

# Katis Rezeptesammlung Vol. 2

## Hauptgerichte mit Fisch und Fleisch

1. Lachsfilet mit Schafskäse von Renan	4
2. Extra scharfe Wurstpfanne von Noctoron	4
3. Rinderfilet mit Gorgonzola von Renan	4
4. Cilikrabben mit Käse von Sille	4
5. Thunfisch-/Lachsfrikos von Lacey	5
6. Bifteki von Sirixi	5
7. Schnitzel mit Erdnuss-Käse-Kruste von Elsbeth	5
8. Schweinefilet mit Pistaziensoße	6
9. Hackfleisch-Champignons-Gratin von Julie	6
10. Hackfleisch exotisch von Pamela	6
11. Pute kreolisch von Negoa	7
12. Pizza-Leberkäse von Noctoron	7
13. Lachs auf Spinat von MatinaundBjörn	7
14. Spinat-Lachsauflauf mit Gorgonzola	7
15. David-Jays Rausschmeißer-Suppe	8
16. Schweinelende m. Radiccio u. Gorgonzola v. Amys Mama	8
17. Brasilia-Fleisch von Mischel	8
18. Huhn in Feta-Tomatensauce von Elsbeth	9
19. Gyros-Kraut-Auflauf mit Rahmhaube von Elsbeth	9
20. Hirtentopf von JudyB	9
21. Schichttopf von KatiW	10
22. Scharfes Sauerkrautgulasch von Mina	10
23. Hähnchenbrust mit Erdnussbuttersoße	10
24. Cabanossi-Suppe/Mitternachtssuppe von Ingeborg	11
25. Jägersteaks mit Zwiebeln von Paderfee	11
26. Fisherman´s soup von Jelle	11

## Gemüsegerichte

1. Kohlrabiravioli von Ingrid2	12
2. Ispanakli Yumurta / Spinateier von Elsbeth	12
3. MENEMEN von Elsbeth	12
4. Zuchinipuffer mit Knoblauchsoße von AmysMama	13
5. Zucchini mit Cabanossi von Uta	13
6. Falscher Kartoffelsalat von Bettina	13
7. Italienische Gemüsepudding von Nicoletta	13
8. Spargel-Eier-Salat von JudyB	14
9. Brokkolimuffins von Susie	14
11. Falsche Kartoffelpuffer von Moebele	14
10. Zucchini-Nudeln mit Käsesoße von Dialin	14
12. Blumenkohlauflauf von Arjanrod	15
13. Wirsing in Käsesahne von Karinchen	15

## Snacks

1. Salami-Zwiebel-Salat von Mina	16
2. Gefüllte Avocado von Mina	16
3. Schlemmerwürstchen im Speckmantel von Mina	16
4. Wurstsalat von Fettnoi	16
5. Käsewaffeln von Redschncke	17
6. Käse-Schinken-Cracker von Katiw	17
7. Verschiedene Dips von Mina	17
8. Käsecreme mit Salami von Renan	18
9. Wraps von Schleckermaul	18
11. Eier in Senf-Chili-Soße von Mina	18
10. Geflügelsalat von Redschncke	18

## Brot, Brötchen und Anderes

1. Gabys Brot	19
2. Susies Brötchen	19
3. Brot von Noctoron	20
4. Gnocchi von Elsbeth	20
5. Pizzaboden von Katiw	21
6. Zwiebelfladen von Paderfee	21
7. Speck-Muffins von Gini	21
8. Laugenbrötchen von Gini	21
9. Semmelknödel von Cycada	22
10. (Speck-) Nockerln von Katiw	22
11. Kroketten von Gaby	22

## Kuchen, Torten und Plätzchen

1. 5-Min.-Schokokuchen von Nackie	23
3. Kleiner Käsekuchen von Elsbeth	23
2. Abwandlung: Schneller Mohnkuchen von Gaby	23
4. Tiramisu-Torte von Cosette	24
5. Quarkwaffel – Rezept vom Ketariertreffen von Gimp	24
6. Nusskuchen/-kekse von Nicoletta	25
7. Macadamiarolle mit Kirsch/Erdbeercreme von Gordi	25
8. Mohnkuchen von Johnny	25
9. Schwarzwälder Kirschtorte von Nackie	26
10. Himbeertorte von Sardin	27
11. Schokoladen-Rum-Torte von Nicoletta	27
12. Rhabarberkuchen/-torte von katiw	28
13. Rhabarber-Schlupfkuchen von Redschncke	29
14. Mandel-Bienenstich von Iris	29
15. Erdnuss Brownies von Andrechen	29
16. Russischer Zupfkuchen von Katiw	30
17. Mascaronetarte mit Heidelbeeren von Redschncke	30
19. Sonnenblumen-Haselnuss-Gebäck von Iris	31
20. Sonnenblumen-Sesam-Gebäck von Iris	31
21. Käsekuchen-Muffins von Pinky	31
22. Philadelphia-Torte/-creme von Katiw	32
23. Pancake von Schäfchen	32
24. Schokoladen-Buttercremerolle von Schoch	32

## Desserts und sonstiges Süßes

1. Vanillesoße von Tiramisuse	33
2. Lemon curd von Elsbeth	33
3. Butter-Weinbrand-Trüffel von Juliane	33
4. Avocado-Creme von Elsbeth	33
5. Rotweincreme von Elsbeth	34
6. Schoko-Nuss-Toffees von Susie	34
7. Schokokugeln von Lukas	34
8. Tiramisucreme von Labrajanda	34
9. Schokopudding von Gaby	35
10. Ostereier von Redschnecke	35
11. Rhabarberkompott/-dessert von Katiw	35
12. Nutella von Smile	35
13. Pudding von Carnistrophos	36
14. Bounty von Cycada	36
15. Zabaglione von Ingrid2	36
16. Vanillemousse von Smile	36
17. Himbeer-Quark-Kaltschale von Hungrigekatz	37
18. Marzipan-Mousse von Katiw	37
19. Mock Danish von Kay	37
20. Schmandleckerli von Katiw	37

## 1. Lachsfilet mit Schafskäse von Renan

4 Scheiben Lachsfilet  
4 Lauchzwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
200 g Schafskäse  
etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer  
4 Streifen Alufolie

Zwiebeln klein schneiden, Knoblauch fein hacken,  
alles mit dem Schafskäse verrühren.

Alufolie mit Öl bepinseln und die Lachsfilets drauflegen,  
salzen und pfeffern und dann mit der Käsecreme bestreichen. Aus der Folie ein Päckchen machen und bei 200  
Grad 30-35 Min. in den Ofen.

## 2. Extra scharfe Wurstpfanne von Noctoron

- 1 - 2 Wiener Würstchen
- 1 - 2 Snackis (eine Art von Mettwurst - gibts bei Kaufland)
- 2 Eier
- alles was schon scharf ist 🍌

Die Wiener und die Snackis kommen in die Moulinette (richtig geschrieben?). Das ergibt einen, vielleicht nicht unbedingt appetitanregenden, Brei. In diesen Brei gebt ihr dann eure scharfe Würze und rührt diese unter. Ihr müsst's abschmecken, sonst wirds vielleicht zu scharf. Den Brei gebt ihr dann vereinzelt in eine Pfanne und lasst ihn anbraten. Nun gebt ihr die Eier darüber und wartet bis sie leicht angebräunt sind. Und dann, ... guten

Appetit!!! 🍴🍴

## 3. Rinderfilet mit Gorgonzola von Renan

für 4 Personen 🍷  
600 g Rinderfilet  
150 g Gorgonzola  
Olivenöl, Butter  
Salz u. Pfeffer

Rinderfilet in Streifen schneiden und kurz in der Pfanne mit Butter anbraten. Anschließend in eine feuerfeste Form legen, Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Jetzt den gewürfelten Käse darüber streuen und im Ofen unter dem Grill erhitzen, bis der Käse zerlaufen ist.

## 4. Cilikrabben mit Käse von Sille

Fuer 2 Personen  
200 gr.krabben  
100gr.Creme Fraiche  
etwas Chillipulver  
1 Knoblauchzehe  
75 gr.Reibekaese  
Olivenoel  
salz,pfeffer

Die Knoblauchzehe mit dem chillipulver im Olivenoil anschwitzen, dann Krabben und Creme Fraiche untermischen  
alles in eine Auflaufform fuellen mit dem Kaese bestreuen und ab in den Ofen.

## 5. Thunfisch-/Lachsfrikos von Lacey

1 Dose Thunfisch (oder alternativ Lachs natur in Dose - gibt es bei Lidl)  
1 Ei (vorher etwas verschlagen)  
etwas Öl oder Butter für die Pfanne

Optional:

Frühlingszwiebeln, Staudensellerie, Paprika etc.  
Frische oder trockene Kräuter

Fisch durch "matschen", das vorher verrührte Ei dazugeben, alles vermischen, würzen mit Pfeffer, Knoblauchpulver (wahlweise), KEIN Salz da Fisch salzig genug ist, mit einem Esslöffel Häufchen in die Pfanne geben und etwas flach drücken, von beiden Seiten bei mittlerer Hitze durchbraten bis leicht gebräunt. Vorsicht, das erste Umdrehen erst, wenn Ei gut gestockt ist, sonst fällt es auseinander (ca. 3 Min. pro Seite).

Das Ganze macht 4 Frikos, die schlicht und einfach lecker sind! Schmeckt ganz sicher auch jedem Nicht-Lowcarber! Kalorien und KH je nach Fischart.

## 6. Bifteki von Sirixi

150g Hackfleisch (Schwein)  
1/2 Zwiebel  
1 Ei  
2 EL Weizenkleie  
2 EL Sojamehl  
Oregano, Pfeffer, Salz, Curry, Knobgranulat  
50g Schafskäse

Alles außer dem Schafskäse durchkneten. Eine kleine Hand voll nehmen, ein Loch reindrücken und ein Stück Schafskäse reinstecken und zumachen (so das der Schafskäse in der Mitte bleibt und nicht rausguckt). Anschließend in Olivenöl schön knusprig braten. Durch Weizenkleie/Sojamehl hatte ich den Eindruck, bröselte nichts auseinander und hatte die Konsistenz von normalen Bouletten. Vom Geschmack her waren sie auch wie ganz normale (mit Brötchen) Bouletten. Meiner Family haben sie jedenfalls geschmeckt (auch wenn sie nicht wußten, was Mama reingemacht hatte).  
Dazu gab es Champignon-Paprika-Gemüse.

## 7. Schnitzel mit Erdnuss-Käse-Kruste von Elsbeth

4 Portionen:  
4 Schweineschnitzel  
2 EL Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
120 g Emmentaler am Stück  
1 Eigelb  
3 EL Sahne  
2 EL Kirschwasser  
100g gesalzene Erdnüsse  
Petersilie zum Garnieren.

1. Schnitzel zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie vorsichtig flach klopfen. Im heißen Butterschmalz ca. 3 Min. auf jeder Seite braten.

2. Backofengrill vorheizen. Schnitzel aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und in eine feuerfeste Form legen. 70 g Käse fein reiben, 50 g in Würfel schneiden.

3. Geriebenen Käse, Eigelb, Sahne und Kirschwasser verquirlen. Die Erdnüsse mit einem Messer zerkleinern und unterheben. Die cremige Paste auf die Schnitzel streichen, die Käsewürfel darüber streuen. Im Backofen ratinieren, bis der Käse schmilzt und bräunt. Mit Petersilie garnieren.

## 8. Schweinefilet mit Pistaziensoße

Zutaten für vier Personen:

1 Schweinefilet (billiger und genauso gut: Filetköpfe)  
1 Zwiebel  
60 g geschälte Pistazien  
1 Becher Sahne

Schweinefilet in viel Öl oder Butterschmalz rundherum gut anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

Schweinefilet aus der Pfanne nehmen, zum Warmhalten in Alufolie wickeln.

Fein gehackte Zwiebel im Bratfett dünsten, die Sahne und die fein gemahlene Pistazien dazu geben und etwas einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet in die Sauce legen und zugedeckt bei kleiner Hitze das ganze noch einmal 5-10 Minuten erhitzen.

In dieser Zeit einen grünen Salat anrichten.

Schweinefilet mit der Sauce und dem Salat servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Nährstoffe pro Person:

Energie: ca. 520 kcal

KH: 5,2 g

Fett: 43,2 g

EW: 30,7 g

## 9. Hackfleisch-Champignons-Gratin von Julie

Gehacktes (ca. 250 g) und Schinkenwürfel (ca. 30 g) anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Maggi-Würzmischung

Italienisch kräftig würzen. 1 kl. Dose Champignons dazugeben und mitbraten.

