



# BANANENBROT

## ZUTATEN

2 reife Bananen  
200 g Magerquark  
100 ml Milch 1,5% Fett  
3 Eier  
100g Haferkleie  
50g Kokosmehl  
Optional: 10g  
Flohsamenschalen  
1 Päckchen Backpulver  
5g Stevia  
20g Erythrit

## ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200°C Ober-und Unterhitze vorheizen. Die Bananen, Milch, den Quark und die Eier in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. In einer 2. Schüssel die trockenen Zutaten mit einem Löffel zusammenmischen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und dabei mit einem Handmixer alles gut vermengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig in die Backform füllen. Auf der mittleren Schiene für ca. 40 Minuten backen.



# SHAKSHUKA

## ZUTATEN

4 Eier, Größe L  
400g Pizzatomen  
1 große rote Paprika  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Paprika-Gewürz  
edelsüß  
1 TL Salz  
Etwas Chili-Gewürz  
2 EL Olivenöl zum Braten  
Koriander oder Petersilie  
(frisch)

## ZUBEREITUNG

Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln, Paprika und Knoblauchzehe darin glasig dünsten. 2 EL Tomatenmark, 400g Pizzatomen und die Gewürze (1 TL Paprika edelsüß, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz & etwas Chili) zugeben und 10 Minuten ohne Deckel und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. 4 Mulden für die Eier in die Tomatensauce drücken. Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in die Mulde geben. Die Eier in 10 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel stocken lassen. Das Eigelb soll ein wenig flüssig bleiben. Die Petersilie bzw. den Koriander waschen, fein hacken, und erst ganz zum Schluss zum Shakshuka geben.



# TIRAMISU

## ZUTATEN

Für den Biskuit:

60 g gemahlene Mandeln

3 Eier, Gr. M

15 g Xylit

Für die Creme:

500 g Mascarpone

6 Eigelb, Gr. M

100 g (Xylit)

¼ Fläschen

Bittermandelöl-Aroma

Zum Schluss:

2 Tassen Espresso, kalt

30 g Kakaopulver ohne

Zuckerzusatz

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Ober- Unterhitze vorheizen. 3 Eier trennen, davon 3 Eigelb + Xylit cremig schlagen. Die gemahlene Mandeln dazugeben und gut vermischen. 3 Eiweiß steif schlagen & vorsichtig unterheben. Den Teig in eine große Schale geben, die ungefähr doppelt so groß ist wie die Schale, die du später für das Tiramisu verwendest. Wir benötigen nämlich 2 Schichten Biskuit. 15 Minuten im Ofen backen, abkühlen lassen und in Löffelbiskuit-Form schneiden. Jetzt die Creme zubereiten: 6 Eigelb mit 100g Xylit cremig schlagen. ¼ Fläschen Bittermandelöl-Aroma hinzugeben. 500g Mascarpone ganz vorsichtig und langsam unterheben, sonst wird die Creme zu flüssig! Falls die Creme dennoch zu flüssig geworden ist, kann man sie mit Gelatine Fix noch retten. Eine kleinere Auflaufform nehmen und zuerst die Hälfte der selbstgemachten Löffelbiskuits reinlegen. Die Biskuits mit etwas kaltem Espresso beträufeln. Dann die Hälfte der Creme darauf verteilen und noch einmal eine Schicht Biskuit + Espresso und die zweite Schicht Mascarpone-Creme. Die Creme glatt streichen, mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Das Low Carb Tiramisu vor dem Servieren durch ein Sieb mit Kakaopulver bestreuen.



