



## Inhalt

Marzipan-Knusperkekse Low Carb .....	1
Marzipan Low Carb.....	2
Lebkuchenmuffins .....	3
Zimtecken Low Carb .....	3
Cashewmakronen Low Carb.....	4
Vanillekipferl Low Carb.....	4
Erdnußbrot .....	5
Knusperkekse .....	5
Dukan Mikrowellen-Kekse.....	6
Schokotrüffel.....	6
Kekse .....	6

## Marzipan-Knusperkekse Low Carb



Für 2 Bleche:

400 g Marzipan selbstgemacht low MarzipanCarb

250 g Butter

50 g Xucker

100 g Kokosmehl

100 g Erdmandelmehl

1 Ei

Mandelaroma (Bolero Almond oder Bittermandelöl)

50 g Mandelstifte

Butter schaumig schlagen, alle Zutaten zugeben und gut verrühren. 3 Rollen formen und in Frischhaltefolie 3 h kühl stellen.

Die Rollen in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden und bei 160 Grad Umluft 15 min backen. Nach Geschmack noch mit Kuvertüre verzieren.



Kalinkas-Blog.de

## Weihnachtsbäckerei

### Marzipan Low Carb



Für 400 g Marzipan:

200g Mandeln mit kochendem Wasser übergießen, nach 5 min Schale abziehen und gut trocknen lassen

In der Küchenmaschine so lange mahlen, bis die Masse zusammenklebt

200 g Zucker fein mahlen und zur Mandelmasse geben – weiter mahlen

1/2 Fläschchen Bittermandelöl und 1 EL Rosenwasser oder Rum zugeben

Kann genauso verarbeitet werden wie gekauftes Marzipan.



### Lebkuchenmuffins



- 150 g gemahlene Mandel
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g Sojamehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL, gestr. Natron
- 80 g Xucker
- 2 EL Kakaopulver
- 100 g grob gehackte Walnüsse
- 300 ml Milch

70 ml Sonnenblumenöl

3 Eier

Lebkuchengewürz

Erst die trockenen Zutaten (bis auf Walnüsse) gut mischen. Andere Zutaten einrühren und gut aufschlagen. Zum Schluss die gehackten Nüsse unterrühren. 12 Papierförmchen in ein Muffinblech geben und Teig einfüllen. Bei 175 Grad 25 min bei Umluft backen.

### Zimtecken Low Carb

Zimtsterne sind meine absoluten Lieblingskekse, leider ist das Ausstechen immer eine riesen Sauerei.

Schneller gemacht sind leckere Zimtecken.

Für ca 40 Stück:



1. 2 Eiweiß steif schlagen, langsam 150 g Xucker einrühren bis ein fester glänzender Eischnee entsteht
2. 1 TL Zitronensaft unterrühren
3. 3 EL Eiweißmasse beiseite stellen
4. In den Rest langsam 350 g gemahlene Nüsse portionsweise unterheben (ich habe je 100 g geriebene Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln verwendet)
5. 2 TL Zimt unterrühren
6. Den Teig vorsichtig auf ein Backpapier ausrollen und abgedeckt 1 h kühl stellen
7. Eiweiß aufstreichen und mit einem Pizzaroller in kleine Rechtecke, Rauten oder Dreiecke teilen
8. Bei 140 Grad Umluft 12 min backen.
9. Nach Geschmack die abgekühlten Rauten mit zuckerfreier Schokolade verzieren.



### Cashewmakronen Low Carb

Schnell gemacht und super lecker: Cashewmakronen

Für ca. 40 Stück



1. Ofen auf 160 Grad vorheizen
2. 250 g Cashewkerne grob hacken
3. 4 Eiweiß mit 1 Prise Salz steifschlagen
4. 150 g Xucker einstreuseln lassen (ich habe die Makronen mit Stevia und Natreen getestet, beides wird bitter und schmeckt furchtbar)
5. 1 TL Zimt unterrühren und die Nüsse vorsichtig unterheben
6. Mischung in eine beschichtete Pfanne geben und unter Rühren so lange erhitzen, bis die Mischung richtig dickflüssig wird
7. Mit 2 Teelöffeln auf Backoblaten verteilen (das ist der einzige nicht-low-carb-Bestandteil)
8. 20 min backen – die Makronen werden dunkel und knusprig
9. Nach Geschmack mit zuckerfreier Schokolade verzieren

### Vanillekipferl Low Carb

Die Weihnachtsbäckerei beginnt, natürlich low carb.