Alles in eine Auflaufform geben, glattstreichen und mit ca. 1 EL (ca. 30 g) Schmand bestreichen. Mit 2 Scheiben

Bonbell Rauchbutterkäse belegen und im Backofen überbacken. 🙌😊

Die Gesamte Menge hat ca. 3.1 Kh, ich hab aber nur die Hälfte geschafft... \*g\*

## 10. Hackfleisch exotisch von Pamela

1 Pfund Hackfleisch

1 Esslöffel Sesam

Palmin zum Braten

1 Dose Kokosmilch

eine Prise Curry

ein bisschen frischer Ingwer

eine Prise süsse Paprika

Zitronenpfeffer

Salz

2 Zucchini, man könnte auch Kürbis nehmen

wenig Zitronensaft

ein winziges bisschen Knoblauch, ganz wenig!!!

Palmin in die Pfanne geben, am besten in eine mit einem hohen Rand! Auf mittlerer Hitze Sesam anrösten, dann sehr heiss stellen, Hackfleisch anbraten. Gewürze und Zucchini dazu, öfter mal abschmecken \*g\*

Dann die Dose Kokosmilch und den Zitronensaft dazu

und Deckel drauf, Hitze runter und köcheln lassen.

Mit dem Zitronensaft muss man vorsichtig sein, damit die Säure nicht das Kokosaroma zerstört, das gleiche mit dem Ingwer. Es darf nichts hervorschmecken, sondern es soll ein harmonisches Ganzes ergeben.

### **11. Pute kreolisch von Negoa**

250 g Putenbrustfilet (oder Huhn, ist auch lecker!), auch geschnetzelt  
1/4 frische Chilischote oder Chili, getrocknet  
1 EL Kokosraspeln  
75 ml Geflügelfond ( oder eben Wasser)  
75 ml Sahne  
1 TL Erdnussmus  
Pfeffer, Salz.

Putenbrustfilet anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.  
Hitze nun fast ganz runterregeln.  
Chili nach Belieben und Kokosraspeln in die Pfanne geben und kurz rösten.  
Bratensatz mit Geflügelfond ablöschen und Sahne unterrühren.  
Mit Erdnussmus, Pfeffer und Salz abschmecken.  
Putenbrustfilet in Streifen schneiden und Sosse drüber 😊

### **12. Pizza-Leberkäse von Noctoron**

- 1 Scheibe Leberkäse (als Boden)
- 2 Scheiben Käse
- 4 Scheiben Salami (mit oder ohne Kräuterrand)
- 1 Priese Pfeffer und Chili

Ich habs immer in der Mikrowelle gemacht, das geht genauso gut wie im Backofen. Lasst's euch schmecken.

PS: Die Soße die dabei entsteht schmeckt am besten, die is so richtig schön würzig.

### **13. Lachs auf Spinat von MatinaundBjörn**

2 TK-Lachsfilets  
240g Spinat  
1/2 Zwiebel in Würfeln  
2 Scheiben Blauschimmelkäse in Würfeln  
1 kl. Knoblauchzehe  
etwas frisch geriebenen Parmesan, Sahne

Spinat, Zwiebel, Blauschimmelkäse und Knoblauch vermischen und un einer Auflaufform verteilen.  
Sahne angießen.  
Die Lachsfilets darauf geben und mit Parmesan bestreuen.  
Das Ganze bei ca. 200°C backen, bis es gut aussieht

### **14. Spinat-Lachsauflauf mit Gorgonzola**

2 TK-Lachsfilets  
240g Spinat  
1/2 Zwiebel in Würfeln  
2 Scheiben Blauschimmelkäse in Würfeln  
1 kl. Knoblauchzehe  
etwas frisch geriebenen Parmesan, Sahne

Spinat, Zwiebel, Blauschimmelkäse und Knoblauch vermischen und un einer Auflaufform verteilen.  
Sahne angießen.  
Die Lachsfilets darauf geben und mit Parmesan bestreuen.  
Das Ganze bei ca. 200°C backen, bis es gut aussieht

## 15. David-Jays Rausschmeißer-Suppe

500 g Hackfleisch  
200g Zwiebelringe  
1Liter Rinderbrühe  
2 DosenTomaten

Rotwein nach Geschmack (also vieeel; ich nehme ca. 300 ml)  
1 Becher Creme Fraiche, Sahne oder Saure Sahne (nehme ich)  
Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer,  
evtl. Madeira

Das Hackfleisch in einem großen Topf anbraten; die Zwiebelringe zugeben und auch noch kurz mitbraten lassen. Mit der Brühe und dem Tomatenmark auffüllen und ein paar Minuten kochen lassen. Den Rotwein zugeben und gut durchrühren. Zum Schluss das Creme Fraiche unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer abschmecken. Man kann auch noch etwas Madeira reintun – Ich finde es ohne aber besser!

Besonders gut ist die Suppe, wenn sie noch längere Zeit ziehen kann. Also auch aufgewärmt am nächsten Tag noch ein Genuss! Eigentlich ist das so eine Art „Mitternachtssuppe“ auf Partys. Für Ic ist sie aber auch super geeignet. Leider habe ich keine Ahnung, ob sich in dem Rezept KHs verstecken. Eventuell im Tomatenmark; der Alkohol vom Rotwein verkocht und dürfte nicht mitgezählt werden, oder?! Über eine kurze Kritik würde ich mich freuen.

## 16. Schweinelende mit Radiccio und Gorgonzola von Amys Mama

Schweinfilet in Scheiben anbraten. Auf jede Scheibe ein Stück Gorgonzola legen. Den Deckel drauf, damit der Käse schmilzt.

Den Radiccio in Streifen schneiden und in Butter anbraten, ca 1 Min. Mit Sahne ablöschen und Gorgonzola-Würfel einrühren. Mit Pfeffer würzen.

Die Mengen muß man halt nach Geschmack nehmen. Ich liebe viel Soße mit viel Käse 😊  
Der Radiccio schmeckt leicht bitter, paßt super zum Fleisch.

## 17. Brasilia-Fleisch von Mischel

Für 4 Portionen:

1 kg Schweinebraten (ich nehm immer Schnitzfleisch) mit  
2 EL Brasilia-Gewürz (nennt sich auch Rahmbratengewürz und gibt`s in Gewürzhäusern bzw. Weihnachtsmärkten)  
einreiben und mit etwas  
Öl (ca. 2 EL) beträufeln.

2-3 große Zwiebeln - in Ringe schneiden.

Das Fleisch in eine Auflaufform mit Deckel (ich hab so eine Glasform) legen und die Zwiebeln rund ums Fleisch legen. Dann 4-5 Tage (kein Schreibfehler - so bekommt das Fleisch ein tolles Aroma, da das Gewürz richtig durchzieht) im Kühlschrank ziehen lassen. Vorsicht: Sobald ich den Kühlschrank aufmache kommt mir ein Zwiebelgeruch vom Feinsten entgegen 🤢

Nach 4-5 Tagen:

Zwiebeln entfernen (zur Seite stellen) und das Fleisch im heißen Fett in der Pfanne rundum anbraten. Anschließend im Backofen zugedeckt ca. 60 - 70 Minuten schmoren (bei 200 Grad). Anschließend das Fleisch erkalten lassen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln goldgelb rösten.

Das Fleisch schuppenartig in eine feuerfeste Form legen, die Zwiebeln drüber streuen.

250 g Champignons (aus der Dose) auch über das Fleisch geben.

1/4 l. Creme-fraiche mit dem Bratensaft verrühren und ebenfalls über das Fleisch geben.

125g. Gouda oder Emmentaler-Scheiben drüber und nochmal für 45 Minuten in den Backofen (200 Grad).

## 18. Huhn in Feta-Tomatensauce von Elsbeth

Für 4 Portionen:

2 Zwiebeln, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, durchgepresst  
2 Hühnerbrustfilets, längs in 4 gleich große Stücke geteilt  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Paket Tomaten in Stücken (500 g)  
1 Lorbeerblatt  
1/2 TL Zimt  
1 Msp. gemahlene Nelke  
150 g Feta-Käse, mit einer Gabel zerbröckelt  
1/2 Bund Rauke (Ruccola) grob gehackt

Fleisch in Öl von beiden Seiten anbraten, Zwiebel und Knoblauch mitbraten, Tomaten, Lorbeer und Gewürze zufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.

Huhn mit der Tomatensauce in eine feuerfeste Form geben, mit Feta bestreuen und unter dem Backofengrill 5 Minuten überbacken. Mit Rauke bestreut servieren.

Pro Portion 360 kcal, 51 g Eiweiß, 14, g Fett, 6 g KH

## 19. Gyros-Kraut-Auflauf mit Rahmhaube von Elsbeth

4-6 Portionen  
2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt  
1 EL Öl  
2 TL Edelsüß-Paprika  
1 Dose Sauerkraut (850 ml)  
1 TL Oregano  
1 kg Schweinegeschneitztes "Gyros-Art"  
75 g Gouda, gerieben  
100 g Schlagsahne  
200 g Schmand oder Crème fraîche  
Fett für die Form

Zwiebeln in Öl anbraten, Paprika, Sauerkraut und Oregano zufügen. Mit 1/8 l Wasser ablöschen und 15 Minuten schmoren.

Fleisch portionsweise in einer Pfanne anbraten. Käse, Sahne und Schmand verrühren.

Auflaufform fetten, Sauerkraut darin verteilen, Fleisch darüber geben und Käse-Sahne- Gemisch obenauf. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C 25-30 Min. backen.

pro Portion ca. 460 kcal, 7 g KH, 38 g E, 30 g F

## 20. Hirtentopf von JudyB

Zutaten (für 4 Personen):

1 Glas Patros Feta-Würfel (150 g Abtropfgewicht), 200 g Feta am Stück, 750 g Hackfleisch (wahlweise auch Lammhack), 600 g frische Champignons, je 1 rote und grüne Paprikaschote, 3 Becher Crème fraîche, 1 EL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer.

Käse-Würfel in ein Sieb gießen, Öl auffangen. Hackfleisch in drei Eßlöffeln Öl aus dem Glas braun anbraten. Champignons waschen, Stiele abschneiden, zum Hackfleisch geben und mit anbraten. Geputzte und entkernte Schoten der Länge nach in Streifen schneiden. Zum Hackfleisch geben, fünf Minuten dünsten. Crème fraîche und Kräuter unterheben, salzen und pfeffern. Alles in eine feuerfeste Form geben. Champignons in Scheiben schneiden, dachziegelartig darauf anordnen und im Backofen zugedeckt bei 200° (E) oder 170° Umluft etwa 20 Minuten backen. Feta am Stück zerkrümeln, zusammen mit den Käsewürfeln über den Hirtentopf streuen. Noch einmal 20 Minuten überbacken.

## 21. Schichttopf von KatiW

1 Pfefferbeisser  
1 Stück Fleischwurst nach Belieben  
2 EL oder nach Belieben Schinken(speck-)würfel  
1/2 - 1 Paprika (je nach kh-Limit)  
1/4 - 1/2 Dose geschälte Tomaten (je nach kh-Limit)  
1/4 Zwiebel  
2 EL Schmand/Sahne  
4 EL Wasser

Gewürze nach Belieben, z.B. etwas Paprika, Pfeffer, Curry; geht aber auch ohne  
Alle Zutaten kleinschneiden, in einen Mikrowellentopf und (je nach Mikrowelle) ca. 8-15 Min. garen bis die Paprika ziemlich zerkocht ist. Zwischendurch mal umrühren.

## 22. Scharfes Sauerkrautgulasch von Mina

5 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
500 g Rindergulasch  
2 tb Öl  
2 tb Rosenpaprika  
1 ts Kümmel  
; Salz  
; Pfeffer  
2 tb Tomatenmark  
1 Paprikaschote, rot  
500 g Sauerkraut  
125 g Creme double  
1/2 l ; Wasser

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen in feine Streifen hacken, mit dem Gulasch anbraten. Gewürze und Tomatenmark zufügen, Wasser angießen. Bei mittlerer Hitze 45 Minuten schmoren.

Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Mit dem Sauerkraut zum Gulasch geben und nochmals 15-20 Minuten schmoren. Abschmecken, mit dem Sauerrahm verfeinern und servieren.

## 23. Hähnchenbrust mit Erdnussbuttersoße

gute 1 und 1/2 Eßl. Erdnussbutter (hatte nur Erdnussmus geht aber auch) gesamt 1,7 Kh  
ca. 200ml Wasser  
1 und 1/2 tl. Gemüsebrühe (nehme die von Gefro)  
pro 100ml ca. 0,7 Kh  
1 Msp. Sambalolek

alles zusammen unter ständigem rühren kurz aufkochen lassen.

