

A.)

Kleiner Apfelkuchen

(von Anja)



Zutaten und Zubereitung:

1/2 Apfel gerieben, 150 g Skyr oder Magerquark, 1 Ei, Erythrit und Zimt.

Die Zutaten mischen in eine feuerfeste Form geben und bei Umluft 160 C ca. 20-30 min. backen.

Geht auch mit Beeren

Apfelstrudel

(von Nikola G.)

Für ca. 4 Portionen



Zutaten und Zubereitung:

2 Äpfel hobeln

2 Eiweiß aufschlagen und 2 EL Frischkäse 0,2 % unterheben

1 handvoll Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)

Zimt & Erythrit

Alles vorsichtig durch Unterheben vermengen (damit der Eischnee nicht zusammenfällt)

30 min bei 170 ° C in den Ofen

Dazu Vanillesauce:

1 Eigelb

200 ml 0,1 Milch

Mark 1/2 Vanilleschote

30 g Erythrit

Unter ständigem Rühren (Schneebeesen) erhitzen, nicht kochen!

Aroma



Flavdrops zu Joghurt, Saucen, Würzen, etc.

Zuckerfrei !

Achtung!: Künstlich ! Wird von vielen Kurteilnehmern verwendet, man benötigt nur wenige Tropfen.

Jeder entscheidet, ob er sie nehmen möchte oder nicht (Thema Entgiftung, da sie zu viele künstliche Stoffe und Aromen enthalten).

Apfelmus mit Skyr und Zimt, ggf. Erythrit

Zutaten: 150g Hüttenkäse fettarm, 1 Spritzer Zitrone, 1 Apfel (gekocht in etwas Wasser), Zimt, wenig Süße (Erythrit)

B.)

Biskuitrolle

(von Monja)



Zutaten für den Teig:

2 Eier Größe L - 25 g – Eiweißpulver (Vanille zB) - ca. 50 ml – Mandelmilch ungesüßt (oder andere KH arme Milch) - 1 EL Erythrit (optional) - 1 TL Flohsamenschalenmehl

Für die Füllung:

250 g – Quark 0,2% - 120 g – Himbeeren frisch oder TK - 2 EL Erythrit (nach Belieben mehr oder weniger)

Optional: 1 TL Flohsamenschalen oder Chiasamen ,zum andicken der Creme.

Zubereitung Teig:

- 1.) Die Eier trennen. Eigelb in eine große Schüssel geben. Dazu kommen nun das Eiweiß Pulver und die Milch und ggf. 1 EL Erythrit
- 2.) Kräftig verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Schaumig schlagen. Dann mit einem Schneebesen das Flohsamenschalenmehl unterrühren
- 3.) Das Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen und dem Teig vorsichtig unterheben
- 4.) Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem quadratisch Backblech ausbreiten. Für ca. 12-15 Minuten in den Ofen schieben
- 5.) Den Teig aus dem Ofen holen. Das Backpapier auf ein feuchtes Küchentuch legen, dann lässt der Teig sich besser lösen. Notfalls einmal wenden und die Backpapierseite mit einem nassen Tuch einreiben, so geht es noch einfacher
- 6.) Nun den Teig mit der Creme bestreichen
- 7.) Die Rolle nun einrollen. Darauf achten, dass sie nicht zu locker gerollt wird und sie schön kompakt ist.



Mit etwas Natur Kakao

Zubereitung Masse: / Füllung Biskuitrolle

- 1.) Quark, Erythrit (Menge nach Belieben) und Beeren in einer Schüssel vermischen und cremig rühren
- 2.) Sollte die Masse zu flüssig sein, dann binde sie mit Flohsamenschalen und lasse sie kurz quellen.

Tipp:

Creme kann auch mit AgarAgar oder Gelatine angedickt werden

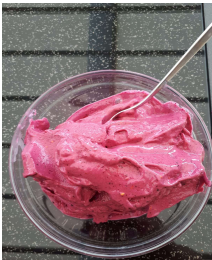
Link-Original Rezept: <https://abnehmtricks-und-abnehmtipps.de/low-carb-rezepte-ohne-kohlenhydrate/sommerliche-low-carb-himbeercreme-biskuitrolle>

Biskuitrolle Veggie Version (von Sonja)

Statt Eier 50 g Eiweiß Ersatz (Lupinenmehl) und 200 ml Wasser, zum Binden Flohsamenschalen (viele)

E.)

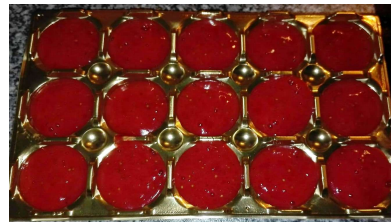
Eis



- > Sunrise Tütchen einfrieren
- > Zuckerfreien (selbstgemachten) Saft pur im Eiswürfelbehälter einfrieren oder mit Wasser verdünnt, als zuckerfreies Wassereis
- > püriertes Obst mit Erythrit einfrieren
- > Joghurt fettarm mit püriertem Obst mischen und einfrieren oder in der Eismaschine kühlen
- > !/2 Obst 1/2 Quark pürieren, süßen, etwas Aroma zugeben, z. Bsp. Vanille. Mischung in Eisförmchen geben und einfrieren

Eispraline (von Beate W.)