Ein sehr schönes Rezept sind die Vanillekipferl von [lecker-low-carb](#)

Ich habe heute mal die Hälfte des Rezepts nachgebacken und dabei variiert – leider waren meine Kinder schneller und die Kekse waren weg, bevor ich sie fotografieren konnte.

Hier das Rezept:

400 g Mandeln, fein gerieben (Mandeln mit Schale mehrmals in die Küchenmaschine packen bis ein feines Mehl entsteht)

100 g Gluten

150 g Butter

100 g Kakaobutter geschmolzen

5 EL Xucker

2 EL gemahlene Vanilleschote (gibt es z.B. im Biomarkt)

Zutaten schnell vermischen (1 EL Xucker und 1/2 EL Vanille zurückhalten und mischen), Teig muss die Konsistenz eines festen Mürbeteigs behalten.

Aus dem Teig 2 Rechtecke von ca. 30 cm Länge, 5 cm Breite und 2 cm Höhe formen. In Folie einpacken und ca. 1 h im Kühlschrank durchziehen lassen.

dann 1 cm dicke Scheiben abschneiden und vorsichtig zum Kipferl biegen. Die Enden leicht flach drücken.

Bei 180 Grad ca. 10 min backen (Kipferl bekommen leichte Bräune) und sofort vorsichtig mit dem Vanille-Xucker-Gemisch bestreuseln (wenn der Xucker zu grob ist, einfach mit der Vanille durch die Küchenmaschine jagen).

Die Kekse sehen dann ungefähr so aus



### Erdnußbrot

Das Erdnußbrot eignet sich hervorragend zum Vorbereiten, da es dank des Erdnußmusses schön saftig bleibt.

Man kann es süß (als Kekse) oder herzhaft zubereiten.

- 200g Erdnüsse (ungesalzen, ohne Fett geröstet) in der Küchenmaschine pürieren. Alternativ könnt Ihr Erdnussbutter ohne Zucker nehmen (gibts in der Bioecke) oder Erdnußmus. Hier unbedingt auf die Zusätze achten
- 3 Eier
- 1/2 Päckchen Weinsteinbackpulver (das hat den wenigsten Eigengeschmack)
- etwas Salz (wenn das Erdnußmuss /-butter nicht gesalzen ist )
- wer Süßes backen will (z.B. Kekse) kann etwas Xucker oder Stevia hinzufügen

Zubereitung:

Erdnüsse zu Mus verarbeiten. Mit einem Handrührer aufrühren und nach und nach die Eier zugeben. Backpulver und Salz (oder Süßstoff) zugeben – fertig.

Jetzt entweder Kekse formen (ich bekomme 6 größere Kekse raus) oder das Ganze in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.

Bei 180 Grad 30 min (Brot) oder 15 min (Kekse) backen.

Direkt nach dem Backen ist das Ganze noch sehr weich, wird aber nach dem Abkühlen fest.

Bei der empfohlenen Menge von 1 Handvoll Erdnüsse, muss man das Brot in ca. 4 Portionen aufteilen

### Knusperkekse

Manchmal möchte ich morgens keinen Haferkleie-Brei sehen, oder bin einfach den ganzen Tag unterwegs. Dann sind diese knusprigen Kekse ideal – sie enthalten keine Tolis.

Ich backe immer 2 Portionen, die Kekse bleiben wirklich 1-2 Tage knusprig

Für 2 Portionen

- 4 EL Haferkleie
- 2 TL Xucker (oder Stevia)
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Zimt
- 1 Eiweiß
- Vanille

Zubereitung



## Weihnachtsbäckerei

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Alle Zutaten mit einer Gabel gut verrühren
3. 4 Kekskleckse auf ein Backpapier-Blech geben
4. 12-15 min backen... warm sind die Kekse noch weich, kalt werden sie knusprig

### Dukan Mikrowellen-Kekse

Rezept:

- 1,5 EL Magerquark
- 1 Ei
- 1 gehäufte EL Maisstärke
- 1 TL Backpulver
- Mandelaroma
- Süßstoff

Alles mischen, in eine rechteckige Schüssel geben, mit Mikrowellenfolie abdecken und 5 min backen. Sofort rauskippen, auf einen Teller packen und nochmal in die Mikrowelle, bis es trocken ist. In Würfel schneiden, gilt als 1 Portion..... Könnte ich mir jetzt mit Kakao gut als "Brownie"-Ersatz vorstellen.