Hähnchenbrustfilet mit Chinagewürz würzen, braten, ab auf den Teller und in Soße ertränken.

Da die Soße schön dick ist (sollte sie das nicht sein, mit Guarkemehl binden) bleibt sie wunderbar an dem Filet hängen.

Dazu etwas Gemüse nach Wahl (ich hatte heute Rosenkohl mit Schinkenwürfel in Butter geschwenkt)  
mhh war echt lecker.

## 24. Cabanossi-Suppe/Mitternachtssuppe von Ingeborg

auch Mitternachtssuppe genannt.

Vielleicht nicht gerade für Phase 1.

Also

2 Cabanossiwürste (Lidl - günstig)

1 Pfd. Hackfleisch

Knoblauch, Zwiebel, Salz, schwarzer Pfeffer

2 - 3 Paprikaschoten

etwas Fleischbrühe nach Geschmack

1- 2 getrocknete o. frische Chillischoten

Cabanossi (Knoblauchwürste) in Scheiben schneiden, in einer Pfanne auslassen (ziemlich fett), im Fett das Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch anbraten, Schilli dazu und mit etwas Brühe aufgießen. Ca. 1/2 Std. "köcheln" lassen. Ca. 15 Min. vor Schluss die Paprika hinzugeben. Dazu für Saarländer oder andere Maggi-Fans noch ein paar Spritzer Maggi hinzu.

Im Originalrezept für Gatten oder Lebenspartner rote Kidneybohnen. Für Gourmets auf den Teller einen großen Klecks Sahne.

Einen wohlschmeckenden guten Abend oder auch ein wohlschmeckendes Wochenende

## 25. Jägersteaks mit Zwiebelfladen von Paderfee

steaks wie üblich braten, frische geschnezelte champignons schmoren, mit salz u. pfeffer würzen. 200 ml wasser mit einem knappen teel. johannisbrotkernmehl anrühren und zu den pilzen geben. gibt eine superlecker soße! dazu zwiebelfladen, die ich nach dem original atkins-rezept mache, nur nehme ich dazu fertige röstzwiebeln, geht schneller und werden echt gut. 😊 schlemmermahlzeit !!!

## 26. Fisherman´s soup von Jelle

3 Löffel Oliven-Oel, heiss werden lassen

halbe Tasse geschnittenen Stangen-Sellerie,

+ 3 gewürfelte Knoblauchzehen, in das Oel und 2 Min. kochen lassen

+ halbes Pfund Tomaten, + Tom. Mark

+ 1 Bund frische Petersilie, die großblättrige,

+ 1 Teel. getr. Rosmarin,

+ 2 kleine rote Chili Schoten (z.B. von Fuchs)

+ mit 1 Tasse trockenen VINO + 6 Tassen Wasser auffüllen und 20 Min. köcheln lassen,

dann (z.B.) 1 Pfund weissen Fisch (gewürfelt) und Meeresfrüchte ( alles kann gefr. sein) 5 Min. aufkochen und mit Salz abschmecken... hmmm

Für Feinschmecker kann man auch Schalentiere (gefr. Hummer) vor dem anderen Fisch hineingegeben, kochen lassen und dann den anderen Fisch hinein, das gibt einen ganz tollen Geschmack...

+ wer´s mag: noch einen grossen Schuß Sahne

die Suppe lässt sich auch mit Wasser (und abschmecken nicht vergessen 😊) strecken. Sie bleibt köstlich... 😊

## 1. Kohlrabiravioli von Ingrid2

2 mittelgroße Kohlrabi, 1 Eigelb, 4 kleine Estragonzweige, 70 g Quark (ich habe mageren genommen), 3 EL frisch geriebenen Parmesan (ruhig etwas mehr!!!!) Salz, Pfeffer

#Soße: 1/8 l Gemüsebrühe, Salz, 3 Tomaten

Die Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln (ca. 40). Die Kohlrabischalen zugedeckt über Dampf etwa 3 - 4 min. garen (faul, wie ich bin, habe ich sie direkt ins Wasser geworfen!). Danach mit einem runden Ausstechförmchen Kreise für die Raviolis ausstechen (habe ich mir gespart, sonder immer etwa gleich große zusammengeklebt!). Die Hälfte der Kohlrabischeiben auf einem Küchentuch ausbreiten, die Ränder mit Eiweiß bestreichen.

Füllung: Den Estragon waschen, die Blätter von den Stielen ziehen und hacken. Quark mit Parmesan und Estragon verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Von dieser Quarkmischung mit einem Teelöffel jeweils kleine Häufchen auf die ausgebreiteten Kohlrabischeiben setzen, eine (passende) Kohlrabischeibe draufsetzen und die Ränder gut andrücken.

Soße: Tomaten häuten (dafür bin ich fast immer zu faul!) , klein schneiden, mit der Gemüsebrühe pürieren und köcheln (evtl. etwas biobin!), bis sie sämig ist. Dann abschmecken, evtl. etwas geschlagene Sahne unterrühren. Die Kohlrabiravioli über Dampf (das habe ich dann doch befolgt!) zugedeckt ca. 5 min erhitzen und mit dem Tomatenschaum servieren.

## 2. Ispanakli Yumurta / Spinat Eier von Elsbeth

500 g Spinat,  
1 EL Margarine,  
1 Zwiebel,  
3 Eier,  
Salz  
Pfeffer.

Zutaten für die Sosse:

300 g Joghurt,  
2 Zehen Knoblauch  
Salz.

Das Fett in einer Bratpfanne erhitzen. Die fein geschnittenen Zwiebeln darin goldgelb braten. Grob geschnittenen (und gewaschenen) Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze dünsten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den Spinat drei Vertiefungen drücken, die Eier hineinschlagen und weiterdämpfen bis sie durch sind. Für die Soße gepressten Knoblauch mit Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Das warme Gericht zusammen mit der Soße servieren.

## 3. MENEMEN von Elsbeth

Zutaten :  
4 Eier  
1 Tomate  
1 Zwiebel  
2 Peperoni  
50 gr. Schafskäse  
2 Eßlöffel Butter  
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Zwiebel in Ringe schneiden, in Butter helgelb rösten. Abgeschälte und in kleine Stücke geschnittene Tomate, düngeschnittene Peproni zugeben und dünsten. In die Masse Eier schlagen und unter Rühren ca. 3 Minuten backen, dann Schafskäse und Salz zugeben, einpaarmal umrühren und servieren.

#### **4. Zuchinipuffer mit Knoblauchsoße von AmysMama**

2 Zucchini raspeln, salzen und nach 1 Stunde die Flüssigkeit fest ausdrücken (Hände, Sieb, Tuch)  
2 Eier dazu  
Salz, Pfeffer, eine Prise Pfefferminz (Teeblätter)  
und zum Binden Eiweißpulver oder Sojamehl, was man halt will und kann.  
In Olivenöl braten und mit Knoblauch-Sahne oder Knoblauch-Schmand essen!  
Man kann auch zerkrümelten Schafskäse darüber geben.

#### **5. Zucchini mit Cabanossi von Uta**

2 Cabanossi  
2 große Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 Fleischtomaten  
3-4 Zucchini je nach Größe

Cabanossi in Scheiben schneiden  
Zwiebeln und Knoblauch würfeln  
Cabanossi in Pfanne anbraten Zwiebeln und Knoblauch  
dazugeben  
Zucchini und Fleischtomaten würfeln  
weichschmoren

#### **6. Falscher Kartoffelsalat von Bettina**

Blumenkohl in eigroße Röschen teilen und fast weich kochen, erkalten lassen  
mit einem Eierschneider in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.  
1 TL Brühepaste in einem Schluck kochendem Wasser auflösen, über die Blumenkohlscheiben geben.  
Speck fein würfeln, auslassen, Zwiebelwürfelchen hinzugeben und weichdünsten. Über die Blumenkohlscheiben  
geben (ich habe nicht das ganze Fett genommen).  
Wieder erkalten lassen.  
Gewürzgurke (ohne Zucker) in Scheibchen hobeln, hinzugeben.  
Mit Salz, Olivenöl (kaltgepresst) und Sonnenblumenöl (kaltgepresst) abschmecken. Ich habe einen großen Schuss  
Olivenöl genommen.  
Laaaaaaaaange ziehen lassen.  
Nach drei Stunden hat es noch sehr nach Blumenkohl geschmeckt, am nächste Tag fast wie richtiger Kartoffelsalat.

#### **7. Italienische Gemüsepufer von Nicoletta**

100g Karotten  
400g Zucchini  
3 Eier  
5 EL Protein neutral  
40g Parmesan  
1 EL Gluten  
salz  
pfeffer  
maggi  
etwas sojamilch

200g zucchini in kleine würfel schneiden. den rest der zucchini und die karotte in feine streifen raspeln.  
die eier etwas verquirlen und alles gut vermischen  
würzen und in reichlich fett in der pfanne zu kleinen puffern braten  
15g KH /gesamt  
ich habe 30 kleine puffer rausbekommen zu 0,5g KH / stück

## 8. Spargel-Eier-Salat von JudyB

Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, kochen, sehr gut abtropfen lassen (oder eingekochten Spargel verwenden), für 250 g Spargelstücke 3 - 4 hartgekochte Eier mit dem Eierteiler in Scheiben teilen, danach einmal der Länge nach halbieren. Spargelstücke mit Mayonaise verrühren, Salz und weißen Pfeffer, evtl. etwas Zitronensaft, dazugeben, zuletzt die Eier vorsichtig unterheben. Zur Abwechslung kann man auch mal Schinkenstreifen oder Champignons dazumischen.

## 9. Brokkolimuffins von Susie

Ich nehme 750 g Blumenkohl (so eine Tiefkuehltaete voll) oder Brokkoli  
Koche ihn aber !

Dann in das weiche Gemuese (nur grob zerkleinert) 4 Eier und 50 g Eiweisspulver neutral, etwas Salz zum wuerzen.

Dann nehme ich eine Muffinform - streue unten ein paar Kaeseraspeln rein, dann ein Essloeffel voll von der Pampe - und obendrauf auch nocheinmal ein bisschen Rasperlkaese.

Dann ab mit den Teilen in den Ofen und backen - bis sie braun werden und der kaese zerlaufen ist.

## 10. Zucchini-Nudeln mit Kläsesoße von Dialin

4-5 kleine Zucchini

1 cup gekochtes, in kleine Stuecke geschnittenes Haehnchenfleisch

\_ cup geschnittener Schinkenspeck

\_ cup geriebener Parmesankaese

\_ cup geschnittene Fruehlingszwiebeln

1 cup Sahne

2 EL Butter

Muskatnuss nach Belieben

Salz & Pfeffer

1 cup = 250 ml oder eine normale Kaffetasse (ich mag meine Zutaten nicht abwiegen deshalb nehme ich gern diese Masseinheit )

1.Mit einem Gemueseschaeler die gruene Haut der Zucchini abschaelen. Weiter mit dem Gemueseschaeler schmale Streifen von der Zucchini schneiden und auf 2-3 Teller aufteilen. Diese fuer ca. 3 Minuten in die Microwelle.

2.In einem Topf den Schinkenspeck mit den Fruehlingszwiebeln anbraten. Sahne zugiessen und fuer 5-7 Minuten koecheln lassen. Parmesankaese langsam einruehren, Haehnchenfleisch hinzufuegen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

3.Zum Schluss die Butter in der Sosse schmelzen lassen, die „Nudeln“ zugeben und mit der Sosse gruendlich vermengen.

## 11. Falsche Kartoffelpuffer von Moebele

1 1/4 Tassen Blumenkohl, in Stückchen schneiden

1/2 Eßl. Sojamehl

1 große Ei

1/2 Teel. Salz

2 Teel. Zwiebeln

1/2 Teel. Backpulver

Olivenöl zum braten ( Es sollte gut 1 cm hoch in der pfanne stehen !!!)

Alle Zutaten im Mixer zu einer sämigen Masse vermischen und eßlöffelweise in das heiße Öl.

Die "Kartoffelpuffer" erst drehen wenn sie schön braun sind auf der ersten Seite , nicht berühren bis sie fertig sind ,man sieht es an den knusprige werdenden Rändern.

ergibt 15Stück

ingesamt 15,4 KH Pro Portion 1,0 KH

## 12. Blumenkohlaufauf von Arjanrod

Hier also auch mal ein Beitrag von mir in Sachen Leckerer..... 🍴

Die Menge ist für ca. 2 bis 3 gute Esser – wobei man das ganze natürlich auf seine Bedürfnisse reduzieren kann. 1 Blumenkohl von ca. 1 kg ganz oder zerteilt ca. 15-20 Min. in Boullion oder Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit 500gr. Gemischtes Hackfleisch anbraten und sehr gut würzen (eher etwas „überwürzen“ da die Sahne und der Blumenkohl sehr viel Gewürz „absorbieren“) -sonst wird's halt ein wenig fad....

