



# 3 für Dessert

Süßes schlemmen ohne Gluko-Kicks



**Fruchtig und schnell  
gemacht**



## Schnelle Frucht-Kaltschale

**Sammlungen:** für Diabetiker, glutenfrei

**Portionsgröße:** 6 Portionen

**Arbeitszeit:** 10 Min.

### Zutaten

200 g Schlagsahne  
Prise Natron  
150 g Mascarpone  
150 TK-Beerenmischung  
25 g Erythrit  
2,5 ml Stevia  
10 g Agavendicksaft

Optional: (zur Deko)  
Frische Beeren  
Einige Blätter frische Minze

### Zubereitung

Schlagsahne mit Natron in einem hohen Gefäß steif schlagen. Kurz zur Seite stellen.

Alle weiteren Zutaten in einen Standmixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Anschließend die geschlagene Sahne in die Beerenmischung geben, gut vermischen und sofort servieren oder zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Nach Belieben mit weiteren (frischen) Beeren und Minzblättern garniert servieren.

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: Eine Schale  
Kalorien: 207  
Fette gesamt: 20,3g  
Cholesterin: 60mg  
Kohlenhydrate gesamt: 9,3g  
Ballaststoffe: 1,3g  
Zucker: 4,5g  
Eiweiß: 2,2g

### Notizen

Kühl und zugedeckt ist das Dessert bis zu zwei Tage haltbar und wird auch nach der Kühlung nicht fest, sondern bleibt fluffig. Es kann daher jederzeit auf Schälchen verteilt werden.

Es ist wichtig, mit TK-Beeren zu arbeiten, um die richtige Konsistenz der Kaltschale zu bekommen. Dadurch erinnert sie zudem ein wenig an Eis bei weit weniger Aufwand.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

# **Der Lieblings-Klassiker**



## Pfannkuchen mit Blaubeeren

**Sammlungen:** für Diabetiker, glutenfrei, ketogen

**Portionsgröße:** 4 Portionen (8 Stück)

**Arbeitszeit:** 10 Min.

**Kochzeit:** 20 Min.

### Zutaten

80 g Mascarpone  
2 Eier  
40 g Mandelmehl  
½ TL Backpulver  
15 g Kokosflocken  
¾ TL Erythrit  
10 Tropfen Stevia  
1-2 TL Zitronensaft  
100 g Heidelbeeren

Optional:

Je eine Prise Zimt und Ingwerpulver

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 2 Stück  
Kalorien: 210  
Fette gesamt: 19g  
Cholesterin: 123mg  
Kohlenhydrate gesamt: 4,5g  
Ballaststoffe: 3g  
Zucker: 3,3g  
Eiweiß: 7g

### Zubereitung

Mascarpone und Eier in einer Rührschüssel so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis der Teig klümpchenfrei ist. Dann alle weiteren Zutaten, bis auf die Heidelbeeren, zugeben und nochmals gut mischen. Anschließend 5 min ziehen lassen.

Die Hälfte vom Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Heidelbeeren zur Eimasse geben und gut verrühren. Den Teig mit einer Kelle in die Pfanne geben und von jeder Seite 1-1,5 min braten. Bei Bedarf die Hitze etwas reduzieren, damit die Pfannkuchen nicht verbrennen. Den Vorgang wiederholen, bei Bedarf etwas Öl zugeben, bis acht Pfannkuchen gebraten sind.

Die fertigen Pancakes auf ein Gitter legen und das Fett abtropfen lassen.

### Notizen

Die Pancakes schmecken warm und kalt, sind auch am nächsten Tag noch lecker.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

# **Begeistert nicht nur Diabetiker**



## Polnischer Käsekuchen

**Sammlungen:** für Diabetiker, glutenfrei

**Portionsgröße:** 15 Stück

**Arbeitszeit:** 20 Min.

**Kochzeit:** 45 Min.

### Zutaten

4 Eier  
Prise Salz  
75 g Erythrit  
25 g brauner Zucker  
Mark von 1/2 Vanilleschote  
½ kg fetter Twaróg  
(polnischer Quark),  
alternativ Quark mit 20%  
Fettanteil  
1 TL Natron  
1,5 TL Backpulver  
100 g geschmolzene Butter  
1 EL (ca. ½) fein geriebene,  
frische Bio-Zitronenschale

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 1 Stück  
Kalorien: 112  
Fette gesamt: 8,6g  
Cholesterin: 76mg  
Kohlenhydrate gesamt: 8,5g  
Ballaststoffe: 0,1g  
Zucker: 3,2g  
Eiweiß: 5,5g

### Zubereitung

Eier trennen. Eiweiß in einem hohen Gefäß mit einer Prise Salz steif schlagen. Kurz bevor das Eiweiß steif wird, 25 g Erythrit zugeben und solange weiter schlagen, bis das Eiweiß fest ist.

Eigelbe mit Zucker und den restlichen 50 g Erythrit ca. 3 min schaumig rühren. Während des Rührens abwechselnd kleine Mengen Quark und Butter zugeben und einige Minuten weiter rühren. Zum Schluss den Teig mit Vanillemark und Zitronenschale gut verrühren und den Eischnee vorsichtig in den Teig geben.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Eine viereckige Backform von 20-24 cm Kantenlänge mit Backpapier auslegen. Den Teig hinein geben und im vorgeheizten Backofen 40-45 min backen.

Den Kuchen abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und genießen.

### Notizen

Wenn man weitere Eiweiße hat, dann kann man diese ebenfalls mit verarbeiten. Einfach statt 4 bis zu 6 Eiweiße steif schlagen, dann wird der Kuchen

noch saftiger. Bei Bedarf kann die zugefügte Menge an Erythrit um 5-10 g erhöht werden.

Polnischer Twaróg unterscheidet sich von deutschem Quark in seiner Festigkeit und Struktur. Den gibt es mittlerweile in fast jeder Supermarktkette und bei vielen Discountern im Dauersortiment. Der Kuchen gelingt nach meiner Erfahrung mit beiden Sorten ähnlich gut, wird mit Twaróg jedoch fester.

Der Käsekuchen begeistert auch Menschen ohne Diabetes, sowohl Erwachsene als auch Kinder. Einmal habe ich das Rezept bei meiner Cousine gebacken. Nicht nur sie, auch ihr 10 Jahre alter Sohn, konnte nicht genug davon kriegen.

Den Käsekuchen kann man auch in einer runden Form backen.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.