

LOW CARB

❄️
Backen für Weihnachten

53
himmlische
Rezepte!

NGV

FÜR CA. 40 STÜCK

225 g gemahlene Mandeln

1 TI Mandelmehl

½ TI Zimt

Mark von 1 Vanilleschote

2 Eiweiß

1 Prise Salz

125 g Puder-Erythrit

je 1 Msp. abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone und Orange

4 Tropfen Bittermandel-Aroma

Puder-Erythrit zum Bestäuben

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten (plus Backzeit)

Pro Stück ca. 35 kcal/147 kJ

2 g E, 3 g F, 0 g KH

Den Backofen auf 130 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Gemahlene Mandeln, Mandelmehl, Zimt und Vanillemark vermischen. Eiweiß mit Salz schaumig schlagen. Puder-Erythrit einrieseln lassen und so lange weiterquirlen, bis die Masse seidig glänzt und schöne Spitzen zieht. Zitruschalen und Bittermandel-Aroma dazugeben. Die Mandel-Mischung hinzugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und damit Teighäufchen mit etwas Abstand auf das Blech spritzen (falls der Teig zu fest sein sollte, 1–2 Esslöffel warmes Wasser unterrühren).

Die Amaretti ca. 25 Minuten backen, dann auf dem Blech vollständig abkühlen lassen, dabei nach rund 10 Minuten vorsichtig vom Backpapier lösen und umdrehen, damit sie auch von der Unterseite ausdampfen können. Nach Belieben mit Puder-Birkenzucker bestäuben.

Knuspriges
SCHWARZ-WEIB-GEBÄCK



FÜR CA. 45 STÜCK

200 g Mandelmehl
100 g gemahlene Mandeln
150 g Puder-Birkenzucker
1 TI Johannisbrotkernmehl
180 g kalte Butter
1 Ei
3 Tropfen Rum-Aroma
2 El Backkakao

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

(plus Kühlzeit und Backzeit)

Pro Stück ca. 81 kcal/340 kJ

2 g E, 7 g F, 1 g KH

(plus 3 g Birkenzucker)

Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Puder-Birkenzucker und Johannisbrotkernmehl in einer Schüssel vermischen. Die Butter in Stückchen sowie das Ei hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in zwei Hälften teilen. Die eine Hälfte mit dem Rum-Aroma verkneten, unter die andere Hälfte das Kakaopulver kneten. Beide Teige zur Kugel rollen und getrennt in Folie gewickelt ca. 2 Stunden kalt stellen.

Die Teige jeweils zwischen zwei Lagen Backpapier ca. 4 mm dick ausrollen und in gleich große Rechtecke à ca. 10 x 20 cm schneiden. Je 1 dunkles und 1 helles Teigrechteck übereinanderlegen, dann von der langen Seite her aufrollen. Die Rollen leicht mit den Händen festdrücken, in Folie wickeln und nochmals 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Rollen in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden und diese auf den Blechen verteilen. Die Bleche nacheinander ca. 10 Minuten backen (während der Backzeit des ersten Blechs das zweite Blech im Kühlschrank kalt stellen). Die Plätzchen auf dem Blech vollständig auskühlen lassen.

Saftige LEBKUCHEN



FÜR CA. 10 STÜCK

Für den Teig:

100 g gemahlene Haselnüsse
100 g gemahlene Mandeln
150 g Puder-Birkenzucker
75 g gehackte Mandeln
½ P. Lebkuchengewürz
1 Msp. Zimt
½ TI Hirschhornsalz
2 Eier
1 TI abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

Für die Verzierung:

100 g dunkle Schokolade (90 % Kakaoanteil) oder Low-Carb-Schokolade
20 g Kokosöl
Mandelstifte und Cranberrys zum Verzieren

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten (plus Backzeit)

Pro Stück ca. 287 kcal/1203 kJ

8 g E, 22 g F, 6 g KH

(plus 15 g Birkenzucker)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zuerst alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dann die Eier und die Orangenschale hinzugeben. Alles mit den Händen zu einem Teig verkneten.

Aus dem Teig ca. 10 Kugeln formen und diese auf dem Blech verteilen. Leicht flach drücken, dann ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und die Lebkuchen auf dem Blech abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Schokolade hacken und mit dem Kokosöl im heißen Wasserbad unter Rühren zerlassen. Die Lebkuchen damit bepinseln. Solange die Oberfläche noch weich ist, die Lebkuchen nach Belieben mit Mandelstiften und Cranberrys verzieren. Trocknen lassen.