

10
herzhaft

Kuchenzepfe



An alle Schlingel!

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt!

Kopieren, scannen oder jede andere Form der Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist strikt untersagt! Jeder Verstoß wird von meinem Anwalt ohne Vorankündigung knallhart abgemahnt und die Forderung eingetrieben!

Dadurch möchte ich meine ehrlichen Kunden schützen, die ihr hart verdientes Geld in dieses Produkt investieren.

Jedem Kunden ist es natürlich gestattet, diese Anleitung und Rezepte-Sammlung zur privaten Verwendung – so oft sie wollen - auszudrucken und zu nutzen. Eine Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

Vielen Dank für dein Verständnis.

Rezepte-Verzeichnis

Rezept #1 Quarkkuchen mit Weintrauben

Rezept #2 Mandarinen-Käsekuchen im Glas

Rezept #3 Leichte Apfeltorte

Rezept #4 Pfirsich-Ingwer-Tarte

Rezept #5 Birnen-Aprikosen-Crumble

Rezept #6 Makronen Küsschen

Rezept #7 Feigen-Pancakes mit Ahornsirup

Rezept #8 Raffinierte Kokos-Kipferl

Rezept #9 Schoko Brownies

Rezept #10 Fruchtiges Apfelbrot

Rezept #1 Quarkkuchen mit Weintrauben

Zutaten für 10 – 12 Stücke:

- 4 Stk Eier
- 1 kg Magerquark
- 75 g Grieß
- 1 Stk Zitrone (Saft und Schalenabrieb)
- Prise Salz
- 1 Pk Vanillezucker
- 200 g kernlose Trauben



nach Belieben Stevia in Pulverform

Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eigelb schaumig schlagen. Den Quark, Grieß, Zitronenschale und Salz unterrühren und mit Stevia nach Belieben abschmecken. Den Zitronensaft gleichmäßig unter den Teig ziehen.

Die Trauben waschen und ein paar beiseitestellen. Das Eiweiß und eine Prise Salz sehr steif schlagen. Die Trauben unter den Teig heben, dann Eischnee vorsichtig unterziehen.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen und mit den restlichen Trauben dekorieren. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und den Kuchen ca. 50 Minuten goldbraun backen und im Ofen abkühlen lassen.

Nährwerte pro Stück:

- 180,0 Kcal
- 24,0 g Kohlenhydrate
- 15,0 g Eiweiß
- 4,0 g Fett

Rezept #2 Mandarinen-Käsekuchen im Glas

Zutaten für 3 Gläser:

- 2 Stk große Mandarinen
- 5 Stk Haferkekse
- 1 TL Zimt
- 20 g Margarine
- 150 g Frischkäse 0,2%
- 0,5 Stk Zitrone (nur den Saft)
- 75 g saure Sahne
- 1 Stk Ei (Größe L) außerdem 3 hitzefeste Gläser



nach Belieben Stevia in Pulverform

Zubereitung:

Die Gläser heiß spülen und gut abtrocknen. Den Backofen auf 170 °Grad vorheizen. Die Mandarinen schälen und das Fruchtfleisch würfeln. 4 von den Keksen zerkrümeln und mit dem Zimt mischen. Die Margarine erwärmen, bis sie flüssig ist und zu den Keksen geben und mit einem Löffel vermischen. Jeweils 3 TL Teig auf den Boden der Gläser geben und festdrücken. Die Gläser in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung Frischkäse mit einem Handmixer verrühren und mit Stevia nach Belieben abschmecken. Den Zitronensaft und saure Sahne untermischen. Das Ei aufschlagen, zur Masse geben und alles cremig rühren. Gläser aus dem Kühlschrank nehmen und die Hälfte der Mandarinenwürfel auf den Böden verteilen. Die Füllung darauf geben (dabei die Gläser nicht mehr als zu ca. $\frac{3}{4}$ füllen). In eine Auflaufform stellen und so viel heißes Wasser zugießen, bis die Gläser zur Hälfte im Wasser stehen. Die Auflaufform auf einen Rost im unteren Drittel in den Ofen stellen und den Kuchen ca. 40 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht bräunt. Die Form vorsichtig und mit Ofenhandschuhen aus dem Ofen holen und die Gläser aus dem Wasserbad nehmen und kurz abkühlen lassen. den fertigen Kuchen mit den restlichen Mandarinstückchen, Zimt und Kekskrümeln dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

- 250,0 Kcal
- 17,0 g Kohlenhydrate
- 6,0 g Eiweiß
- 19,0 g Fett

Rezept #3 Leichte Apfeltorte

Zutaten für 12 Stücke:

100	g	Mandelmehl
85	g	Butter
1	Prise	Salz
4	Stk	Äpfel (z. B. Boskoop)
2	EL	Xylit
4	EL	Johannisbeergelee



Zubereitung:

Mehl, 60 g Butter, Salz und 1 EL Wasser erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kaltstellen.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Jedes Viertel in ca. 5 Scheiben schneiden. Eine Tortenform (22 cm Durchmesser) einfetten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund ausrollen. Die Form damit auslegen, andrücken. Apfelscheiben eng im Kreis legen, dabei können sich die Äpfel leicht überlappen

25 g Butter in Flöckchen auf die Apfelscheiben verteilen und mit Xylit bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (175 °C) 50 bis 60 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Die Torte herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Das Johannisbeergelee mit 1 EL Wasser kurz aufkochen und die Torte damit bestreichen.