Den gekochten Blumenkohl in eine feuerfeste Auflaufform geben (kann aber muss nicht gebuttert werden....), das Hackfleisch drumherum oder darüber geben.

Mit Sahne und etwas Fleischbrühe angiessen (nicht zuviel – sonst wird's Eintopf !)

geriebenen Käse (Gouda) drüber und ab in den Ofen zum überbacken.... 🙌

Früher habe ich immer noch Kartoffel dazu gemacht – aber es schmeckt sogar noch besser ohne, da Kartoffeln ja noch mehr Gewürze „auffressen“ und überhaupt – wer braucht schon Kartoffeln 🍴!

Ach so – zum aufwärmen eignet sich dieser Auflauf nicht so sonderlich – schmeckt am nächsten Tag irgendwie etwas fade..... 😞

ges. Kohlenhy. 25,9 g

Gesamt: 2730,4 kcal

## 13. Wirsing in Käsesahne von Karinchen 40

Nährwerte je Portion:

470 kcal, 1950 KJ

0.5 Broteinheiten

0.5 Kohlenhydrateinheiten

22 g Eiweiß

39 g Fett

8 g Kohlenhydrate

Zutaten (für 2 Personen)

60 g magerer Speck

400 g Wirsing

3 Schalotten

125 g süße Sahne

50 g geriebener Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)

etwas Salz

etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

etwas frisch geriebene Muskatnuss

1 EL Sonnenblumenöl

1 EL Butter

1 EL TK-Petersilie

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Den Speck in feine Streifen schneiden. Den Wirsing waschen, putzen, vierteln und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

2. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Sahne mit dem Käse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Den Wok stark erhitzen, das Öl hineingeben und darin den Speck etwa 1 Minute kross anbraten. Den Speck wieder herausnehmen und beiseite stellen.

4. Die Butter im Wok erhitzen und die Schalotten darin etwa 20 Sekunden braten. Den Wirsing hinzufügen und alles etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren braten.

5. Die Käsesahne angießen und den Wirsing noch etwa 3 Minuten ziehen lassen. Die gefrorene Petersilie unterheben und das Gericht mit den Speckstreifen garnieren.

### **1. Salami-Zwiebel-Salat von Mina**

2 große Zwiebeln  
1 grüne Paprikaschote  
4 Tomaten  
250 g Salami  
200 g Käse  
Eiswürfel  
Für die Marinade  
1 EL Senf  
1 EL Weinessig  
3 EL Pflanzenöl  
Salz  
Pfeffer  
getrockneter Estragon

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit einigen Eiswürfeln in eine Schüssel mit Wasser legen. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Gehäutete Tomaten und Salami in Scheiben schneiden. Käse würfeln, Zwiebelringe abtropfen lassen.

Für die Marinade Senf mit Weinessig verrühren. Nach und nach das Öl einrühren. Mit Salz, Pfeffer und zerriebenem Estragon abschmecken. Die Salatzutaten in einer Schüssel mischen, Marinade darüber gießen und servieren.

### **2. Gefüllte Avocado von Mina**

2 Avocados  
1 Zwiebel  
1 Dose Thunfisch natur, nicht in Öl  
Saft einer 1/2 Limette  
Salz, Pfeffer

Die Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch vorsichtig herausnehmen, ohne die Avocadohaut zu verletzen. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch zerdrücken. Zwiebel ganz klein würfeln und unter das Avocadopüree ziehen. Thunfisch abtropfen lassen und ebenfalls unterziehen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree wieder in die Avocadohälften füllen. Mit etwas frischem Dill garnieren.

### **3. Schlemmerwürstchen im Speckmantel von Mina**

8 Wiener Wurstchen -  
8 duenne Kaesescheiben (Gouda) -  
8 duenne Scheiben durchwachsener Speck -  
1 TL Senfpulver

Kaesescheiben auf einer Seite mit Senfpulver bestreuen und um die Wurstchen wickeln. Speckscheiben spiralenförmig um die Wurstchen wickeln und mit Zahnstochern feststecken. Im vorgeheizten Backofen backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

### **4. Wurstsalat von Fettnoi**

400gr packung fertigen wurstsalat  
200gr schnittkaese in streifen geschnitten  
50gr guerkchen klein geschnitten

wer mag kann noch zwiebelringe und tomatenscheiben bei geben.

das wichtigste: kuerbiskernoel drueber giessen und gut durchmischen. die dadurch etwas veraenderte farbe des strassburger wurstsalates ist zwar etwas gewoehnungsbeduerftig aber schmeckt durch das oel ungemein lecker.

## 5. Käsewaffeln von Redschncke

250g Butter, flüssig  
8 Eier  
50g EW-Pulver  
200g süße oder saure Sahne  
1/2 Teel. Salz  
glatt rühren, dann  
50g Sesam + 50g Leinsamen (oder nach Geschmack) und  
250g geriebenen Käse unterheben.  
Teig etwas Quellen lassen, dann ausbacken.

## 6. Käse-Schinken-Cracker von Katiw

2 Eier  
50 g Gluten  
50 g Gelatinepulver (bitte kein Eiweißpulver 🍷)  
1 gestr. TL Salz  
2 EL Olivenöl  
Pizzagewürz

Alles in einer Schüssel verrühren, gibt eine zähe Masse. Aus dieser mit einem Löffel auf Backpapier kleine Häufchen verteilen.

Hatte 10 Riesenmegacracker rausbekommen. Wenn man kleine macht, werden es also sicher 20.  
Darauf reichlich

Schinkenspeckwürfel und  
geriebenen Käse  
verteilen.

Bei 175 Grad (Heißluft) ca. 15-20 Min (Sichtkontrolle) in den Ofen.

Ach ja: die ganze Menge hat bei meinem Gluten 11 g kh. Ergibt insgesamt ca. 240 g Gebäck. Das wären gerade mal 4,6 g kh auf 100 g... 😊)

## 7. Verschiedene Dips von Mina

1. 250 g Mascarpone (macht satt)  
180 g Gorgonzola  
100 g Creme fraiche  
2 EL Cognac  
etwas Salz  
Tabasco

2. 200 g vollfetter Schafskäse in der Lake  
125 g Creme fraiche  
6-8 eingelegte milde Peperoni, in Ringe geschnitten  
4-6 Zehen Knoblauch, gepreßt  
Pfeffer und Salz nach Geschmack

3. 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g)  
200 g Frischkäse  
125 g Creme fraiche  
1 Zehe Knoblauch, gepreßt  
Saft von \_ Zitrone  
Pfeffer und Salz nach Geschmack

## 8. Käsecreme mit Salami von Renan

500 g Frischkäse

200 g Schafskäse

300 g Salami

2 geröstete Paprika a. d. Glas

1 Bund Frühlingszwiebeln

3 Knobizehen

Salz, Cayennepfeffer

4-5 Eßl. Sahne

Frischkäse und Schafskäse cremig rühren. Salami und Paprika würfeln, Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Knobfi fein hacken und alles unter die Käsecreme rühren.

Mit Salz und Cayenne abschmecken und dann die Sahne unterrühren.

## 9. Wraps von Schleckermaul

1/2 Tasse Sojamehl

1/2 Wasser

3 Eier

1 El Öl zum Braten. (2,1 KH pro Stück)

Für Nudeln sollen es drei El pro "Pfannkuchen" sein, ich würde das hier ein bisschen dicker machen.

dann kann man das mit Salat und Fleisch und nem selbst angerührten Dressing aus Quark bestreichen, zusammenrollen halbieren, fertig...

## 10. Geflügelsalat von Redschncke

3-4 Putenunterschenkel (oder anderes Geflügel) mit Suppengrün so lange kochen, bis das Fleisch weich ist  
Nach dem Auslösen und Erkalten kleinschneiden.

10 Eier hartkochen und würfeln (nicht zu klein)

1 Glas Gewürzgurken (ohne Zucker!) würfeln

1 große Dose Champignons

Alles mit einer Sauce aus Majo, 1-2 kleingeh. Zwiebeln, etwas Schmand o. Saurer Sahne und Salz mischen.

(Die Mengenangaben sind für Salat auf Vorrat gedacht!!!)

## 11. Eier in Senf-Chili-Soße von Mina

Eier in Senf-Chili-Soße

Für 4 Personen

3/8 l Schlagsahne

1/8 l Gemüsebrühe (instant)

200 g Doppelrahmfrischkäse (mit Pfeffer)

Salz

Pfeffer 2 El. fertige Chilisoße

5 El. mittelscharfer Senf

12 hartgekochte Eier

1 Bd. Schnittlauch

Schlagsahne und Brühe aufkochen, ca. 5 Minuten einkochen lassen. Doppelrahmfrischkäse zugeben und in der Sahne schmelzen. Glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Chilisoße und Senf unterrühren. Pikant abschmecken. Soße evtl. binden. Eier pellen. Mit der Chili-Senf-Soße servieren. Schnittlauch waschen, trockentupfen, in Röllchen schneiden und darüberstreuen. Dazu schmecken Kartoffelpüree und gebräunte Zwiebelringe

## 1. Gabys Brot

100 g Sonnenblumen  
50 g Leinsamen  
50 g Sesam

Diese Körner habe ich in der Moulinette ganz fein zerkleinert (sieht dann alles aus wie gemahlene Nüsse)

80 g Gluten  
40 g Dinkelkleie (hat weniger KH, man kann auch Wnehen)  
40 g Eiweißpulver neutral  
1/2 TL Kaiser-Natron **edit: ich nehme jetzt Weinstein-Backpulver, 1/2 Päckchen**  
1 TL unraffiniertes Meersalz (wegen der Mineralstoffe, geht natürlich auch Kochsalz)  
als Brotgewürz:  
1 Teelöffelspitze gemahlener Anissamen (hab ein paar Körner mit in die Moulinette gegeben)  
1 Teelöffelspitze gemahlener Kümmel (schmeckt nicht vor!)  
1/4 Teelöffel gemahlene Koriander

Alles trocken mit dem Körnermehl vermischen.

200 -250 ml lauwarmes Wasser **edit: 200 ml reichen, Teig wird sonst zu weich**  
2 P. Trockenhefe Dr. Oetker **edit: Ich nehme jetzt extra Brot-Backhefe, die ist stärker, gleiche Menge**  
1 TL Zucker (habe gewogen: 6 g)  
3 EL Öl  
2 EL Essig

100 ml Wasser mit Trockenhefe und Zucker in kleiner Schüssel mischen und an warmem Ort gehen lassen. (Ich mach den Heißluftofen kurz an, bis er etwas warm ist, dann wieder aus) Muß ca. 15 Min gehen, schäumt dann richtig auf.

Restliches Wasser mit dem Essig mischen. Geschäumte Hefe auf das "Mehl" geben und mit Knethaken vom Handmixer (o.ä.) vermengen. Öl dazugeben und soviel von dem Wasser-Essig-Gemisch, bis der Teig gebunden ist, aber noch fest.

Er muß sich richtig kneten lassen und soll nicht an der Schüssel hängenbleiben.

Mit den Händen nochmal richtig durchkneten, auf den Schüsselboden etwas Kleie streuen, den Teig zu einem runden Laib formen und in die Schüssel setzen. Den Teig mit etwas Kleie bestreuen.

**edit 12.05.2003: neue Praxis: Teig zur Kugel formen, rundherum mit etwas Kleie bestreuen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und die Schüssel (am besten vorgewärmte Schüssel) drüberdecken. Dann weiter wie unten (aber ohne Tuch, da ja Schüssel drüber ist).**

## 2. Susies Brötchen

250 g Butter (verflüssigen)  
250 g Quark  
6 Eier  
200 g Eiweißpulver neutral  
1 Päckchen Backpulver  
50 g Sonnenblumenkerne (ganz)  
etwas Salz

Das ganze einfach zusammenmischen und dann entweder in eine Muffinform füllen - oder Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen...

Dann bei knapp 200 Grad 10-15 min im Ofen backen - man sieht wenn sie fertig sind - sie werden dann braun. Und sind aussen schön knusprig und innen weich und locker.

Bei uns geht kein Tag mehr ohne diese Brötchen - es werden ne ganze Menge aus der Masse und sind auch Phase 1 geeignet, da auf die Menge gerechnet pro Stück unter 1 g KH (kommt halt drauf an wie gross man sie macht - aber bei mir kommen ca. 28 Stück raus und die haben ungenfähr - hab die Daten jetzt nicht genau im Kopf - 0,7 g KH pro Stück).

