

1 1  
blitzschnelle

sündefreie Nachspeisen



## ***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 Erdbeer-Buttermilch-Gelee

Rezept #2 Leichte Rote Grütze

Rezept # 3 Mandarinen-Trifle

Rezept # 4 Erdbeer-Joghurt-Eis-Traum mit Baiser

Rezept #5 Frischkäsecreme Stracciatella

Rezept #6 Sündfreies Ruck-Zuck Tiramisu

Rezept #7 Crêpes mit Apfel

Rezept #8 Sommerlicher Obstsalat

Rezept #9 Weihnachtliche Bratäpfel

Rezept #10 Feigentörtchen mit Marzipan

## Rezept #1 Erdbeer-Buttermilch-Gelee

### Zutaten für 4 Portionen:

250	g	Erdbeeren (frisch oder TK-Ware) püriert
6	Stk	Blätter Gelatine (oder 9 g Gelatinepulver)
500	ml	Buttermilch
2	EL	Zitronensaft
1	Stk	Zitrone(etwas Saft und abgeriebene Schale)
1	TL	Öl

nach Belieben Stevia in Pulverform



### Zubereitung:

Die Gelatine nach Packungsangabe einweichen. Das Erdbeerpüree, die Buttermilch, den Zucker, den Zitronensaft und die Schale gut verrühren.

Gelatine im heißen Wasserbad oder in der Mikrowelle auflösen. Ein Viertel des Buttermilch-Gemisches unter die heiße Gelatine rühren und dann mit der gesamten Buttermilch-Mischung vermischen. In mit etwas Öl ausgepinselte Portionsschälchen füllen und kaltstellen.

Nach dem Stürzen nach Belieben mit frischen Erdbeeren garnieren.

### Nährwerte pro Portion:

- 139,9 Kcal
- 21,7 g Kohlenhydrate
- 6,1 g Eiweiß
- 2,3 g Fett

## Rezept #2 Leichte Rote Grütze

### Zutaten für 4 Portionen

- 1.500 g gemischte Beeren (TK oder frisch)
- 4 EL Puddingpulver Vanille
- 400 ml Apfelsaft
- Süßstoff nach Geschmack
- nach Geschmack etwas Vanillearoma



### Zubereitung:

Die Beeren verlesen und waschen. Solltest du TK-Ware benutzen, die Beeren in einem Sieb auftauen lassen. Die Beeren aufkochen. Dann das Vanillepuddingpulver in dem Apfelsaft langsam auflösen und darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Mit der Pudding-Apfelsaftmischung die Beeren andicken und mit dem Süßstoff und dem Vanillearoma abschmecken.

### Nährwerte pro Portion:

- 149,1 Kcal
- 31,5 g Kohlenhydrate
- 2,1 g Eiweiß
- 1,2 g Fett

## Rezept # 3 Mandarinen-Trifle

### Zutaten für 6 Portionen:

- 1 Stk Dose Mandarinen (Abtropfgewicht 175g)
- 1 Pk Puddingpulver Vanille
- 4 EL Xylit
- 400 ml Orangensaft
- 150 g Rama Cremfine
- 250 g Magerquark
- 1 EL Zitronensaft
- 12 Stk Löffelbiskuits
- 1 Stk Zweig Zitronenmelisse



### Zubereitung:

Die Mandarinen abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Sechs von den Mandarinenfilets beiseitelegen. 100 ml Mandarinenensaft mit dem Vanillepuddingpulver und 2 EL Xylit glattrühren. Den Orangensaft aufkochen und das angerührte Puddingpulver dazugeben und ca. 1 Minute kochen lassen. Das Ganze etwas abkühlen lassen und die Mandarinstücke vorsichtig unterheben.

Die Rama Cremfine mit Quark und dem restlichen Xylit verrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Den Löffelbiskuit in Stücke brechen und einige davon für die Dekoration beiseitestellen. Die übrigen Löffelbiskuits auf Dessertgläser verteilen und mit dem restlichen Mandarinenensaft beträufeln. Darauf abwechselnd Mandarinenkompott und Quarkcreme schichten. Mit je einem Mandarinenfilet und den übrigen Löffelbiskuit-Stückchen und etwas Zitronenmelisse garniert servieren.

### Nährwerte pro Portion:

- 190,0 Kcal
- 29,0 g Kohlenhydrate
- 8,0 g Eiweiß
- 4,0 g Fett

## Rezept # 4 Erdbeer-Jogurt-Eis-Traum mit Baiser

### Zutaten für 4 Portionen:

5	Stk	Stiele Minze
1	Stk	Limette
600	g	Erdbeeren
120	g	Xylit
250	g	Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
40	g	Baiser



### Zubereitung:

Die Minze von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen.

