

Schokoladenkuchen mit Bananenfüllung



Rezept aus Buch "meine kleinen Backgeheimnisse", leicht abgeändert und auf CC umgeschrieben.

Dieser Kuchen ist perfekt für alle, die einen saftigen Schokoladenkuchen schätzen.

Die Zutatenmengen links sind aus dem Originalrezept und für eine 26 cm-Springform gedacht. Ich habe den Kuchen in vier kleinen Formen (gesamt 2,1 Liter) gebacken und die Mengen daher um die Hälfte erhöht (Zutatenmengen in Klammern).

Zutaten:

200 gr. (300 gr.) dunkle Kuvertüre

100 gr. (150 gr.) Butter

150 gr. (225 gr) Zucker – ich ersetzte die Hälfte durch Birkenzucker. Wer nur Zucker verwenden möchte, sollte den Zucker ggf. etwas reduzieren, im Original fand ich es sehr süß.

3 (5) Eier

3 (5) EL Mehl

3 (3) reife Bananen

Saft von halber Zitrone

Zur Deko: Puderzucker, weisse Kuvertüre, Zuckerperlen etc.

Zubereitung:

Wer noch nicht sofort nach dem Einkauf backen möchte, ist gut beraten, gefährliche Lebensmittel entsprechend zu kennzeichnen oder zu verstecken:



Zutaten bereitstellen.

Schokolade in Microwelle schmelzen (z.B. 3 Minuten/300 Watt, dann umrühren und nochmal 1-2 Minuten verlängern). Alternativ direkt in der CC bei knapp 60 Grad.

Butter und Zucker zugeben und nochmals 1-2 Minuten.



Die Schokoladenbuttermasse in die Schüssel der Kenwood umfüllen. Flexielement einsetzen und ein paar Minuten laufen lassen.

Die Eier trennen.

Die Eigelb nach und nach in die Schokoladenbuttermasse einrühren und das Flexielement weiter laufen lassen.



Dann das Mehl darübersieben und kurz mit einer Spachtel unterheben.



Das Eiweiss in einer zweiten Schüssel mit dem Ballonschneebeisen, Stufe 5-6, steif schlagen (aber nicht zu steif)



Das Eiweiß in die Schokoladenmasse vorsichtig unterheben.



In einer zweiten Schüssel (kann die sein, in der zuvor das Eiweiß geschlagen wurde, es kommt ja später wieder alles zusammen) die Bananen in Stücken einfüllen mit etwas Zitronensaft. Mit dem Flexi laufen lassen.



Eine Form buttern und mit etwas Mehl bestreuen.

Dann zur Hälfte Schokoladenmasse einfüllen, dann eine Schicht Bananenmasse und dann noch eine Schicht Schokoladenmasse vorsichtig darübergeben.





Kuchen in den kalten Backofen geben. 200 Grad Ober/Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) und 40-45 Minuten backen. Abkühlen lassen und nach Belieben verzieren.



Apfelkuchen für Kalorienbewusste



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Sonja Weber

bei 16 Stück nur 85 kcal pro Stück

Zutaten:

ca. 10 Äpfel (938 gr. in meinem Fall)

4 Eier

120 Xucker light

100 ml Milch

140 gr.Dinkelvollkornmehl

Zubereitung:

10 Äpfel (938g waren es bei mir) schälen und mit dem Multi in Scheiben schneiden.

4 Eier, 120g Xucker light mit dem Ballonschneebeisen schaumig schlagen. 100ml Milch unterrühren. Zum Schluss 140g Dinkelvollkornmehl unterheben (Spachtel oder Unterhebröhrelement).

Die Apfelscheiben unterheben. In eine 30cm Tortenform füllen und bei 175 Grad O/U 1 Stunde backen. In der Form auskühlen lassen.



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