### 3. Brot von Noctoron

- 100g Butter
- 100g Eiweißpulver (Vanille, von [www.lebenswichtig.de](http://www.lebenswichtig.de), 100%ig aus Ei)
- 300ml Wasser
- 50g Leinsamen
- 4 Eier
- 20ml Pflanzenöl
- 50g Schmand
- 2 TL Backpulver
- ne Priese Salz kann noch rein

Die Butter wird eingeschmolzen. Dann werden die Eier dazugegeben und mit dem Mixer durchgemixt. Dann habe ich die Leinsamen und das Öl hinzugegeben und wieder gemixt. Dann lasst es kurz stehn und mixt das Wasser und das Eiweiß zusammen.

Wenn beider fertig ist gißt ihr alles in ein Gefäß und gebt den Rest dazu (Schmand und Backpulver). Nochmal gut durchmischen und in eine Form geben. So 30 - 45 min in der Backröhre bei 250°C backen. Das Brot fällt zwar ganz schön ein aber es schmeckt mit Salami herrlich. Aso, nich wundern wenn es extrem flüssig ist, es wird noch fest!

Den Schmand kann man evtl. weglassen! Das reine Ei-Protein-Pulver wird nicht sehr fest, deshalb hab ich es dazugetan.

Es sollten ca. 830g bzw. ml Rohmasse herauskommen, dabier ergeben sich Gesamtwerte von:

- 1910 kcal
- 125g E
- 6,2g KHS
- 158,7g F

Das macht auf 100g gerechnet:

- 230 kcal
- 15g E
- 0,7g KHS
- 19,1g F

### 4. Gnocchi von Elsbeth

- 450 g Quark oder Ricotta
- 225 g Doppelrahmfrischkäse oder Boursin
- 4 verquirlte Eier
- 2 EL Sojamehl
- je 1 Pr. Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuß
- 225 g zerlassene Butter
- 1/2 Tasse geriebenen Parmesan

Quark und Frischkäse durch ein feines Sieb streichen.

Die verquirlten Eier mit einem elek. Rührstab unter die Quarkmasse mischen, dann Sojamehl und Gewürze dazugeben. Eine Stunde in den Eisschrank stellen.

Einen Topf mit möglichst großer Oberfläch mit Wasser füllen. Einmal brausend aufkochen, dann Temp. so klein stellen, dass das Wasser nur noch köchelt. Jetzt Quarkmasse teelöffelweise in das Wasser geben ( sie sinken zunächst auf den Boden und steigen dann wieder nach oben). Gnocchi 20 Minuten auf dem köchelnden Wasser schwimmen lassen. Damm mit Schaumkell herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

115 g Butter in einer feuerfesten Schale zerlassen, Gnocchi dort hineinlegen. Mit der restlichen Butter übergießen und mit Parmesan bestreuen.

Zusammen 32 g KH

bei 8 Portioen 4,0 g KH pro Portion

## 5. Pizzaboden von Katiw

1 Ei  
20 g Gluten  
20 g Gelatinepulver (hab ja immer noch kein richtiges Eiweißpulver, dürfte aber genauso gehen)  
ordentliche Prise Salz  
1 TL Olivenöl

verrühren und auf ein Blech mit Backpapier streichen, nach Geschmack belegen.

Die angegebene Menge (gerade mal ca. 3 g kh bei meinen Zutaten) reicht für die Größe einer kleinen Pizza beim Italiener, also nix für große Lukis oder Marcos, hier bitte mindestens die doppelte Menge einplanen. 🍷

## 6. Zwiebelfladen von Paderfee

3 eier trennen, das eiweiß sehr steif schlagen.  
3 eßlöffel quark mit dem eigelb verrühren, etwas salz und fertig gekaufte röstzwiebeln zugeben.  
den eischnee vorsichtig mit einer gabel unterziehen.  
ca. 6 häufchen auf ein mit backpapier ausgelegtes blech geben. ca. 1 std. bei 150 grad backen. im ofen auskühlen lassen.  
lecker zu soßen 🍷, zu gegrilltem oder einfach herzhaft belegt. bei der süßen variante läßt man einfach salz und zwiebeln weg und gibt süßstoff zu. (man kann den backofen vorheizen, habe damit gute erfahrungen gemacht, muß aber nicht sein)

## 7. Speck-Muffins von Gini

200 g Schinkenspeck auslassen, abkühlen lassen

60 ml Olivenöl mit  
1 Ei und  
250 ml Vitalquell Sojadrink (0,4 g KH/100 ml) und  
2 zerkleinerten Knoblauchzehen verrühren.  
Speck untermischen

25 g Weizenkleie  
50 g Leinschrot  
100 g Champ Eiweiß Neutral  
75 g Gluten  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1/2 TL Paprika  
1/4 TL Pfeffer  
1/4 TL Salz

unter das Öl/Milch/Ei-Gemisch rühren, in Muffin Form füllen, bei 180 Grad (Heißluft) 20 Min. backen.

## 8. Laugenbrötchen von Gini

Teig von Marcos Gluten Brot, auf doppelte Menge gehen lassen, ca. 22 kleine Brötchen formen (schön platt drücken), mit 7% Natronlauge (aus der Apotheke) einpinseln, 2 x einschneiden, ca. 20 Min. bei 180 Grad (Heißluft) backen.

P.S. die Brötchen haben nach dem Backen nicht die Farbe von Laugenbrötchen, schmecken aber so.

## 9. Semmelknödel von Cycada

100g von Marco´s Brot oder Jutta´s Brot oder....  
20g Butter  
1 Ei  
1-2 tl. Gluten oder etwas Biobin (zum Binden)  
etwas Muskat  
1 Eßl. Kaffeesahen oder Sahne

Das Brot in kleine Würfel schneiden in der Butter goldbraun anrösten. Etwas abkühlen lassen. Das ganze dann mit den restlichen Zutaten mischen und zu einem Kloß formen. (Bei ihm war er länglich) Das ganze dann in eine Plastiktüte z.B. Gefrierbeutel, verknoten oder zubinden und ganz viele kleine Löcher reinstechen. In kochendes Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 20 min. ziehen lassen.

## 10. (Speck-) Nockerln von Katiw

Teig 1 :  
150 g Magerquark  
1 Ei  
30 g Gluten  
2 TL Biobin/Guarkernmehl  
Prise Salz

Teig 2:  
2 Eier  
50 g Gluten  
50 g Gelatinepulver  
2 TL Biobin/Guarkernmehl  
Prise Salz

Zutaten verrühren.

Mit einem Teelöffel kleine Nockerln abstechen und in sehr heißes, aber nicht mehr kochendes Salzwasser geben. Klappt am Besten, indem man den Löffel vorher immer in das heiße Wasser taucht. Besonders von Teig 1 zuerst ein Probenockerl machen, da sich die Quark-Konsistenzen doch sehr unterscheiden. Falls man den Eindruck hat, dass sie gleich auseinanderfallen, Glutenmenge erhöhen bis evtl. sogar zur doppelten Menge. 15-20 Min. ziehen lassen. Mit der Schaumkelle rausholen.

Eignen sich als Beilage oder man kann sie als Hauptmahlzeit anschließend in einer Pfanne, in der man schon Speck- und Zwiebelwürfel angebraten hat, schön kross anbraten.

## 11. Kroketten von Gaby

350 g Blumenkohl  
2 Eier Größe M  
50 g Gluten  
50 g Eiweißpulver neutral  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Friteuse und Fett zum ausbacken

- rohen Blumenkohl in der Moulinette (oder irgendwie anders) ganz fein häkseln
- mit Eiern vermischen und würzen
- dann Gluten und Eiweißpulver untermischen.

Der Teig soll formbar sein und nicht zu sehr kleben. Eventuell noch etwas Biobin o.ä. dazugeben. Kroketten oder Bällchen formen und in heißem Fett schwimmend ausbacken. Vorsicht - ds Fett nicht zuuu heiß machen, werden schnell dunkel und sind sonst innen noch nicht gar. Ich habe 5 Stück als eine Portion gezählt, ca. 2,4 g KH

### 1. 5-Min.-Schokokuchen von Nackie

2 Quadrate Lindt 85% Schokolade  
1 EL Butter  
40g gemahlene Mandeln  
1/4 Teelöffel Natron  
Süßstoff nach Geschmack (braucht einiges)  
1 Ei  
3 Tropfen Vanilla Aroma

Schoko und butter in Mikro schmelzen lassen (ca. 40 Sekunden). Mandeln, Natron, Ei, Süßstoff und Aroma unterrühren. Zurück in der Mikro ca. 1-1.5 Minuten, braucht wirklich nicht lange. Ich habe das in einen tiefen runden Salatschüssel (Pyrex) gemacht, ergibt so einen kleinen Kuchen a la gekauften Bahlsen (ca. so gross) Schmeckt himmlisch. Wird mein neuer Sonntagsfrühstück werden! Ich denke, mit einem Schokosauce drüber...wie brownies mit Chocolate Sauce! Vorsicht, macht pappsatt, ich habe ca. 1/3 davon gegessen und mir ist fast schlecht lol. Die KHS durften sich in Grenzen halten.

### 2. Abwandlung: Schneller Mohnkuchen von Gaby

4 EL Mohn (am besten nimmt man den gequetschten, wenn man nur ganze Körner bekommt, dann muß man diese in der Moulinette o.ä. zerkleinern)  
in einem kleinen Topf mit Sojamilch (weiß nicht genau wieviel, Mohn sollte gerade so bedeckt sein) einmal aufkochen lassen, im Topf abkühlen.

Wenn abgekühlt (war bei mir gerade noch lauwarm), vermischen mit:

4 EL gemahlene Mandeln oder Haselnuß (hat aber mehr KH)

2 Eiern

geschmolzene Butter (ein Stück ungefähr so groß wie ein kleines Ei)

Süßstoff nach Geschmack

edit: und natürlich ca. 1/4 TL Natron 🇩🇪

je 4 Tropfen Vanillearoma und Zitronenaroma

Gut verrühren, in Plastik- oder Glasschüssel geben und ab in die Mikrowelle - ca. 4 Min. bei 1000 W oder 5 Min bei 800 W. Teig war bei mir ziemlich flüssig, ist aber doch fest geworden.

Tip: schmeckt wahrscheinlich auch gut mit Quark oder Schmand oder Mascarpone

### 3. Kleiner Käsekuchen von Elsbeth

Zutaten für eine 18 cm Durchmesserform, 8 Stück Kuchen:

400 g Hüttenkäse, ganz fein püriert

250 g Doppelrahm-Frischkäse

3 Eier

flüssigen Süßstoff für 150 g Zucker

1 Prise Salz

Vanillepulver

50 g Pistazienkerne

(250 g Heidelbeeren)

Hüttenkäse, Frischkäse, Eier, Süßstoff, Salz und Vanille verrühren, von der Masse etwa 1/8 l abnehmen und in eine Schüssel füllen.

30 g Pistazien fein mahlen und unter den 1/8 l Käsemasse rühren. Eine Springform leicht ölen und den Boden der Form mit Backpapier auslegen. Weiße Käsecreme in die Form füllen, und die grüne Pistaziencreme esslöffelweise darauf verteilen. Mit einer Gabel leicht unterziehen, damit eine schöne Marmorierung entsteht. Springform auf einen großen Bogen Alufolie stellen, die Folie fest an den Formenrand drücken, damit die Springform wasserdicht wird. Springform in eine große Auflaufform setzen, diese etwas 2 cm hoch mit heißem Wasser füllen. Kuchen auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen (Umluft ca 150 °C, Ober- und Unterhitze ca. 175 °C schieben und ca. 1,5 Stunden backen. In der Form völlig auskühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen. Im Original wird er mit den Heidelbeeren belegt. der Rand des Kuchens wird mit den restlichen grob gehackten Pistazien bestreut.

#### 4. Tiramisu-Torte von Cosette

Biskuitteig  
3 Eier( trennen)  
70 gr gem. Mandeln  
Süsstoff nach belieben hab ca 2 TL genommen  
ein wenig Backpulver

daraus bikuitteig machen

EW steif schlagen  
EG mit süsstoff vermischen, unter die EW masse geben, Mandeln und Backpulver reinrieseln und vorsichtig unterrühren.evtl ein wenig vanille  
180 grad ca 20 min

Creme:  
500g Mascarpone  
250g Quark  
250g alprosoja cuisine oder schalgsahne  
1/2 tasse Starker kaffee (espresso)  
(70 ml Amaretto hab ich weggelassen)  
für 50 gr süsstoff  
3 blatt Gelatine  
Vanillearoma  
eine hand voll erdbeeren  
kakaopulver

gelatine 10 min in kaltes wasser einweichen  
macarpone mit Quark und süsstoff vermischen  
kalten kaffee (mit oder ohne Amaretto vermischt) ind die crememasse geben, menge nach geschmack.ein kleiner teil wird noch zum tränken des Bodens benötigt.