### Schokotrüffel

- 1 TL Kakao-Pulver
- Schokoladenaroma (ich liebe Zartbitter-Aroma)
- 2 kleine Magerjoghurt (125 ml)
- 1/2 Becher vom Magerjoghurt gefüllt mit 0,2% Frischkäse (z.B. Exquisa 0,2%)
- 3 EL Splenda/Stevia oder Natreen-Pulversüße
- 4 Stängel frische Minze oder 1 Vanilleschote
- 1 Blatt Gelatine

Frischkäse und Joghurt mischen und in einem Topf zum Kochen bringen. Minzstängel waschen/Vanilleschote aufschlitzen und Mark rauspulen und zur kochenden Mischung geben. Unter gelegentlichem Rühren 20 Min. simmern lassen. Kakao mit etwas Wasser verrühren und zur Masse einrühren bis alles schön braun ist. Gelatine vorweichen und in der warmen Mischung auflösen. Aroma und Süßstoff zufügen. Über NAcht in den Kühlschrank stellen. Morgens ca. 10 min in den Froster, dann mit 2 TL kleine Nocken abstechen. Diese kann man dann noch in Kakao wälzen. Ergibt bei mir ca. 6-8 Trüffel – halten allerdings nur 2-3 Tage.... bzw. sie haben noch nie länger gehalten \*grins\*

Minze schmeckt ein bisserl wie After Eight-Schoki, mit Vanille ist es sehr süß.

Zukünftige Experimente: ohne Kakao aber dafür mit 1 EL Eiweißpulver und Zitronenaroma für Zitronentrüffel, mit Kakao und dem Butterscotch-Aroma von 5 Sinne.... uvm.

### Kekse

Mir läßt das ja keine Ruhe... da hab ich Kekse aus dem Dukan-Shop zu Hause, die schmecken gut, ich kann die mitnehmen, und ich krieg das Rezept nicht raus..... wohl dem, der eine Konditorin als Ex-Schwägerin hat.

Die hat mir jetzt die Zutaten auseinandergenommen, und tatsächlich, es sind fast die selben Kekse



## Weihnachtsbäckerei

im Original: Kokoskekse: Haferkleie 65%, Akazienfasern, Maltit, Magermilchpulver 5%, Weitere Zutaten : Rapsöl 3%, Coprahöl 3%, Volleipulver, Milcheiweiß: Kasein, Weizengluten, Kokosnussaroma 1%, Backpulver: Ammonium- und Natriumcarbonat, Salz, Süßstoff: Sucralose.

Meine Schwägerin hats mir umgearbeitet  
für 8 Kekse (2 Portionen)

- 4 EL HK
- 1 EL Stevia
- Kokosaroma
- 1 TL Kokosöl (das ist im Orginal das Coprahöl) – wenn es zu fest ist, kurz in den Backofen
- 1 Ei
- 1 TL Magermilchpulver
- eine Prise Backpulver
- 1 TL Gluten
- Kokosaroma

alles gut mischen, das ist ein recht fester, krümmeliger Teig. Wenn er zu fest ist, einfach einen TL Joghurt einrühren

Backofen auf 180 Grad vorheizen

8 Kekse mit einem Esslöffel aufs Backpapier, und mit feuchter Hand einfach flachdrücken (Konditoren haben dafür spezielle Formen) und dann 15 min backen, Backofen ausschalten und noch 5 min drin lassen

Ergebnis: Form ist ok (sieht aus wie Barbapapa) – aber Geschmack ist wirklich fast wie im Original. Es ist hart und knusprig... und hält sich garantiert ein paar Tage knusprig... viel Spaß damit

Achtung: im Originalrezept sind 2 Tolis drin: Kokosöl und Magermilchpulver. Durch die 4 Löffel HK und die 2 Tolis darf man die Hälfte der entstandenen Kekse an einem Tag essen, die Tolis sind dann für den Tag weg

Alternativrezept:

statt Kokosöl ein gutes hochwertiges Olivenöl verwenden. Keine Angst, das schmeckt nicht durch

statt MMP Eiweißpulver verwenden und falls der Teig etwas zu flüssig ist, wenig Joghurt zufügen.