Die Erdbeeren putzen, waschen, 100 g kleine Erdbeeren zur Verzierung beiseitestellen. Die restlichen Früchte halbieren und mit Minze, der Limettenschale, Saft und Xylit pürieren. Die Hälfte des Erdbeerpürees kaltstellen. Das restliche Püree mit Soja-Joghurtalternative Natur verrühren und die Masse in vier kleine Portionsförmchen füllen und für mindestens 5- 6 Stunden gefrieren lassen.

Das Erdbeer-Minzeis kurz in heißes Wasser stellen und auf Dessertteller stürzen. und ca. 5 bis 10 Minuten antauen lassen. Das Baiser fein zerbröseln. Das Erdbeer-Minzeis mit der restlichen Erdbeersauce, den Baiserbröseln und Erdbeeren servieren. Nach Belieben mit Minzblättchen verzieren.

### Nährwerte pro Portion:

- 185,0 Kcal
- 25,0 g Kohlenhydrate
- 4,0 g Eiweiß
- 2,0 g Fett

## Rezept #5 Frischkäsecreme Stracciatella

### Zutaten für 6 Portionen:

- 100 g Zartbitterschokolade, mit 70 % Kakaoanteil
- 400 g Frischkäse, mit 5 % Fett
- 300 g Naturjoghurt
- 2 EL Xylit
- 500 g Rote Grütze  
(siehe unser Rezept für leichte Rote Grütze)
- einige Blättchen Zitronenmelisse



### Zubereitung:

Die Schokolade grob hacken und im warmen Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen lassen.

Den Frischkäse, Joghurt und Xylit glattrühren. Die Joghurtcreme, die geschmolzene Schokolade und die Rote Grütze abwechselnd in Dessertgläser schichten.

Das Ganze kurz kaltstellen und mit den Zitronenmelisseblättchen garnieren

### Nährwerte pro Portion:

- 230,0 Kcal
- 27,0 g Kohlenhydrate
- 12,0 g Eiweiß
- 10,0 g Fett

**Info:** Xylit oder Birkenzucker wird aus Buchenholz oder aus den Resten von Maiskolben gewonnen. Xylit hat fast die gleiche Süßkraft wie normaler Haushaltszucker (Saccharose) und nur rund die Hälfte der Kalorien. Mit Xylit kann man den Haushaltszucker 1:1 ersetzen.



## Rezept #6 Sündfreies Ruck-Zuck Tiramisu

### Zutaten für 6 Portionen:

1	Pk	puddingpulver Vanille, kalorienreduziert
500	ml	Milch
500	g	Magermilch
2	cl	Amaretto
3		Tropfen Süßstoff
2	Stk	Eiweiß
1	Prise	Salz
100	g	Löffelbiskuit
100	ml	Espresso, kalt
2	EL	Kakaopulver



### Zubereitung:

Den Pudding nach Packungsanweisung mit der Milch zubereiten und etwas abkühlen lassen. Quark und Amaretto unterrühren und mit Süßstoff abschmecken. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkcreme heben.

Die Hälfte des Löffelbiskuits in eine Auflaufform geben, mit der Hälfte des Espresso beträufeln. Mit der Creme bedecken und den Vorgang noch einmal wiederholen. Tiramisu für etwa 2 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit dem Kakaopulver bestäuben.

### Nährwerte pro Portion:

- 214,0 Kcal
- 26,0 g Kohlenhydrate
- 18,0 g Eiweiß
- 3,0 g Fett

## Rezept #7 Crêpes mit Apfel

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 TL Rosinen
- 1 Stk Apfel  
etwas Zitronensaft
- 1 EL Mandelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 1 Stk Ei
- 5 EL Wasser
- 1/2 TL Öl
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Prise Sternanis



### Zubereitung:

Die Rosinen in heißem Wasser quellen lassen. Den Apfel in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten andünsten, Rosinen hinzugeben und warmhalten. Das Mandelmehl mit Salz, Zimt, Sternanis, Ei und Wasser verquirlen. In einer beschichteten Pfanne mit Öl aus dem flüssigen Teig nacheinander Pfannkuchen backen. Die Apfelmischung auf die Pfannkuchen verteilen und mit Ahornsirup beträufeln.

### Nährwerte pro Portion:

- 276,0 Kcal
- 23,0 g Kohlenhydrate
- 9,0 g Eiweiß
- 16,0 g Fett

**Info:** Mandelmehl ist glutenfrei und eignet sich zum Backen von Brownies, Muffins, Kuchen und Pfannkuchen. Mandelmehl hat einen feinen nussigen Geschmack. Es bringt viele wertvolle Proteine in Backwaren.