Gelatine ausdrücken und in einem kleinen topf erwärmen bis es flüssig ist, einen kleinen teil der creme in die gelatine geben, vermischen und zurück zur restlichen creme geben, kalt stellen.  
Wenn es anfängt steif zu werden, geschlagene Sahne unterheben.

Bin auf ca 30 g KH gekommen( mag mich auch irren!)  
Aber viel mehr kanns nicht sein

mit dem rest des kaffees den erkalteten bukuitboden beträufeln, nicht zuviel !  
1/3 der creme auf den Boden  
Erdbeeren daruf und die restlich Creme verteilen.  
Kaltstellen bis die creme fest ist und dann mit Kakaopulver bestäuben.

#### 5. Quarkwaffel – Rezept vom Ketariertreffen von Gimp

200g Butterschmalz (auf kleiner Flamme schmelzen, aber nicht zu heiss werden lassen)  
250g Quark 40% (oder auch 50% wenn erhältlich) [7,2g KH]  
9 Eier [2,7g KH]  
4TL Süsstoff (für 250g Zucker)  
150g Mandeln gemahlen [5,5g KH, manche rechnen wohl mit mehr KH]  
100g Eiweisspulver, wenn vorhanden mit Bananen- oder Vanille-Geschmack [je nach Produkt, bei mir 0,3g KH]  
1 Prise Salz  
ein kräftiger Schuss Rum für Geschmack und die gewünschte Konstistenz (ca. 5cl)

Macht zusammen 15,8g KH, und es werden je nach Waffeleisen 9-18 Waffeln draus. Viel Erfolg!

## 6. Nusskuchen/-kekse von Nicoletta

150g Butter (schaumig rühren)  
2 Eier  
175g Gemahlene Mandeln  
50 Gluten  
1 TL Backpulver  
Flüssigsüße für 125g Zucker  
etwas Sojamilch

alles gut verrühren. gerade soviel sojamilch zugeben, dass der Teig zähflüssig ist.  
in eine kleine Kastenform geben und bei 190°C ca 40 min backen.

sehr lecker  
hat insgesamt 11g KH und gab bei mir 11 Stücke a 1g KH

TIP:

wenn man die Sojamilch weglässt und mit einem Löffel kleine Häufchen auf ein Backblech macht, dann werden bei gleicher Temperatur nach etwa 15 Minuten die leckersten Mandelkekse draus.

## 7. Macadamiarolle mit Kirsch/Erdbeercreme von Gordi

ich habe heute morgen mal wieder was schnelles getestet ! allerdings weiß ich nicht genau ob es stimmt 2,5 KH und 473,1 kcal.

1 Ei  
3 Makadamianüsse kleingemahlen/gedrückt  
etw Süßstoff  
zu einem Teig verrühren  
in der Pfanne davon einen Crep oder Pfannkuchen backen.

1 großer EL Schmand  
1 TL Gelatine Kirsch  
Süßstoff soviel wie man mag (immer mal naschen)  
eventuell zusätzlich Kirsch- oder Erdbeeraroma

vermischen und auf den Pfannkuchen streichen und rollen, mit Zahnstocher zusammenhalten.

Nach ca 2 Stunden verzehrfertig  
(braucht etwas Zeit zum ziehen und damit das Gelatinpulver sich mit der Feuchtigkeit vom Schmand vollsaugt und fest wird.)

Ich habe mir heute morgen einen gemacht , eingepackt und mitgenommen, heute nachmittag zum Kaffee verzehrt wie eine Minibisquitrolle

## 8. Mohnkuchen von Johnny

200 g geriebenen Mohn (8,4 KH)  
6 Eier  
150 g Butter  
1 Sackerl Backpulver  
1 Esslöffel Süßstoff

Die Eier trennen. Dotter mit Butter, Süßstoff und Backpulver gut verrühren, dann Mohn dazu. Zum Schluss den Schnee (von den 6 Eiklar) untermischen. Braucht gar nicht so vorsichtig sein, wie bei unseren Quarkbrötchen. Ordentlich vermischen. Dann in eine mit Butter ausgestrichene Kastenform.  
Backrohr auf 170 Grad vorheizen, dann Kuchen 45 Minuten backen und zum Schluss 10 Minuten im Backofen rasten lassen (ohne Strom).

## 9. Schwarzwälder Kirschtorte von Nackie

Boden:

100g Frischkäse  
200g Mayonaisse (ja, richtig, mayo!)  
3 Eier  
75g Weicher Butter  
30g Neutral EW Pulver  
70g gemahlene Mandeln  
20g Kakao  
1 TL Backpulver  
1/2 Fläschen Vanilla  
2 Messlöffel Bindino (Biobin wie auch immer eure andick-zeug heisst)  
Süßstoff für 130g Zucker

Alles zusammen mischen mit Handmixer, ca. 2 Minuten höchster Stufe. Springform mit Backpapier auslegen, Seiten anbuttern. NB: Ich nahm ein kleineres Springform damit ich genug Boden hatte um ihn durchschneiden zu können.

180°C für 20-25 Minuten (Stich und Sichttest)

Im Backofen auskühlen lassen (glaube, das ist nicht wirklich erforderlich, wollte aber sicher gehen.) Wenn's ausgekühlt ist, waagrecht durchtrennen. Geht am besten mit einem langen Faden, man legt den Faden um den Kuchen in der mitte, zieht beide ende über kreuz und langsam durchziehen bis der Kuchen getrennt ist.

Füllung (Kirsche)

ENTWEDER!!!

- a) 1 Glas Natreen Kirschen mit Süßstoff für 30g Zucker, 1 Messerspitze Zimt und 2-3 Messlöffel Bindino andicken.  
-oder-  
b)Kirschgötterspeise zubereiten, ein paar Natreen Kirschen untermischen. Wenn GS halb fest ist, mit geschlagene Sahne untermischen (dann aber die kakaosahne weglassen), und auf Kuchenboden verteilen.  
-oder-  
c)(habe ich gemacht) Schneekoppe Sauerkirschmarmelade sehr dünn auf boden streichen...es reichen ca. 30g. 100g haben ca. 40g KH, also ca. 18g KH für das was man auf den ganzen Kuchen verteilt, man isst aber (hoffentlich!) nicht den ganzen Kuchen!

Füllung Sahne:

Für variante (a) und (c):

250 Schlagsahne  
20g Kakao  
10 Tropfen Süßstoff

Steif Schlagen. Mann kann's hübsch machen, indem man die Sahne ausspritzt in Kreise auf dem Kuchenboden mit platz dazwischen für die Kirsche. Oder einfach Kirschen drauf, Sahne drauf, 2. Boden drauf.

Obendrauf:

375g Schlagsahne  
Süßstoff für 55g Zucker  
3 EL Kirschwasser  
1-2 ML Bindino

Steif schlagen und drauf verteilen. Wenn man will, kann man zartbitter kuverture raspeln und drauf babben, ich weiss aber nicht was das an KH ausmacht.

Zu den KH angaben:

Ich denke, den ganzen Kuchen (mit Marmelade) hat ca. 35-40g KH, man kriegt aber locker 6-8 St. raus. Also 4-5g KH per Stück. Götterspeise variante dürfte viel weniger KH haben. Mit Glas-kirschen bin ich mir nicht sicher, ich habe keine zuhause wo ich gucken könnte.

## 10. Himbeertorte von Sardin

biscuit boden:

6 eier (nicht getrennt)  
natreen flüssig (entsprechend 100 g zucker)  
steif schlagen

200 g mandeln in der mühle  
1/2 TL backpulver

vorsichtig vermischen (luftig lassen)

3/4 h bei 150 grad in einem springform backen  
nach 3/4 h, backofen ausstellen, abkühlen lassen

füllung:

300 g himbeere (frisch oder gefroren)  
pürieren und mit wasser und natreen (nach wunsch)  
auf 500 ml "strecken"  
mit 1 pk. gelatine ( für 500 ml flüssigkeit) wie bei götterspeise vermischen  
kühlschrank bis mischung anfängt zu gelieren

500 ml schlagsahne steif schlagen und mit den himbeeren vermischen

der inzwischen abgekühlte boden in zwei teilen  
mit tortenring die himbeer/sahnemischung lagweise mit den tortenboden ausrichten

mehrere stunden kühl stellen

## 11. Schokoladen-Rum-Torte von Nicoletta

Boden:

4 Eier (trennen, eiweiß steif schlagen)  
Süßstoff für 70g Zucker  
Messerspitze salz  
70g gemahlene mandeln  
1 TL backpulver  
Vanillearoma

das eigelb seehr schaumig rühren (mindestens 4 minuten). süßstoff, salz und vanillearoma unterrühren, dann mandeln und backpulver zu geben. den eischnee vorsichtig unterheben.  
in einer springform bei 175° ca 20 minuten backen

Creme:

400g Creme Fraiche  
400g Sahne  
3 TL Kakao  
Süßstoff für 125g Zucker (nach geschmack etwas mehr)  
Jamaika-Rum-Aroma (beutel von dr. oetker)

Sahne steif schlagen.

Creme fraiche mit kakao, süßstoff und Aroma gut verrühren. die sahne unterheben und die creme auf den kalten tortenboden geben (tortenring nicht vergessen 😊)

wer will kann noch ein tütchen gelantine dazugeben, aber bei mir wars nicht nötig  
edit: das ganze hat etwa 28g Khs und somit  
2,3g Kh/Stück

## 12. Rhabarberkuchen/-torte von katiw

250 g Schmand  
3 Eier (trennen nicht nötig)  
3 gehäufte EL Eiweißpulver  
3 gehäufte EL gemahlene Mandeln  
1 TL Backpulver  
1/2 Fläschchen Butter-Vanille-Aroma (Variante: Rum oder Zitrone)  
Süßstoff nach Geschmack

Zutaten mixen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen . Bei 175 Grad etwa 40 Minuten backen. Sicherheitshalber Holzstäbchentest! Im Ofen abkühlen lassen!!!

Oder altbekanntes Bisquit:

4 Eier  
Vanillearoma  
100 g. gemahlene Mandeln  
Süßstoff für 75 g Zucker  
(wahlweise auch mit 100g Quark zusätzlich)

Die Eier trennen. Eischnee und mit Süßstoff steif schlagen und unter die Masse aus Eigelb, Mandeln (Quark) und Süßstoff heben.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform und bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen um den Boden wieder in eine Springform stellen.

500 g Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit 1/2 l Wasser gar kochen bis der Rhabarber auseinander fällt. Auskühlen lassen,  
1/2 Fl. Vanillearoma und  
Süßstoff für mindestens 100-150g Zucker oder nach Geschmack unterrühren.

Auskühlen lassen und entweder mit Biobin o.ä.

oder mit Gelatine lt. Packungsangabe für 1/2 l Flüssigkeit andicken. **edit: Bei Gelatine unbedingt warten, bis sie anfängt zu gelieren!**

Die Masse auf den Boden in die Springform geben und kalt werden lassen.

Dann kommt der krönende Abschluss: Früher war das eine überbackene Baiserhaube, dürfte aber mit Süßstoff statt Zucker nicht gelingen...

Also entweder einfach

600 g Sahne  
mit Süßstoff für 75-100 g Zucker steif schlagen und draufstreichen  
oder

Der absolute Renner ist für mich auch in dieser Kombination die Schmand-Sahne mit Zimt bestäubt (oder drin, Zimt kann man übrigens auch gut stattdessen an die Rhabarber-Masse geben), d.h.

400 g Schlagsahne steif schlagen und unter  
200 g Schmand mit Süßstoff für 75-100 g Zucker unterheben. Die Masse auf der festgewordenen Rhabarbermasse verteilen. Nach Belieben mit Zimt bestäuben.

Ich hoffe, das war jetzt nicht allzu verwirrend, aber dieses Beispiel zeigt, das´s man sich ruhig trauen kann, auch zu variieren. Sofern man nicht allzu sehr von den Grundrezepten abweicht, kann es eigentlich nicht in die Hose gehen....