Pürierte Erdbeeren leicht mit Erythrit zuckern, in Förmchen füllen und ins Eisfach geben.



F.)

Frischkäse süß

..- blitzschnelle Heißhunger Idee von Sonja

Körniger Frischkäse mit Apfel, Zimt und Kardamom

Frozen Joghurt



Fruchtleder



<https://www.chefkoch.de/rs/s0/fruchtleder/Rezepte.html>

Frucht-Seidentofu



Hier mit Mangomus (Rest von den überbackenen Feigen.
Seidentofu sämig rühren und Früchte hinzugeben. GGgf. Etwas Ehyrit



G.)



Gummibärchen

(von Diana)

Gepresste Orangen, ein wenig Zitronensaft, etwas Erythrit zusammen in 1 Topf erwärmen, vom Herd nehmen, gepresste, vorher in Wasser eingeweichte Gelatine zugeben. Masse in Förmchen füllen und abkühlen lassen

Nicht wie das Originalaber als Ersatzsüßigkeit ok



H.)

Himbeermilch



1 handvoll gefrorene Himbeeren mit Soja- oder ungesüßter Mandelmilch und etwas Xucker

Heiße Himbeeren mit Joghurt



Anjas Tipp: Joghurt mit dem Eisportionierer portionieren

Hüttenkäse süß

150 kcal

Zutaten: 150g Hüttenkäse fettarm, 1 Spritzer Zitrone, 1 Apfel (gekocht in etwas Wasser), Zimt, wenig Süße (Erythrit)

J.)

Joghurt 0,1 % oder Skyr

Joghurt mit tiefgekühlten Beeren, evtl. mit Erythrit süßen

Joghurt

> Mit Zimt und Erythrit oder mit Granatapfelkernen

Joghurt Mini

akds



Zutaten:

Skyr, Flohsamenaschalen, Mandelmilch ungesüßt, Erythrit, Fruchtmas

Zubereitung:

- 1.) Flohsamenschalen mit etwas Erythrit in ungesüßter Mandelmilch aufquellen lassen
- 2.) Joghurt ins Gläschen schichten
- 3.) Gequollene Flohsamen darüber legen
- 4.) Zuckerfreiers Fruchtmas nach Wahl zugeben - hier Rhabarber



Tipp: Kocht Euch Mini-Gläschen mit saisonalen Früchten selbst ein. Frucht säubern, köcheln lassen bis püriert, evtl. etwas Zuckerersatz zugeben und in sterile Mini-Gläschen abfüllen. Wenn Ihr Lust auf Süßes habt, ist so schnell ein besonderer, kurkonformer und chemiefreier Nachtisch mit Joghurt gezaubert

K.)

Käsekuchen ohne Boden - blitzschnell

Zutaten: 2 Stück Eiweiß, 1 Prise Salz, 1 Stück Eigelb, 500 gr. Magerquark, 2 EL Protein-Shake Pulver Vanille oder neutral (!kein Zucker!), etwas Zitronensaft, ggf. Erythrit

Zubereitung:

- 1.) Den Backofen auf 170C Umluft vorheizen.
- 2.) Den Quark, das Eigelb, den Zitronensaft, das Proteinpulver, die Heidelbeeren und das ggf. Erythrit mischen
- 3.) Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben
- 4.) Nun den Teig in eine kleine Tortenform (16cm Durchmesser) füllen und für ca. 45 Minuten backen.
- 5.) Nach dem Backen möglichst lang im geschlossenen Backofen lassen und anschließend stürzen.

Tipps: Evt. Doppelte Menge für hohen Kuchen in großer Springform oder kleinere Form - Kuchen bleibt relativ flach

Achtung !: Viel Protein!

Link:

[Käsekuchen-Original-Link](https://www.rezeptwelt.de/backen-suess-rezepte/low-carb-hcg-kur-kaesekuchen/dthfpnip-7833d-327580-4a364-zijjifi2)

<https://www.rezeptwelt.de/backen-suess-rezepte/low-carb-hcg-kur-kaesekuchen/dthfpnip-7833d-327580-4a364-zijjifi2>



Kaiserschmarrn siehe Waffeln

Wenns nicht so klappt im Waffeleisen.....
wird es halt ein Kaiserschmarrn.
Oder Ihr gebt die Masse gleich in die
beschichtete Pfanne. Rezept: siehe Waffel - auch lecker !!!



Kompott im Minigläschen (akds)

Natürliche und zuckerfreie Alternative zum Joghurt verfeinern

Geht mit allen kurkonformen Früchten.

Hier Rhabarber, 3 Stangen, gekocht mit 1 sehr flach gestrichenen EL Erythrit



O.)

