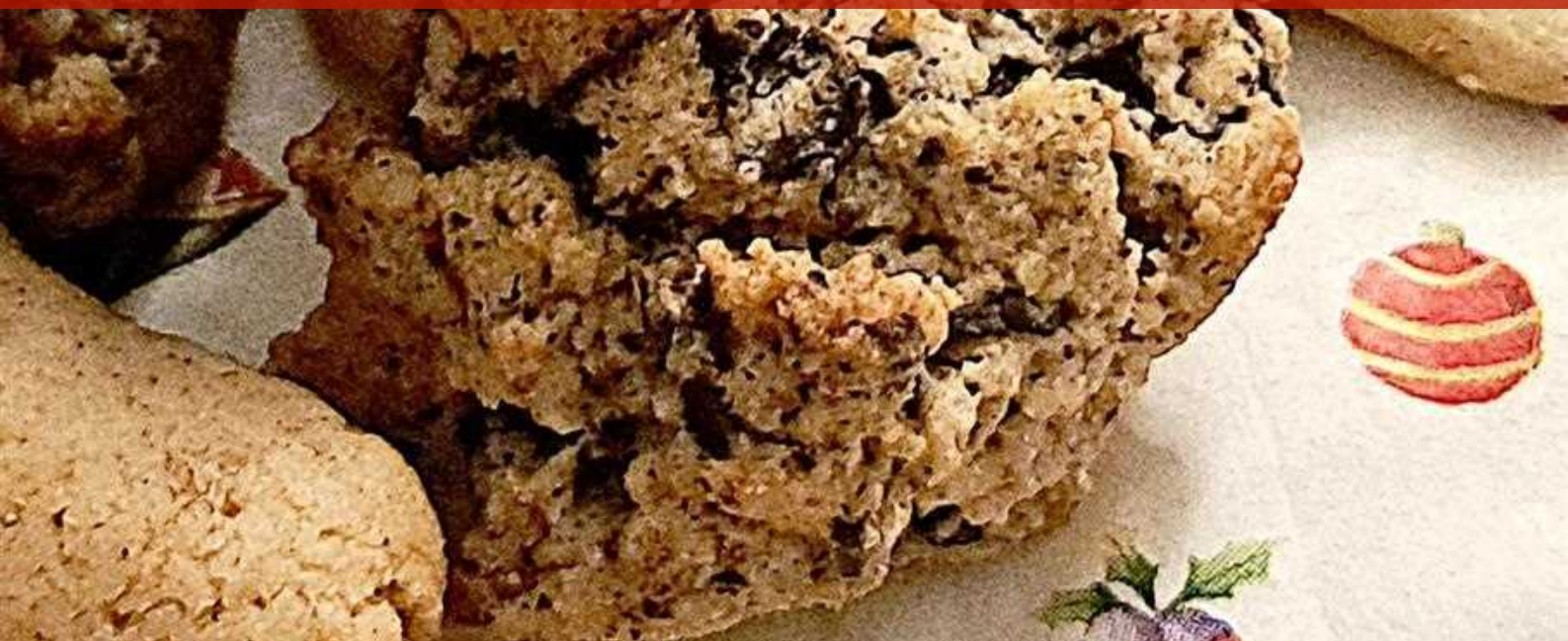




3 für Weihnachtsgebäck

Leckere Plätzchen ohne Gluko-Kicks



Der Klassiker



Vanillekipferl

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, laktosefrei

Portionsgröße: 18 Stück

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

1 Ei
55 g Buchweizenmehl
100 g gemahlene blanchierte Mandeln
75 Mandelmus
2 Päckchen (je 8 g) Vanillezucker
25 g Erythrit
1 TL Backpulver
½ TL Vanilleextrakt oder Mark von ⅓ Vanilleschote

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Stück
Kalorien: 79
Fette gesamt: 5,8g
Cholesterin: 12,1mg
Kohlenhydrate gesamt: 4,1g
Ballaststoffe: 1,2g
Zucker: 3g
Eiweiß: 4g

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Handmixer oder den Händen gut vermischen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Aus dem Teig ca. 18 kleine Kugeln formen. Jede Kugel zu einer Rolle formen und sichelförmig an beiden Enden eindrehen. Im Backofen 10-12 min backen.