Und übrigens, für die die sich fragen, wozu man überhaupt einen Boden unter dem Kuchen braucht... 🤖: Die Rhabarbermasse eignet sich auch mit oder ohne Sahnebelag vorzüglich als Dessert. Werde deshalb noch mal das Gleiche als Rhabarberdessert reinstellen.... 🤖

### **13. Rhabarber-Schlupfkuchen von Redschncke**

6 ganze Eier  
2 Becher Schmand (400g)  
1 Becher Quark 40% (250 g)  
100 g EW-Pulver (Haselnuß)  
100 g geriebene Mandeln  
Süßstoff für ca. 200 g Zucker

verrührt und in eine (dichte) Springform gegossen. Darauf wurden dann ca. 5 in Stücke geschnittene Rhabarberstangen verteilt, die erwartungsgemäß im Teig versunken sind.  
Bei 180° mit Umluft bis zur gewünschten Bräune backen.  
Sehr lecker auch mit etwas Diät-Sahne!

### **14. Mandel-Bienenstich von Iris**

Teig: 150 g gestiftete Mandeln  
150 g Eiweißpulver  
2 EL Süßstoff  
2 Eigelb  
2 EL Backpulver  
60 g. Butter od. Margarine  
60 g Doppelrahm-Frischkäse

Alles miteinander zu einem Teig verkneten und anschließend auf ein flaches rundes Blech (für Tortenboden z.B.) drücken. Mit rollen ist nix, da das Ganze doch etwas klebrig ist, also mit der Hand breitdrücken.

Belag:

- die 2 Eiweiß schlagen
- 4 EL Wasser + 1 EL Süßstoff + 100 g Doppelrahm-Frischkäse im Topf schmelzen lassen,
- anschl. mit 100 g Kokosraspeln vermischen und den Eischnee unterheben und auf den Teig geben
- (Ofen sollte vorgeheizt sein)
- bei 175 °C ca. 35 min. Backen, bis es schön goldbraun aussieht.

### **15. Erdnuss Brownies von Andreechen**

100g butter  
70g erdnusskerne (ungesalzen)  
3 eier  
50g erdnusscreme  
50g creme fraiche  
70g gemahlene haselnuesse  
50 g eiweisspulver (ich habe cappucino genommen)  
1 El kakaopulver  
suesstoff

1. ofen auf 180 grad vorheizen, butter schmelzen, erdnuesse hacken
2. eier mit suessstoff + kakao schaumig schlagen, erdnusscreme, creme fraiche und butter mischen und unter die eier heben.
3. in eine auflaufform fuellen (bzw. kleine Häufchen auf einem Backblech) und erdnusskerne drueber streuen. 25 minuten backen  
aber am besten schmeckt der teig!!!!

## 16. Russischer Zupfkuchen von Katiw


750 g Quark  
200 g Butter  
6 Eigelb  
6 steife Eiweiss  
Süßstoff für 150 - 180 g Zucker (je nachdem, wie süß man es mag)  
1 Prise Salz  
ordentlich Vanille- und Zitronenaroma  
wahlweise auch 100 g gem. Mandeln (geht auch gut ohne, Geschmacksache)

Alles zusammenrühren, außer Eischnee. Bevor dieser untergehoben wird, einen kleinen Teil der Masse wegnehmen,

2 EL Kakao und  
etwas Rumaroma unterrühren.

Unter den Rest den Eischnee unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und zuletzt die Schoko-Masse als Kleckse oben verteilen.

Bei 190 Grad mind. 45 Minuten backen (Sicht- und Stichkontrolle).

Man kann auch noch einen Boden aus 100 g weicher Butter, 200 g Mandelmehl und ein paar Spritzern Süsstoff drunter machen, ist alles Geschmacksache... 

Ohne die Mandeln in Boden und Masse hat das Rezept insgesamt ca. 26 g kh (bei Sahnequark), macht etwas mehr als 2 g kh bei 12 Stücken. Mit Mandeln entsprechend mehr rechnen. Natürlich läßt sich die ganze Masse auch "verschlanken", indem man anteilmäßig weniger nimmt und einen flacheren Kuchen backt.

## 17. Mascarponearte mit Heidelbeeren von Redschnecke

Zutaten:

250g Mascarpone (max.10g KH)  
8 Eßl. Wasser  
4 Eßl. Öl  
30g Gluten (6g KH)  
60 g Eiweißpulver (Vanille) (1g KH)  
50 g ger. Mandeln (2g KH)  
1 Teel. Backpulver (2g KH)  
Süßstoff nach Geschmack  
Vanillearoma  
250g Heidelbeeren (frisch oder gefroren) (15g KH)

100g Mascarpone mit Wasser, Öl und Süßstoff mixen, Mandeln, Gluten und EW-Pulver mit Backpulver mischen und mit der ersten Mischung verkneten. (Das gibt einen Mürbeteigboden, der sicher auch für viele andere Zwecke brauchbar ist!) Den Teig in eine Tarte-Form oder in eine Springform drücken.

Den restlichen Mascarpone mit Vanillearoma und Süßstoff abschmecken, die Heidelbeeren unterheben und die Mischung auf dem Boden verteilen.

Bei 180°C (Umluft) ca. 25-30 Min. backen.

Ergibt 12 Stücke á 3g KH

## 18. Einfache Pfannkuchen von Scampi Joe

(für 2 große pfannkuchen (ca. 25 cm durchmesser)

4 eier

flüssiger süßstoff (paar spritzer, je nach geschmack)

200g sahn

ca. 100ml wasser

ca. 6 gehäufte löffel proteinpulver vanille, kommt natürlich auf die marke an

alles mit einem handmixer verrühren, bis eine sähmige, relativ zähe masse entsteht.

ca. die hälfte in einer gefetteten pfanne bei mittlerer hitze von beiden seiten goldbraun anbacken.

die pfannkuchen werden sehr dick und fluffy, also aufpassen, daß sie auch durch sind.

## 19. Sonnenblumen-Haselnuss-Gebäck von Iris

Zutaten: 4 EL Sonnenblumenkerne (60g?)  
4 EL Haselnuss (gemahlen) (60g?)  
1 EL Weizenkleie (geschrotet) (20g?)  
1 gehäufter EL Eiweißpulver  
\_ TL Backpulver oder Natron  
1 Prise Salz  
40 g weiche Butter  
1 Ei  
6 Spritzer Zückerli (Süßstoff)

Alle Zutaten mit dem Mixer verrühren und mit dem Eßlöffel häufchenweise auf ein Blech geben (braucht nicht vorgefettet zu werden). Backofen vorheizen und die Plätzchen dann bei 175 ° C Ober- u. Unterhitze ca. 35-40 min backen lassen.

Gesamt: 1066 kcal = 10,4 KH = 108 F  
Bei 14 Stk. = 76 kcal = 0,7 KH = 8 F

## 20. Sonnenblumen-Sesam-Gebäck von Iris

Zutaten: 2 EL Sonnenblumenkerne (30g ?)  
2 EL Sesamkörner (30g?)  
\_ EL Leinsamen (geschrotet) (10g?)  
1 EL Weizenkleie (geschrotet) (20g?)  
2 EL Haselnuss (gemahlen) (20g?)  
1 gehäufter EL Eiweißpulver  
1 Ei  
40 g weiche Butter  
1 Prise Salz  
\_ TL Backpulver  
6 Spritzer Zückerli (Süßstoff)

Alle Zutaten mit dem Mixer verrühren und mit dem Eßlöffel häufchenweise auf ein Blech geben (braucht nicht vorgefettet zu werden). Backofen vorheizen und die Plätzchen dann bei 175 ° C Ober- u. Unterhitze ca. 35-40 min backen lassen.

Gesamt: 958 kcal = 6,7 KH = 108 F  
Bei 14 Stk. = 68 kcal = 0,5 KH = 6,5 F

## 21. Käsekuchen-Muffins von Pinky

200g Magerquark (bei Atkins: fettiger Quark)  
5 Eiweisse und 1 Eigelb (bei Atkins 3:3)  
10g Sojamehl  
1 Fläschchen Zitronenaroma  
flüssiger Süßstoff

3 Eiweisse schlagen. Den Rest in einer Schüssel mischen und anschliessend den Eischnee unterheben.

Das ganze für etwa 40 Minuten bei 180 Grad in den Ofen. (Hab keine Umluft, also bei Umluft entsprechend weniger Temperatur)

Das ergab bei mir 12 kleine Muffins, die wirklich wie Käsekuchen oder Madeleines schmecken.  
Die Hände duften danach toll nach Zitrone!

## 22. Philadelphia-Torte/-creme von Katiw

100 g weiche Butter mit  
150 g gem Mandeln  
und Süsstoff nach Geschmack vermischen.

Direkt auf die Tortenplatte einen Kuchenring legen (geht auch der von einer Springform), evtl. Backpapier unterlegen.

400g Frischkäse  
400g Sahne  
1 Päck. Wackelpudding, Sorte nach Geschmack, aber kein Instant

Das Puddingpulver in etwas Wasser rühren und zum Auflösen erwärmen (nicht kochen!). Nach dem Auflösen Wasser zugeben bis 1 Tasse voll ist. Die Wasser-Soße unter den Frischkäse rühren und mit Süsstoff abschmecken. Dann die geschlagene Sahne unterrühren.

Die Philadelphia-Masse eignet sich auch als Dessert. Für 1 Portion etwa  $\frac{1}{2}$  der Zutaten nehmen.

## 23. Pancake von Schäfchen

Ei (Größe L)  
einen guten Schuss Alpro Soja Cuisine  
1 EL Gluten  
1 EL Eiweißpulver neutral  
Zimt/Süsstoff

alles gut mit dem Schneebesen verrühren und in viel Butter braten - schmeckt köstlich, wenn man auf den fertigen Pancake noch ein Stück Butter so verlaufen lässt 😊

Schmeckt bestimmt auch lecker, wenn man statt Zimt Vanille nimmt oder auch Eiweißpulver Vanille... Auf jeden Fall ergibt es einen dicken Pancake, der ordentlich sättigt 🙌😊

## 24. Schokoladen-Buttercremerolle von Schoch

8 Eier  
Vanillearoma  
100 g. gemahlene Mandeln  
Süsstoff  
250 gr. Butter  
1/2 lt. Sojamilch (0,3 kh pro 100 ml)  
gemahlene Vanille  
Biobin ca. 20 Meßbecherchen  
Rum  
Kakaopulver

Die Eier trennen. Eischnee und mit Süsstoff steif schlagen und Masse aus Eigelb mit Mandeln und Süsstoff darunter heben.

Hohes Backbel mit Backpapier belegen, den Teig darauf streichen und bei 190 Grad ca. 17 Minuten backen. Danach herausnehmen und noch heiß zusammenrollen.

Einen "Pudding" aus Sojamilch, Biobin, Vanille, Süsstoff machen und erkalten lassen. Pudding muß fest sein. Butter rühren und löffelweise den Pudding unterrühren. Schokopulver, etwas Rum und Süsstoff nach Geschmack. Die Rolle auseinanderrollen. Masse daraufstreichen, zusammenrollen. Außen mit Masse bestreichen und Kakaopulver als Verzierung daraufstreuen.

Ergibt ca. 15 Stück. Pro Stück ca. 1 Kh. Wem dies zu fett ist, kann 125 g Butter nehmen und zuerst Löffel weise 125 ml Wasser unterrühren. Das ergibt Halfettbutter. Danach weiter mit dem Rezept.

### 1. Vanillesoße von Tiramisuse

500 ml Milch(ich denke Sojamilch geht auch)  
1 Vanilleschote oder 1 TL natürlichen Vanilleextrakt  
6 Eigelb  
Süßstoff entsprechend 3-4 EL Zucker

Milch in einen Topf geben, Vanilleschote aufschlitzen und ausschaben, zur Milch geben.  
Die Milch aufkochen lassen. Die Eigelb in einer Schüssel hellcremig aufschlagen, Süßstoff zugeben.  
Die Kochend heiße Milch zugießen und dabei kräftig weiterschlagen.  
Die Schüssel auf ein leicht köchelndes Wasserbad setzen und noch ca. 5-10 Min. weiter rühren.  
Die soll cremig und dick werden. Die Vanilleschote entfernen und nochmal kräftig durchschlagen.

Hält sich im Kühlschrank ca. 3 Tage

### 2. Lemon curd von Elsbeth

1 Ei, geschlagen  
1 EL frischen Zitronensaft + einige Zesten (abgeriebene Zitronenschale)  
flüssigen Süßstoff nach Geschmack  
30 g geschmolzene Butter

Alles miteinander verrühren und bei mäßiger Hitze auf dem Herditerrühren, bis eine helle, dicke Creme entsteht. Die Creme darf auf keinen Fall kochen, sonst gibt es Rührei 🤢 Den Topf in kaltes Wasser stellen und solangeiterrühren, bis die Creme abgekühlt ist. Sie ist lt. Rezept als Belag für den Kuchen gedacht, schmeckt aber auch pur köstlich, nur leider viele Kalorien auf die rel. kleine Menge.