# TOMATENSUPPE

## ZUTATEN

2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
1,2 kg Tomaten, gehackt  
& geschält  
(Dosentomaten oder  
frische)  
750 ml Gemüse- oder  
Rinderbrühe  
1 TL Thymian  
1 EL Tomatenmark  
100 ml Sahne  
Frische Petersilie, gehackt  
Pfeffer & Salz

## ZUBEREITUNG

2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen klein hacken und in einem großen Topf in etwas Olivenöl andünsten. Die gehackten Tomaten, Brühe, Salz, Pfeffer, Thymian und Tomatengewürz hinzugeben und alles gut umrühren. Mit geschlossenem Deckel 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Wenn die Suppe 20 Minuten gekocht hat, 1 EL Tomatenmark hinzugeben, umrühren und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Die Tomatensuppe mit etwas Sahne und frischer Petersilie garnieren und servieren.



# GEMÜSEINTOPF

## ZUTATEN

1 Stange Porree  
5 Karotten  
1 Gemüsezwiebel  
Ein Stück Knollensellerie  
100g tiefgefrorene Erbsen  
2 Pastinaken  
100g grüne Bohnen  
4-5 Stangen  
Staudensellerie  
2 Würfel bzw. 4 gehäufte  
TL Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer  
400 g gemischtes  
Hackfleisch  
1 TL Hackfleischgewürz

## ZUBEREITUNG

Porree, Staudensellerie inkl. Blätter und grüne Bohnen sehr gründlich waschen. Die dunkelgrünen Blätter vom Porree wegschneiden. Bei den grünen Bohnen beide Enden abschneiden. Das restliche Gemüse schälen und dann das ganze Gemüse in grobe Stücke schneiden. Das gehackte Gemüse sowie die tief gefrorenen Erbsen in einen großen Topf geben mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Gemüsebrühe sowie etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze zugedeckt 1,5 bis 2 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Während die Suppe kocht, die Hackbällchen vorbereiten: Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Hackfleischgewürz vermischen. Aus der Hackfleischmischung kleine Hackbällchen formen und in Wasser kochen, bis sie gar sind (ca. 5 Minuten). Die fertigen Hackbällchen erst zum Eintopf geben, wenn dieser fertig ist. Gemüseintopf mit Hackbällchen servieren & genießen.



# CHILI CON CARNE

## ZUTATEN

400g Rinderhackfleisch  
400g stückige Tomaten  
130g Kidneybohnen  
100g Mais  
1 rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
2 Frühlingszwiebeln  
1 rote Chilischote  
125ml Rinderbrühe  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
2 TL Oregano-Gewürz  
1 EL Paprika-Gewürz  
edelsüß

## ZUBEREITUNG

Die Paprika waschen, Kerne entfernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Hackfleisch krümelig in einer Pfanne anbraten. Die Zwiebel & Paprika zusammen mit 1 EL Paprikagewürz zum Hackfleisch geben und ein paar weitere Minuten anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Die beiden Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in die Pfanne geben. Die Chilischote waschen, ggf. entkernen und fein hacken. Chilischote, Tomatenmark, Pizzatomaten, 2 TL Oregano und 125 ml Rinderbrühe zum Hackfleisch geben. Das Ganze zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten schmoren. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und zusammen mit dem Mais in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und ca. 5 Minuten mitkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, feinhacken, und erst ganz zum Schluss in die Pfanne geben.



# ERDBEERKUCHEN

## ZUTATEN

Für den Biskuit:

200 g gemahlene Mandeln

8g Backpulver

4 Eier

60g Butter

30g Erythrit

45g Xylit

Für den Belag:

500g Erdbeeren

500ml Buttermilch

200ml Schlagsahne

40g Erythrit

70g Xylit

12 Blatt Gelatine

3 EL Erdbeer- oder

Apfelsaft

1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen. 4 Eier trennen. Zuerst 4 Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, beiseite stellen. Danach 4 Eigelb mit 30g Erythrit, 45g Xylit und 60g Butter schaumig schlagen. 200g gemahlene Mandeln + 8g Backpulver dazugeben & vermischen. Den Eischnee danach ganz vorsichtig untermischen. Den Teig in eine runde Springform (22cm) geben, diese mit Backpapier auslegen. Ca. 20 Min. backen, auf einem Rost abkühlen lassen.