Nährwerte pro Stück:

- 140,0 Kcal
- 19,0 g Kohlenhydrate
- 1,0 g Eiweiß
- 6,0 g Fett

Rezept #4 Pfirsich-Ingwer-Torte

Zutaten für 10 Stücke:

200	g	Dinkelmehl
150	g	kalte Margarine
80	g	Xylit
1	Prise	Salz
1	Stk	Ingwer, ca. 5 cm
4	Stk	Pfirsiche
100	g	Physalis



Zubereitung:

Für den Mürbeteig Dinkelmehl, 100 g Margarine in Flöckchen, 50 g Xylit und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und 1 Stunde kaltstellen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Pfirsiche am Stielansatz kreuzweise einritzen, 2 Minuten in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen, kalt abspülen und häuten. Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Pfirsiche in Spalten schneiden. Die Physalis waschen und halbieren.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Übrigen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Ingwer und Butter zufügen, -Physalis und Pfirsiche darin karamellisieren. Die Früchte gleichmäßig in einer gefetteten Tortenform (Durchmesser 26 cm) verteilen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte ausrollen. Teig auf die Früchte legen und gut andrücken. Torte auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen, bis der Teig goldgelb ist. Die Torte in der Form abkühlen lassen. Auf eine Kuchenplatte stürzen, sodass die Früchte oben liegen.

Nährwerte pro Stück:

- 210,0 Kcal
- 23,0 g Kohlenhydrate
- 3,0 g Eiweiß
- 11,0 g Fett

Info: Durch die wertvollen Inhaltsstoffe zählt Dinkel zu den äußerst gesunden Getreidearten. Wer bei dem Vorhaben der Gewichtsreduktion auf Dinkel setzt, profitiert vom Sättigungsgefühl des Dinkels.

Rezept #5 Birnen-Aprikosen-Crumble

Zutaten für 4 Personen:

3	Stk	große feste Birnen
8	Stk	getrocknete Aprikosen
1	Stk	Zitrone (Schale und Saft)
5	EL	Apfelsaft
1	TL	Ahornsirup
100	g	kalte Butter
100	g	Xylit
175	g	Mandelmehl



Zubereitung:

Die Birnen mit dem Sparschäler dünn schälen und Fruchtfleisch klein schneiden. Getrocknete Aprikosen fein würfeln. Beides mit Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale, Apfelsaft und Ahornsirup ca. 5 Minuten in einem kleinen Topf andünsten. Währenddessen den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Für die Streusel kalte Butter in Stücke schneiden. In eine Rührschüssel geben. Xylit und Mehl zufügen und alles mit den Händen zu nicht zu kleinen Streuseln verkneten.

Das Fruchtkompott in die Tarteform geben und die Streusel gleichmäßig darüber streuen und ca. 25 bis 30 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Nährwerte pro Portion:

- 280,0 Kcal
- 42,0 g Kohlenhydrate
- 4,0 g Eiweiß
- 11,0 g Fett

Rezept #6 Makronen Küsschen

Zutaten für 22 Stück:

- 5 Stk tiefgefrorene Himbeeren
- 1 Stk Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 40 g weiße Schokolade
- 1 Msp weiche Butter

Backpapier

Nach Belieben Stevia in Pulverform



Zubereitung:

Die Himbeeren auftauen lassen. Himbeeren und Stevia pürieren und durch ein Sieb streichen. Stevia in eine Schüssel sieben. Eiweiß und Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Stevia dabei einrieseln lassen. So lange weiter schlagen, bis eine glänzende Masse entstanden ist. Das Himbeerpüree locker unter die Masse heben und in einen Spritzbeutel füllen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Eischneemasse ca. 44 kleinen Tuffs aufspritzen. Im vorgeheizten Backofen (125 °C Umluft) ca. 1 Stunde backen. Dann die Backofentemperatur um 25° C reduziere und ca. 1 weitere Stunde backen. Den Ofen ausschalten und Tuffs darin ca. 1 1/2 Stunden auskühlen lassen.