Oopsies im Glas mit Apfel oder Blaubere (von Silvia)

Kann mit Erythrit und Zimt
bestreut werden



Oopsies Eiweißbrötchen (Brotersatz)



Zutaten: 3 große Eier, 100 g Frischkäse 0,2% , Prise Salz

Zubereitung:

- 1.) Eigelb und Eiweiß trennen. 2.) Eigelb mit Frischkäse verrühren 3.) Eiweiß mit 1 Prise Salz zu festem Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Käsemasse heben. 4.) Mit dem Löffel Teig-Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier geben. 5.) Bei 150 - 180 °C ca. 25 min. goldbraun backen

Tipps: Einfrieren - Toasten, damit sie knuspriger sind - googeln: (viele Rezepte, mal mehr, mal weniger Eier)

Link:

<https://abnehmtricks-und-abnehmtipps.de/low-carb-rezepte-ohne-kohlenhydrate/oopsies-das-eiweissbroetchen-rezept-superleckere-low-carb-broetchen>

2 Eier, 2 EL Mageruark, etwas Salz, 1 TL Backpulver und 1 TL Erythrit. Ergibt 6-7 Stück

P.)

Papaya Köstlichkeit

(von xy)

Papaya, Heidelbeeren und 0,1% Magerjoghurt oder Skyr



Pudding

"Vanille Wölkchen"

akds



Zutaten:

400 g Seidentofu, 50 ml Alpro Mandelmilch ungesüßt, 20 g Himbeeren, 1/2 Vanilleschote, etwas Erythrit

Zubereitung:

- 1.) Seidentofu glatt rühren
- 2.) 1/2 Vanilleschote in 50 ml Mandelmilch geben und glatte TL Erythrit, Milch erwärmen
- 3.) Milch vom Feuer nehmen, 3-4 TL Sanaprat zugeben und zum Seidentofu rühren
(an Menge und veganen Gelier- und Bindemitteln arbeite ich noch)
- 4.) Nun mind. 1 Stunde kalt stellen

Tipp: Wer mag, kann vor dem Kühlstellen jetzt geschlagenes Eiweiß zur Verbesserung der luftigen Konsistenz unterheben. Ich verzichte wegen der Extrakalorien bewusst darauf.
Für Nicht Vegetarier geht auch Gelatine statt Sanaprat
Ergibt etwa 4 Portionen.

! Achtung:

Wahnsinnig süß und mächtig und cremig. Sollte man wegen der Süß Entwöhnung nur ausnahmsweise



pudding mit Knäcke

Zutaten:

200 ml Mandelmilch ungesüßt - 1 Scheibe Knäcke oder Fillinchen - 1 TL Flohsamenschalen - etwas Erythrit

Zubereitung:

200 ml Mandeldrink erhitzen, 1 Knäcke oder Fillinchen mahlen und unterziehen + 1 TL Flohsamenschalen hinzugeben. Etwas süßen

R)

Rhabarberkuchen

(von Jaqueline)



Quarkspeise aus den Kurrezepten backen und mit Früchten nach Geschmack kombinieren.
Hier mit Erdbeeren und Rhabarber

Zutaten:

500 g Rhabarber und Erdbeeren nach Geschmack, 2 Eier, 125 g Erythrit, Vanille aus der Mühle oder Schote. 500 g Speisequark, bei Bedarf für die Festigkeit etwas Proteinpulver Vanille

ca. 8 - 10 Portionen

S.)

Sonjas kleiner kleiner Quarkkuchen



Zutaten und Zubereitung:

Heidelbeerquark Frühstück aus der Rezeptbroschüre noch mit etwas Kardamom und Zimt abschmcken, etwas Lupineneiweiß hinein rühren und ab in den Ofen.

180 C Umluft ca. 30 min bis 45 min

Süßer Mandel Mini / Creme

Zutaten:

50 ml. Mandelmilch ungezuckert, Erythrit n.B., 1 TL Flohsamenschalen

Zubereitung:

Alles in ein Gläschen geben, umrühren und Flohsamen kurz quellen lassen

Waffeln

Zutaten:

2 Ei(er) - 75 g Magerquark (Exquisa 0.1% - 30 g Eiweißpulver mit Vanillegeschmack - 6 g Flohsamenschalen

2 EL Erythrit (Zuckerersatz)

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und je 1 EL aufs Waffeleisen geben. Nicht mehr, damit man sie gut ablösen kann

Waffeleisen nicht fetten, sondern etwas Wasser aufgeben. Ggf. mit sehr, sehr wenig Öl auf 1 Küchenpapier einreiben bestreuen. Dazu Obst (vor 14 h)

Menge: 6 kleine Waffeln

gesamt ca, 230 kcal

! Eiweißmahlzeit!

Zum Café oder Frühstück



Topping: statt Puderzucker mit etwas Erythrit (und ggf. Zimt)

Tipp: Geduld: Waffeleisen nicht zwischendurch öffnen, dann klebt der Teig fest und die Waffel geht kaputt. Was dann: mach einfach einen Kaiserschmarrn draus - siehe oben



Auch "verunglückt"
appetitlich als Kaiserschmarrn

