

# Gebackener Schokoladenpudding LowCarb



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

## **Zutaten:**

360ml Milch

2 Eier

1TL Vanillebackaroma

3 EL Erythritol, siehe Erläuterung unten

1 EL Backkakao

Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. 360ml Milch

2 Eier

1TL Vanillebackaroma

im Blender gut mixen.

3 EL Erythritol

1 EL Backkakao

vermischen und durch die Deckelöffnung beim Mixen dazugeben.

Auf feuerfeste Formen/Tassen verteilen und im Wasserbad für 40 Minuten im Ofen stocken lassen. Abkühlen lassen und genießen.

Varianten: statt Backkakao löslichen Kaffee nehmen

Gewürze, wie Zimt, Chili ... dazu geben

*Erythritol = Sucolin = Sukrin = Xucker light = ist der LC Zucker ohne KH und ohne kcal*

---

# 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 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 Steviaextrakt

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, Steviaextakt, 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.

---

## Weißer Schokolade low carb



Foto von Martina Witzel

Rezept zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

### **Zutaten:**

210g Kakaobutter

5g gemahlene Vanille  
95g Sahnepulver  
190g Puder Erythritol

**Zubereitung:**

Kakaobutter bei 40 Grad, 30 Minuten, Flexi 3, schmelzen.

Vanille in der Gewürzmühle fein mahlen.

Sahnepulver, Puder Erythritol und die Vanille mischen und sieben.

Flüssige Kakaobutter auf 33 Grad runter drehen und während des Abkühlens je 5 EL der Mischung für 2 Minuten auf Stufe 1 unterrühren bis alles eingearbeitet ist.

1 Stunde auf Stufe 3 rühren. In Formen füllen und abkühlen lassen.



Foto: Martina Witzel

---

**Low Carb Schokocreame a la  
Martina**





Foto und Rezept von Martina Witzel

**Zutaten:**

200g Frischkäse

Süße nach eigenem Gusto

2 EL zuckerfreien Vanillesirup

100g weiches Mandelmus

35g Backkakao

85g Pudererythritol

**Zubereitung:**

Flexi, 25 Grad, Kochstufe 3

Frischkäse, Süße, Sirup und Mandelmus verrühren

Während es rührt Kakao und Erythritol abmessen, sieben und mischen. Inzwischen sollten sich die anderen Zutaten zu einer cremigen Masse verbunden haben. Nun die gesiebten Zutaten löffelweise dazugeben. Wenn irgendwann alles in der Schüssel ist, die Masse auf Kochstufe 1 1 Minute rühren lassen.

Schnell in ein Glas umfüllen und ab in den Kühlschrank. Hält sich dort theoretisch / 3-4 Tage ☐