Die Kipferl nach dem Backen vollständig auskühlen lassen, da sie sonst zerbrechen.

Notizen

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

Der leckere Exot



Nuss-Tahin-Kekse

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei

Portionsgröße: 24 Stück

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

100 g dunkle Schokolade
100 g Nussmischung:
Walnüsse, Mandeln, Pistazien
30 g Datteln
100 g Mandelmehl
90 g Erythrit
2,5 ml Stevia
1 Päckchen Backpulver
½ TL Ingwerpulver
⅔ TL Zimtpulver
Prise Salz
100 g Tahin
2 Eier

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Stück
Kalorien: 115
Fette gesamt: 9,4g
Cholesterin: 36,4mg
Kohlenhydrate gesamt: 3,2g
Ballaststoffe: 1,5g
Zucker: 1,5g
Eiweiß: 3,5g

Zubereitung

Schokolade, Nüsse und Datteln klein hacken, beispielsweise auf einem Schneidebrett mit einem großen Messer, die gehackten Stücke dann in eine große Rührschüssel umfüllen. Alle weiteren Zutaten - bis auf Tahin und Eier - zugeben und gut verrühren.

Die Eier mit dem Tahin in ein hohes Gefäß geben und mehrere Minuten mit einem Schneebesen schaumig rühren. Die Masse zur Nussmischung geben und mit einem Eßlöffel gut vermischen.

Den Backofen auf 180°C erhitzen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen.

Mit einem Teelöffel 24 Kekse auf die beiden Backbleche verteilen, dann 15 min im Backofen backen.

Notizen

Ich verwende Schokolade mit 90% Kakaoanteil, denn diese hat die wenigsten Kohlenhydrate.

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

Leicht und zart



Pistazien-Wölkchen

Sammlungen: für Diabetiker, glutenfrei, laktosefrei

Portionsgröße: 32 Stück

Arbeitszeit: 20 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Zutaten

100 g Cashewkerne
45 g Pistazienkerne
Saft von ½ Zitrone
1 Päckchen Vanillezucker
40 g Erythrit
2,5 ml Stevia
2 Eiweiße
Prise Salz
40 g brauner Zucker

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 1 Stück
Kalorien: 34
Fette gesamt: 2g
Cholesterin: 5mg
Kohlenhydrate gesamt: 2,3g
Ballaststoffe: 0,3g
Zucker: 1,9g
Eiweiß: 1g

Zubereitung

Cashewkerne in heißem Wasser für einige Minuten einweichen.

In der Zwischenzeit die Eiweiße in einem hohen Gefäß mit dem Salz steif schlagen. Zum Ende hin den braunen Zucker zugeben, dabei die Eiweiße weiter steif schlagen.

Die Cashewkerne in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen

Die Pistazien klein hacken, eine Hälfte in einen Mixer geben und die andere Hälfte beiseite stellen. Zitronensaft, Vanillezucker, Erythrit und Stevia mit den abgetropften Cashewkernen zu den Pistazien im Mixer geben. Alles gründlich mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Nüsse sollten gründlich püriert sein, einzelne kleine Stückchen stören jedoch nicht. Die Masse in eine Schüssel geben.

Die Eiweißmasse vorsichtig mit der Nussmasse und den restlichen Pistazien vermischen. Das kann einige Minuten dauern, da die Nussmischung ziemlich fest ist. Sobald ein einheitlicher Teig entstanden ist, den Backofen auf 150°C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Aus der Nuss-Eiweiß-Masse mit einem Esslöffel ca. 32 Häufchen mit etwas Abstand zueinander auf den Backblechen verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 min backen. Die Kekse sind fertig, wenn sie am Rand leicht angebräunt sind.

Nach dem Backen auf dem Blech komplett auskühlen lassen, da die Plätzchen sonst am Backpapier kleben.

Notizen

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