## Rezept #8 Sommerlicher Obstsalat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk Honigmelone
- 2 Stk Pfirsich
- 3 Stk Aprikosen
- 1 Tasse Erdbeeren
- 1 Stk Orange (Saft)
- 1 Schuss Süßstoff



### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Weintrauben waschen und in die Schüssel geben. Mango in mundgerechte Stücke schneiden. Heidelbeeren waschen und zufügen.

Das Obst in die Schale geben, den Orangensaft über das Obst leeren und gut vermischen. Sofort servieren und genießen.

### Nährwerte pro Portion:

- 318,0 Kcal
- 68,5 g Kohlenhydrate
- 6,0 g Eiweiß
- 1,4 g Fett

## Rezept #9 Weihnachtliche Bratäpfel

### Zutaten für 4 Stück:

4	Stk	Äpfel (z. B. Boskop)
50	g	Haferflocken
2	TL	Frischkäse 0,2%
2	EL	brauner Zucker
1	TL	Zimt
1	Stk	Vanilleschote Mark
		Abrieb einer Orange



### Zubereitung:

Den Ofen auf 190° Ober-Unterhitze vorheizen. Die Äpfel entkernen und leicht aushöhlen.

In einer Schüssel die Haferflocken, den Zucker und den Zimt vermischen. In einer zweiten Schüssel den Frischkäse mit der Orangenschale und dem Vanillemark vermengen.

Jeweils einen Löffel von der Frischkäse-Mischung in einen Apfel geben und den Rest mit den Haferflocken auffüllen.

Die Äpfel in eine kleine Backform geben und so viel Wasser hinzugeben, bis der Boden der Form ca. 1 cm bedeckt ist. Die Bratäpfel zugedeckt ca. 20 Minuten im Ofen schmoren lassen. Anschließend den Deckel abnehmen und die noch einmal eine halbe Stunde im Ofen backen, bis die Äpfel weich sind.

### Nährwerte pro Stück:

- 119,2 Kcal
- 23,9 g Kohlenhydrate
- 2,0 g Eiweiß
- 1,4 g Fett

## Rezept #10 Feigentörtchen mit Marzipan

### Zutaten für 4 Portionen:

4	Stk	Feigen
60	g	Marzipan
3	EL	Mandelmehl
1	Prise	Meersalz
1	Prise	Zimt
2	EL	gemahlene Mandeln
2	TL	Honig
1	Stk	Ei
2,5	EL	Sahne
4	EL	saure Sahne
2	EL	Granatapfelsirup



### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Feigen schälen und Fruchtfleisch in eine Rührschüssel geben. Das Marzipan würfeln und zugeben. Mehl, Salz, Zimt, Mandeln und Honig zugeben.

Das Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb und Die Sahne zu den anderen Zutaten geben und alles gut verrühren. Das Marzipan dabei leicht zerdrücken. Zum Schluss das Eiweiß locker darunterheben.

Den Teig auf 4 gefettete Muffin- oder Cupcakeförmchen verteilen und 15 bis 18 Minuten knusprig goldbraun backen.

Die saure Sahne verrühren und den Granatapfelsirup leicht untermischen. Die Törtchen mit der Sahne und Feigenvierteln servieren.

### Nährwerte pro Stück:

- 180,0 Kcal
- 21,0 g Kohlenhydrate
- 4,0 g Eiweiß
- 8,0 g Fett

## Rezept #11 Kokos-Grießpudding mit Granatapfel

### Zutaten für 4 Portionen:

300	ml	Milch
50	g	Weichweizengrieß
50	ml	Kokoscreme
1,5	EL	Agavendicksaft
1	Stk	Granatapfel
1	Stk	Maracuja
100	g	Erdbeeren
6	Stk	Physalis
		Salz Zimt



### Zubereitung:

Die Milch mit 100 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen, den Grieß einstreuen. Unter Rühren nochmals aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Die Kokoscreme einrühren und mit Agavendicksaft süßen. Den Pudding auf 4 Schälchen oder Dessertgläser verteilen und kaltstellen.

Den Granatapfel halbieren, aus einer Hälfte den Saft auspressen (am besten mit der Zitruspresse), aus der anderen die Kerne herausklopfen. Die Maracuja aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel auslösen. Die Erdbeeren verlesen, abspülen und abtropfen lassen. Die Physalis putzen, waschen und halbieren.

Den Kokos-Grießpudding mit Zimt bestreuen und mit den Früchten anrichten. Den Granatapfelsaft gleichmäßig darüber gießen.

### Nährwerte pro Portion:

- 190,0 Kcal
- 28,0 g Kohlenhydrate
- 5,0 g Eiweiß
- 6,0 g Fett

**Info:** Agavendicksaft hat einen der niedrigsten Werte für den glykämischen Index unter den natürlichen Süßungsmitteln. Sein höherer Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen macht Agavendicksaft zu einem gesunden Zuckerersatz.