prise Muskatnuss

Zubereitung:

Geschälte Kichererbsen direkt in den Kessel mit der Stahlgetreidemühle mahlen (alternativ Kichererbsenmehl verwenden).

Andere Zugaben zugeben. K-Haken einsetzen und alles ein paar Minuten rühren lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen und ins Wasser schaben (oder mit Spätzlehobel/Spätzlepresse...) und 1-2 Minuten kochen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.

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 Auwelle



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.

Low-carb-Roggenvollkornbrot



Foto und Rezept von Christine Gollbrecht

Zutaten:

100 g gemahlene Mandeln
80 g Sesam
80 g Leinsamen
180 g Roggen Vollkornmehl
210 g Gluten
1 Päckchen Trockenhefe
1 Päckchen Sauerteigextrakt von alnatura (ist ein Pulver)
4 g Brot Gewürz (oder nach Geschmack)
2 tl Salz
525 g warmes Wasser
1 Tl Zucker

Zubereitung:

Zunächst nacheinander den Leinsamen und den Sesam in der Gewürzmühle mahlen, das Brotgewürz und das Salz kann man auch schon gleich mit dazu tun.

Vorsicht mit dem Sesam, das Fett tritt sehr schnell aus.

Also wirklich nur kurz, ist nicht so schlimm, wenn der nicht ganz fein wird.

Anschließend sämtliche trockenen Zutaten in den Kessel geben und mit Deckel und Schneebesen kurz etwa auf Stufe 5 gründlich vermischen.

Den Knethaken einsetzen und das Wasser, verrührt mit dem Zucker, zu der Mehlmischung in den Kessel geben.

5 Minuten, 38° auf Stufe 1 mit dem Knethaken kneten lassen.

Anschließend den Knethaken rausnehmen, ein Handtuch auf den Teig legen, die CC für 1 Stunde auf 38° Intervall stufe 3 stellen und den Teig gehen lassen.

Danach den Knethaken noch einmal einsetzen und den Teig ganz kurz durchkneten lassen. Den Teig dann herausnehmen, zu einem Brotlaib formen und abgedeckt noch mal 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Back Ofen auf 200° Ober/Unter Hitze vorheizen und das Brot vor dem Backen einschneiden.

Circa 50 Minuten backen. Wer es nicht so braun haben möchte, kann das Brot auch nach der Hälfte der Zeit mit AluFolie oder ähnlichem abdecken.

Schmeckt für mich wie ein Brot von Bäcker! Absolut authentisch und lecker!

Ergibt 25-30 Scheiben.

Ich schneide das Brot nach dem abkühlen immer gleich in Scheiben und friere es in Portionen ein.