

Low Carb Topfenkuchen



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Zutaten:

2 Eier

1 EL Grieß

$\frac{1}{2}$ kg Topfen/Quark (verwendet wurde 20%iger)

100 g Mandeln gemahlen

Schuss Rum (kann muss nicht)

1 Packung Vanillepudding

1 Packung Vanillezucker

Saft von einer halben Zitrone

80 g Kokosblütenzucker (es geht auch Xucker, aber den mag ich nicht)

Beerenfrüchte

Zubereitung:

Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen (Ballonschneebeisen). Topfen und Grieß unterrühren.



Puddingpulver im Zitronensaft glatt rühren und unter die Topfenmasse rühren. Mandeln mit dem Rum unterrühren.

Eine Springform am Boden mit Backpapier auslegen und am Rand fetten. Topfenmasse einfüllen (auch wieder mit Ballonschneebeesen) und oben die Beerenfrüchte (oder was man mag) drauf geben und im vorgeheiztem Backofen bei 175°C Umluft ca. 60 Minuten backen.

Auskühlen lassen und servieren



Quitten-Ingwer-Schoko-Kompott



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Barbara Kind

Zutaten:

3-4 Quitten

Orangen-Zesten und Saft

etwas Wasser

gemahlene Vanille

frischen Ingwer in kleine Stücke

Zimtstange

Sternanis

mit Kokosblütenzucker, Stevia nach Gusto abschmecken

Schuss Orangenlikör

gehackte Mandeln

in Rum getränkte Rosinen

Zubereitung:

Quitten ungeschält in den Würfler geben.

Für das Quittenkompott Orangensaft und Wasser in einen breiten Topf geben. Die Quitten dazugeben. Soviel Flüssigkeit zufügen, dass die Quitten fast bedeckt sind. Wer will kann auch noch ein zwei Äpfel mit begeben.

Alles zusammen auf 100° erhitzen. Dann bei kleiner Hitze mit Kochröhrelement etwa 45 Minuten sanft weich garen. Nach 30 Minuten eine Garprobe machen: Die Früchte sollen weich sein, fast zerfallen. Die Früchte ganz lassen oder mit der Gabel etwas zerdrücken. Den Kompott abkühlen lassen, dabei geliert er noch etwas nach.

Anmerkung:

Der Kompott war etwas zu flüssig – so habe ich mich an die

„Birne-Helene“ erinnert und dem Kompott bittere Kuvertüre in Stücken dazugeben.

Vor dem Servieren mit gehackten Mandeln bestreuen.

Schmeckt auch lecker zum Milchreis.

Der Kompott ist im Kühlschrank 1 Woche haltbar, lässt sich aber auch gut einfrieren oder einmachen.

Bananenkuchen – Variationen –



Foto Alexandra Müller-Ihrig/Rezept Nr. 1

1.) Rezept zur Verfügung gestellt von Alexandra Müller-Ihrig

Zutaten:

4 Eier

200 g Zucker

2 Pck Vanillezucker

1 Pck. Backpulver

200 ml Öl

150 ml Milch

6 Bananen

300 g Mehl

2 EL Kakao

Schokospiegel:

75 g Sahne

100 g Vollmilchschokolade

Zubereitung:

Die Eier, den Vanillezucker und Zucker mit dem Ballonschneebeisen ca. 5 Minuten schaumig rühren. Öl anschließend langsam hinzufließen lassen und weiter verrühren.

In der Zwischenzeit vier Bananen mit der Milch im Multi mit Messer pürieren und anschliessend dem Teig hinzugeben.

Wenn alles gut verrührt ist, das Mehl und Backpulver essslöffelweise zufügen auf Stufe 4.

Den Boden einer Springform fetten und 1/2 des Teiges hineingeben.

Die zwei übrigen Bananen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen.

Restlichen Teig mit 2 EL Backkakao mischen und auf die Bananen in der Springform geben. Bei 180 Grad 50 Minuten backen. Bitte 10 Min. vorher Stäbchenprobe machen, da jeder Backofen anders ist.

Nach dem Erkalten den Schokospiegel herstellen: Die Sahne erhitzen, so dass diese aber nicht kocht und die Schokolade reinstückeln. Das Ganze mit einer Gabel gut verrühren bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Einige Minuten erkalten lassen und auf den Kuchen geben.

2. Rezept/Lieblingskuchen GU/ausprobiert von Gisela M.

Geht megaschnell, schmeckt sehr saftig, ist bei Kindern sehr beliebt.

In ca. 15 Minuten ist der Kuchen im Backofen und die Küche sauber.

Menge bemessen für zwei Kuchen/Gesamt ca. 30 Stücke



Zutaten:

600 gr. reife Bananen (ca. 6 – 7 Stück)

300 gr. Butter

200 gr. brauner Zucker (ich habe 100 gr. durch Kokosblütenzucker ersetzt)

6 Eier

2 TL Ingwerpulver (habe ich nur die Hälfte verwendet)

500 gr. Mehl

2 TL Backpulver

150 gr. Schokoladenglasur (lt. Originalrezept 300 gr.)

getrocknete Bananen zur Deko

Backtrennspray oder Fett für die Form und etwas Mehl/bzw. Semmelbrösel für die Form

Zubereitung:

Backformen mit Backtrennspray aussprühen und mit Mehl oder Semmelbrösel ausstreuen.

Alle Zutaten bereit stellen.

Multi mit Messer aufsetzen. Bananen grob zerkleinern und ca. 15 Sekunden laufen lassen. Zur Seite stellen.



Backofen vorheizen, 175 Grad/Ober-/Unterhitze.

Butter und Zucker in Kessel geben, Flexielement einsetzen. Ca. 5 Minuten schaumig schlagen (erst Stufe 1, dann auf Stufe 3 steigern). Wenn die Butter noch kalt ist, ca. 30 Grad Temperatur zugeben.



Flexi weiter laufen lassen auf langsamer Stufe (ca. Stufe 1) und Eier einzeln zugeben und immer wenn das Ei eingearbeitet ist, das nächste zugeben.

Zum Schluss die zerkleinerten Bananen und das Ingwerpulver zugeben.

Dann das Mehl und Backpulver unterziehen. Ich habs auf 3 Chargen in die Schüssel gesiebt und ganz kurz gerührt, bis sich alles vermischt hat.



Teig in die zwei vorbereiteten Formen füllen. In den Backofen geben und auf mittlerem Einschub 40 Minuten backen.

CC-Kessel, Flexi und Teigspachtel in die Spülmaschine räumen und alles ist wieder sauber ☐



Schokoladenglasur schmelzen und den Kuchen damit überziehen. Ggf. mit frischen Bananen oder getrockneten Bananen dekorieren.