### 3. Butter-Weinbrand-Trüffel von Juliane

Hier ist ein Rezept, auf das ich wirklich stolz bin (Falls die Idee schon jemand hatte, ich bin leider noch nicht so fit in der Suchmaschine)  
30 g Lindt 85 o/o Bitterschokolade (geht natürlich auch mit Kakao)  
40 g Philadelphia Doppelrahmfrischkäse  
50 g Butter  
einige Tropfen Süßstoff  
10 ml Weinbrand  
Schokolade in der Mikrowelle bei niedrigerer Wattleistung vorsichtig schmelzen, Butter und Philadelphia reinrühren. Falls es sich nicht ganz glatt rühren lassen nochmal ganz kurz bei niedriger Wattleistung in die Mikro (wenns krümelig wird, wars zu heiß), Süßstoff und Alkohol reinrühren und in kleine Förmchen füllen (ich habe eine aus Silikon, aber eine alte Toffiffee-Schachtel tuts auch)  
Über Nacht in den Kühlschrank stellen und auch dort aufbewahren - die schmelzen auf der Zunge

### 4. Avocado-Creme von Elsbeth

für 4 Portionen:  
2 Avocados 14 g KH  
Saft 1/2 Zitrone 1 g KH  
Süßstoff nach Geschmack  
2 cl Kirschwasser  
1/8 l Sahne, steifgeschlagen 4 g KH  
8 Sauerkirschen 5,1 KH

Avocados halbieren, Fruchtfleisch rauslösen, Fruchtschalen aufbewahren. Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Süßstoff und Alk pürieren, steife Sahne unterziehen. Creme in Spritzbeutel füllen und in die Schalen einspritzen. Kurz ins Gefrierfach stellen und vor dem Servieren mit je 2 Sauerkirschen garnieren.

## 5. Rotweincreme von Elsbeth

4 Portionen:

1/4 l trockener Rotwein 6-7 g KH lt Katiw  
2 cl Cognac  
1 TL flüssiger Süßstoff  
3 Eier 1 g KH lt. Katiw  
4 Blatt Gelatine  
1/8 l Sahne 4 g KH

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und erwärmen, bis sie aufgelöst ist. Eier trennen, Eigelbe mit Süßstoff schaumig rühren, Rotwein und Cognac zugießen, aufgelöste Gelatine unterrühren. Kühl stellen, in der Zwischenzeit Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen, wenn die Creme beginnt fest zu werden, Eischnee und Sahne vorsichtig unterheben. Wieder kalt stellen, bis Creme fest ist.

## 6. Schoko-Nuss-Toffees von Susie

1 Stueck Butter (250 g) zimmerwarm (also weich, aber nicht in Micro oder so verfluessigen !!)  
250 ml (1 Packung) Soja Dream oder Alpro Soja Cuisine  
Massig Suesstoff  
DaVinci Sirup der gewuenschten Sorte oder jedes andere nette Aroma \*g\*  
ca. 1,5 TL Kakaopulver  
Zuerst die Butter in eine Kuechenmaschine werfen... anschalten und laufen lassen, bis sie richtig weich und cremig ist...Dann das Alpro dazu.... weiterschlagen lassen.... es dauert etwas, bis das ganze nicht mehr wie geronnene Schlagsahne aussieht 🤔 Dann Suesstoff, Aroma und Kakao rein... weiterschlagen, gegebenenfalls auch mal mit Loeffel umruehren, damit auch wirklich alles miteinander vermengt wird...  
Diese Pampe dann in Eiswuerfelbereiter oder aehnliche geeignete Formen geben und ab ins Gefrierfach !  
Wenn die Teile gefroren sind... sind sie nicht extrem hart, sondern von der Konsistenz her wie mittelharte Toffees und sie schmecken erstaunlicherweise auch so, halt nur kalt....

## 7. Schokokugeln von Lukas

100g schoko ew-pulver  
100g mandelmehl  
40g kakaopulver  
40g weizenkleie  
n bissl kokos  
150g butter  
ein wenig milch oder wasser  
recht viel suessstoff  
viel rum-aroma  
mit den haenden gut durchkneten ..teig fuer n stuendchen kalt stellen... daraus wurden 18 kleine baellchen.. die in viel kokos rollen und wieder kaltstellen.. essen 🤔

## 8. Tiramisucreme von Labrajanda

2 Eigelb ca. 0,8g KH  
Süßstoff für 40-50g Zucker  
1/2 Fläschen Bittermandel-Aroma schaumig schlagen  
200g Ricotta ca. 1,2g KH  
unterrühren  
2 steifgeschlagene Eiweiß unterheben  
in Schüsselchen füllen, mit Kakao (menge schwer zu schätzen, vielleicht 5g - ca. 1g KH) bestauben und kalt stellen  
(Wenn sie überhaupt den Kühlschrank erreichen 🤔) Ist nicht so süß, wer es süßer mag, die Creme vertägt noch einiges an Süßstoff.  
Macht pappsatt, stillt hervorragend den Süßhunger. Insgesamt ca. 3g KH für die ganze Portion

## 9. Schokopudding von Gaby

100 ml Soja Dream von Vitaquell (Reformhaus - steht bei der Sojamilch)  
wer will, kann auch Sahne nehmen  
2 gehäufte EL Eiweißpulver Champ 90 neutral  
1 leicht gehäuften EL Kakaopulver  
2 EL zerlassene Butter (nach Bedarf auch mehr ...)  
Süßstoff nach Geschmack

Eiweißpulver und Kakao trocken mischen, in die Soja Creme (oder Sahne) einrühren. Wenn es zu fest wird, etwas Wasser dazu. Zerlassene Butter (nicht zu heiß werden lassen!) unterrühren und mit Süßstoff süßen

## 10. Ostereier von Redschncke

100 g Kokosraspeln (gemahlen)  
50 g Kokosfett (geschmolzen)  
50 g Butter (zimmerwarm)  
20 g Eiweißpulver  
Süßstoff

Die Zutaten gut verrühren, erkalten lassen. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen, zu Eiern formen. Anschließend in Kokosraspeln oder Kakaopulver wälzen oder mit flüssiger Diätschokolade überziehen.

## 11. Rhabarberkompott/-dessert von Katiw

Für 4 Personen:

500 g Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit 1/2 l Wasser garkochen bis der Rhabarber auseinander fällt. Auskühlen lassen,  
1/2 Fl. Vanillearoma und  
Süsstoff für mindestens 100g Zucker oder nach Geschmack unterrühren.

Auskühlen lassen und entweder mit Biobin o.ä.  
oder mit Gelatine lt. Packungsangabe für 1/2 l Flüssigkeit andicken.

Als Draufgabe entweder

200 g Sahne  
mit Süsstoff für ca. 50g Zucker steifschlagen und draufstreichen  
oder  
100 g Schlagsahne steifschlagen und unter  
100 g Schmand mit Süsstoff für ca. 50g Zucker unterheben.

Nach Belieben mit Zimt bestäuben.

## 12. Nutella von Smile

100g Paranüsse mit 20g Öl, 4g Eiweisspulver 24g Kakaopulver und 10g Süsstoff flüssig im Mahlaufsatz vom Stabmixer zu sehr geschmeidiger Creme gemixt...

Sieht fast aus, wie Nutella und ist sehr nussig. Es würde wahrscheinlicher noch originalgetreuer mit frisch in der Pfanne gerösteten Haselnüssen schmecken, aber die sind mir grad ausgegangen. 🤪

Die Werte der Paranussversion:  
556 kcal , 7,91g Kh / 100g

### 13. Pudding von Carnistrophos

60g Eiweißpulver (hatte Formula 80+ von Multipower) werden zu  
300ml Wasser und  
25g Öl (2 - 3 Eßlöffel) gegeben.

Die Suppe wird ordentlich durchgemixt und in eine Schale gefüllt, nach ein paar Augenblicken ergibt sich eine Mousse au Chocolat/Erdbeer oder welche Geschmacksrichtung auch immer.

### 14. Bounty von Cycada

100g Kokosfett  
20g Kakao 4Kh  
10g Streusüsse 1Kh  
55g Haselnussmus 1,85 Kh  
70g Sahne 2Kh  
55g Butter  
70g Mascarpone 3Kh  
das Mark einer halben Vanilleschote  
Süsstoff flüssig


Das Fett langsam schmelzen, Vanille, Streusüsse, Kakao hineinrühren. Mascarpone, Sahne (sollte Zimmertemperatur haben) und Haselnussmus verrühren und unter die abgekühlte Schokomasse rühren, mit Süsstoff abschmecken. Die Hälfte der Schoko in eine flache Schale (Tubbaware oder so) geben und für ca. 20 min. ins Tiefkühlfach legen. In der Zwischenzeit die Cocosmasse herstellen:

50g Cocosflocken 2Kh  
60g Kokosmilch mit Fruchtfleisch 2,04Kh  
einen Schuß Rum (wenn man mag)  
etwas Süßstoff (je nach Geschmack)  
alles zusammen gut vermengen. Sollte feucht sein.

(werde das nächste mal die doppelte Menge an Cocosmasse herstellen, war etwas wenig 😊)

Die Cocosmasse über die angefrorene Schokolade gleichmäßig verteilen, restliche Schokolade drüber und am besten erstmal wieder ins Eisfach für 15 Minuten legen.  
Es bleibt euch überlassen, ob ihr sie aus dem Gefrierfach nehmt oder nicht. Gefroren ist es sehr hart schmeckt aber genauso wie aus dem Kühlschrank. Ich hebe sie im Kühlschrank auf, mag es nicht ganz so hart.

### 15. Zabaglione von Ingrid2

pro Person:  
1 Eigelb  
1 1/2 Eierschale voll Weißwein (eigentlich Marsala, trockener Wein hat weniger kh)  
evtl. ein Schuss Likör zum Würzen (Amaretto, Orangenlikör o. ä.)  
Süßstoff nach Geschmack  
evtl. einige Spritzer Zitronensaft  
Alles in einen Schlagkessel, über dem Wasserbad mit dem Schneebesen schlagen, bis die Konsistenz dick-cremig wird! Dann auf Teller verteilen, ich habe es "an Erdbeeren" serviert. Lecker!!!! 

### 16. Vanillemousse von Smile

60g Vanilleeiweißpulver mit 120g Sojamilch glattrühren.  
250g Schlagsahne aufschlagen, Eiweißgemisch unterrühren...fertig.  
Eventuell mit Süsstoff nachbessern.

## 17. Himbeer-Quark-Kaltschale von Hungrigekatz

200 g quark  
200 ml sojamilch  
400 ml wasser  
1 pckg. gelatine  
100 g tk-himbeeren  
süsstoff & zitronensaft

alles zusammen durch den mixer jagen, gelatine hinzu und über nacht in den kühlschrank.  
das ist sooo lecker!!!  
ach so. die ganze schale (4 mittelgrosse portionen hat 270 kal und 13 g KH)

## 18. Marzipan-Mousse von Katiw

Marzipan-Rohmasse aus

-100g gem. Mandeln  
-1/4 Fläschen Bittermandelaroma  
-Süsstoff für 80 g Zucker  
(Rosenwasser hatte ich nicht, hab einen Schuss Obstwasser reingemacht 😊)  
herstellen.

-50 ml Schlagsahne ("Süße" Sahne)  
-3 Eigelb  
einrühren  
-Süsstoff nach Geschmack (für ca. 50 g Zucker)  
-3 Blatt Gelatine

nach Anleitung zubereitet unterrühren.

Falls die Masse zu fest ist, um die weiteren Zutaten unterzuheben, noch etwas flüssige Sahne oder auch einen Schuss Wasser zugeben.

-150 ml Schlagsahne schlagen und unterheben  
-3 Eiweisse aufgeschlagen unterheben

Mind. 4 Stunden kalt stellen.

Ergibt je nach Hunger 3-6 Portionen, für Luki wahrscheinlich gerade so eine.... 🍷🍷

## 19. Mock Danish von Kay

60 g Frischkäse  
1 Ei  
Zimt, Süßstoff, Prise Salz

Frischkäse ca.20 sek. in der Mikrowelle schmelzen lassen  
mit 1 Ei und übrigen Zutaten verrühren  
dann 2 Minuten in die Mikrowelle, anschließend kalt stellen.

Abwandlung:

Käse, Schinken etc. statt Zimt, Süßstoff

## 20. Schmandleckerli von Katiw

In 100 g Schmand 40 % (2,1 kh) einen Schuss Süsstoff, einen Schuss Zitronensaft und etwas Zimt einrühren - absolut empfehlenswert!