Belag: Die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien, abtrocknen. Anschließend mit 40g Erythrit und 70g Xylit fein pürieren. 500 ml Buttermilch, 200 ml aufgeschlagene Sahne dazugeben, alles mischen. 12 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen (Packungsbeilage beachten). Die Gelatine ordentlich ausdrücken & zusammen mit 3 EL Erdbeer- oder Apfelsaft in einem Topf erhitzen bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat. Von der Herdplatte nehmen & nach und nach die kalte Erdbeer-Buttermilch untermischen. Für 2-3 Std. kalt stellen. Den Biskuit waagrecht halbieren. Einen Tortenring um den unteren Teil setzen. Die Hälfte der Erdbeercreme auf dem Boden verteilen. Die obere Biskuithälfte drauflegen, die übrige Creme daraufgeben. Über Nacht im Kühlschrank kühlen.



# GÖTTERSPEISE

## ZUTATEN

250g Quark  
300 ml heißes Wasser  
1 Päckchen Götterspeise  
Süßstoff nach Wahl  
Optional: 100g Beeren

## ZUBEREITUNG

Wasser zum Kochen bringen. 1 Päckchen Götterspeise mit 300 ml heißem Wasser aufgießen, Süßstoff hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. 1 Stunde abkühlen lassen. 250g Quark mit dem Schneebesen unterrühren und ggf. 100g Beeren hinzugeben. Für 4-5 Stunden in den Kühlschrank stellen.





# BRÖTCHEN

## ZUTATEN

150 g Speisequark, 40%  
Fett i.Tr.  
2 Eier, Größe M  
25 g Goldleinmehl  
10 g Mandelmehl  
10 g Flohsamenschalen  
½ TL Backpulver  
½ TL Salz  
Topping: Sesam, Mohn,  
Kürbiskerne (optional)

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Zuerst die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Dann Speisequark und Eier hinzugeben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Backblech mit Backpapier auslegen. 3 Brötchen formen und nach Wunsch mit Sesam, Mohn, Kürbiskernen o.ä. bestreuen. Auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen. Low Carb Brötchen abkühlen lassen & genießen. Übrig gebliebene Brötchen im Kühlschrank aufbewahren.



# KOKOSTORTE

## ZUTATEN

Für den Belag:

200g Speisequark, 40%  
Fett i.Tr.

250ml Kokosmilch

200ml Schlagsahne

200g weiße Schokolade  
mit Xylit

20g Xylit

1 Päckchen gemahlene  
Gelatine

Für den Boden:

60g gemahlene Mandeln

3 Eier, Gr. M

30g Speisequark, 40%

Fett i.Tr.

15g Xylit

Fürs Topping:

50 g Kokosraspeln

## ZUBEREITUNG

Zuerst den Belag zubereiten: 200g weiße Schokolade in einem kleinen Topf zusammen mit 200ml Kokosmilch schmelzen, aber nicht kochen. Abkühlen lassen. Danach 200ml Sahne steif schlagen. Kokosmilch-Schokolade-Sauce, Sahne und Quark vorsichtig mischen und 20g Xylit hinzufügen. Die gemahlene Gelatine in der restlichen 50ml Kokosmilch erwärmen, bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat. Von der Herdplatte nehmen und nach und nach die kalte Sahne-Quark-Mischung unterrühren. Eine Stunde kalt stellen.

Für den Boden: Backofen auf 180°C Ober- Unterhitze vorheizen. 3 Eier trennen und 3 Eigelb mit 15g Xylit cremig schlagen. 60g gemahlene Mandeln sowie 30g Speisequark dazugeben und gut vermischen. 3 Eiweiß steif schlagen & vorsichtig unterheben. Den Teig in eine runde Springform (ideal sind 22-24 cm) geben, diese vorher am besten mit Backpapier auslegen. Ca. 12 Minuten backen und abkühlen lassen. Den Belag auf dem Boden in der Springform verteilen und glatt streichen. Für weitere 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Den Springform-Ring abnehmen und die Torte mit Kokosraspeln bestreuen.