Die Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Butter einrühren. Baisertuffs vom Backpapier lösen. Auf die Hälfte der Tuffs weiße Schoko-Creme auf die Unterseite geben. Die Restlichen Baisertuffs mit der Unterseite daraufsetzen. Tuffs ca. 30 Minuten kühl stellen. Makronen trocken und kühl lagern.

Nährwerte pro Stück:

- 27,6 Kcal
- 3,8 g Kohlenhydrate
- 0,4 g Eiweiß
- 1,2 g Fett

Rezept #7 Feigen-Pancakes mit Ahornsirup

Zutaten für 2 Portionen:

3	TL	Ahornsirup
50	ml	Buttermilch
40	g	Weizenmehl Typ 1050
1	Prise	Salz
1	Stk	Ei
1	Prise	Zimt
1	TL	Backpulver
2	Stk	Feigen



Zubereitung:

Das Ei trennen. Eigelb und Buttermilch verquirlen. Backpulver, Salz, Zimt und Mehl mischen und mit der Buttermilch verrühren. Eisschnee sehr steif schlagen und unter den Teig ziehen.

Die Feigen abspülen, trockenreiben und in Scheiben schneiden.

Eine beschichtete Pfanne ohne zusätzliches Fett erhitzen. Jeweils pro Pancake etwas Teig in die Pfanne geben, darauf eine Feigenscheibe legen, von beiden Seiten backen. Mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

Nährwerte pro Portion:

- 160,0 Kcal
- 28,0 g Kohlenhydrate
- 6,0 g Eiweiß
- 2,0 g Fett

Info: Ahornsirup hat weniger Kalorien als Zucker: Während 100g Zucker 387 Kalorien hat, bringt es Ahornsirup bei gleicher Menge auf 276 Kalorien

Rezept #8 Raffinierte Kokos-Kipferl

Zutaten für ein Blech

50	g	Weizenmehl Typ 550
50	g	Hafermehl
35	g	Speisestärke
40	g	Xylit Puderzucker
2	EL	ungesüßte Kokoscreme
1	Stk	Eigelb
30	g	gemahlene Mandeln
1	EL	Kokosflocken
1	Prise	Salz



Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig portionsweise zu Rollen formen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Zu Kipferln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf mittlerer Schiene 13 bis 15 Minuten bei 180 °C backen.

Die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit dem Xylit Puderzucker über die Kipferl streuen.

Nährwerte pro Portion:

- 120,0 Kcal
- 18,0 g Kohlenhydrate
- 2,0 g Eiweiß
- 4,0 g Fett

Rezept #9 Schoko Brownies

Zutaten für 9 Stück:

190	g	Magerquark
60	ml	Kokosnussmilch
25	g	Kakao
25	g	Proteinpulver Schokolade
55	g	Haferflocken
1	EL	Xylit
1	Stk	Ei
1	TL	Backpulver
1	Prise	Salz



Zubereitung:

Den Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Eine rechteckige Backform mit Backpapier auslegen oder gründlich einfetten. Alle Zutaten in einem Handmixer und zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Den Teig anschließend in die Backform füllen und für ca. 15 Minuten backen lassen. Der Teig sollte nicht komplett durchgebacken werden, damit die Brownies in der Mitte noch schön saftig sind. Die Brownies vollständig abkühlen lassen und danach in 9 gleichgroße Rechtecke schneiden.

Nährwerte pro Stück:

- 35,0 Kcal
- 2,5 g Kohlenhydrate
- 3,4 g Eiweiß
- 2,0 g Fett

Info: Anstatt Weizenmehl, das auf 100 Gramm ganze 71 Gramm Kohlenhydrate und gerade einmal 14 Gramm Eiweiß mitbringt, lassen sich mit hochwertigem Proteinpulver die Verhältnisse ganz einfach umkehren. Cupcakes und Co. werden damit eine erlaubte Bereicherung des Diätplans.

Rezept #10 Fruchtiges Apfelbrot

Zutaten für 10 Stücke:

300	g	Mandelmehl
650	g	Äpfel
150	g	Rosinen
100	g	Haferflocken
1	EL	Backkakao
1	TL	Zimt
1,5	Pk	Backpulver
5		Tropfen Rumaroma
1,5	EL	Xylit



Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Mehl mit dem Backpulver sieben und in eine Schüssel geben. Haferflocken, Kakaopulver und Zimt hinzufügen und alles gut miteinander vermischen.

Die Äpfel schälen, entkernen und fein reiben. Zusammen mit den Rosinen, dem Rumaroma und dem Xylit zu dem Mehlgemisch geben und mit der Hand kräftig zu einem feuchten Teig verkneten.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig hinein füllen, gut verteilen und glatt streichen. Mit einem Messer ein wenig einritzen. In den heißen Backofen schieben und ca. 75 - 85 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück:

- 144,6 Kcal
- 31,2 g Kohlenhydrate
- 2,5 g Eiweiß
- 0,7 g Fett