

Carolyn Ketchum

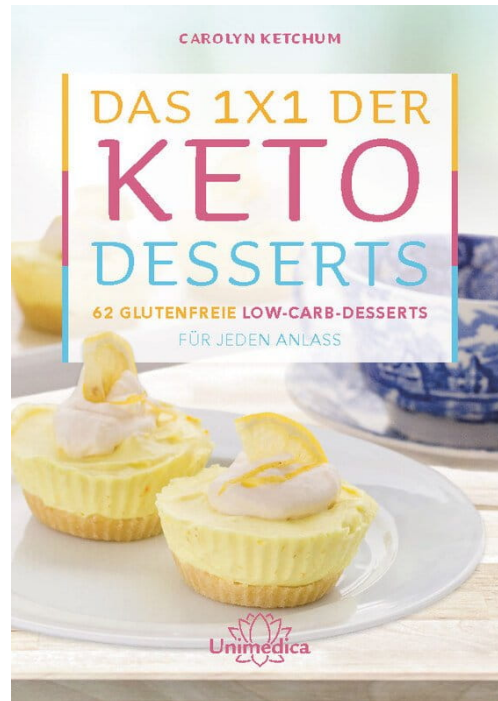
Das 1x1 der Keto-Desserts

Leseprobe

[Das 1x1 der Keto-Desserts](#)

von [Carolyn Ketchum](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukaskas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Vorwort: Keto ist einfach super! · IX

Einleitung: Meine Diät- und
Dessert-Philosophie · 1

Grundlagen der Zubereitung
von Keto-Desserts · 4

Zutaten und Zubehör · 10

Dessert-Profi-Checkliste · 20

Tipps zum Zeitsparen · 23

Mix-and-Match-Desserts · 28

So funktionieren die Rezepte · 31

REZEPTE

Kapitel 1: Süßigkeiten und Konfekt · 37

Kapitel 2: Plätzchen · 53

Kapitel 3: Riegel · 71

Kapitel 4: Kuchen · 87

Kapitel 5: Pies & Tartes · 103

Kapitel 6: Gefrorene Desserts · 117

Kapitel 7: Vanillepudding, Mousse
und andere leckere Desserts · 131

Kapitel 8: Extras · 153

Anhang: Wie fast alles noch zu retten ist · 172

Rezeptübersicht zur schnellen Orientierung · 174

Rezept-Schnellübersicht · 178

Danksagung · 185

Über die Autorin · 186





REZEPTE

Kapitel 1: Süßigkeiten und Konfekt · 37

- Minztaler · 38
- Cheesecake-Happen
mit Schokoglasur · 40
- Ahorn-Walnuss-
Törtchen · 42
- Karamell-Mandel-Splitter · 44
- Macadamia-Kokos-Trüffel · 46
- Erdnussbutter-
Marmeladen-Törtchen · 48
- Wassermelonen-
Limetten-Gelee · 50

Kapitel 2: Plätzchen · 53

- Vanille-Plätzchen · 54
- Amaretti · 56
- Erdnussbutter-
Plätzchen für zwei · 58
- Frischkäse-Kekse · 60
- Extra schokoladige Cookies · 62
- Erdnussbutter-Karamell-
Kekse (ohne Backen) · 64
- Schoko-Haselnuss-Kekse · 66
- Schokochips-Kekse
(aus der Backform) · 68



Kapitel 3: Riegel · 71

- Schoko-»Hafer«-Riegel
(ohne Backen) · 72
- Vanille-Riegel · 74
- Milchfreie Erdnussbutter-
Riegel · 76
- Blaubeer-Cheesecake-Riegel
(ohne Backen) · 78
- Ruck-Zuck-Brownies · 80
- Milchfreie Kokosriegel · 82
- Schokocreme-Pie (ohne Backen) · 84

Kapitel 4: Kuchen · 87

- Mini-Zitronen-Cheesecake
(ohne Backen) · 88
- Tiramisu-Blechkuchen · 90
- Schokoladenkuchen
(aus dem Schongarer) · 92
- Tassenkuchen mit
bunten Streuseln · 94
- Holländischer Butterkuchen · 96
- Orangen-Kardamom-
Napfkuchen · 98
- Kürbis-Tassenkuchen · 100



Kapitel 5: **Pies & Tartes · 103**

Mokkacreme-Pie · 104
Kokos-Vanille-Pie · 106
Lemon-Curd-Törtchen · 108
Milchfreie Obsttörtchen · 110
Schoko-Haselnuss-Brownie · 112
Erdbeer-Rhabarber-Crumble für zwei · 114

Kapitel 6: **Gefrorene Desserts · 117**

Halbgefrorenes
mit echter Vanille · 118
Salzkaramell-Affogato · 120
Root Beer
mit Schlagsahne · 121
Superfette Schoko-Eiscreme · 122
Gefrorene Limetten-Pies · 124
Erdbeer-Cheesecake-Eis
am Stiel · 126
Kokosmilch-Fudge-Eis
am Stiel · 128



Kapitel 7: **Vanillepudding, Mousse und andere leckere Desserts · 131**

Karamellpudding · 132
Milchfreie Erdnussbutter-Mousse · 134
Mascarpone-Mousse mit
gerösteten Erdbeeren · 136
Schoko-Haselnuss-Mousse · 138
Lemon-Curd-Mousse · 140
Himbeer-Leckerei · 142
Cannoli-Dessert-Dip · 144
Kaffee-Kokos-Eiercreme
aus dem Schongarer · 146
Kokos-Limetten-
Pannacotta · 148
Schokoladenauflauf · 150

Kapitel 8: **Extras · 153**

Einfacher Shortbread-Boden · 154
Einfacher Schokoladen-Pie-
Boden · 156
Schlagsahne · 158
Geschlagene Kokossahne · 160
Schokoladen-Buttercreme-
Frosting · 162
Selbst gemachter
Schokoladen-Haselnuss-
Aufstrich · 164
Karamellsauce · 166
Schoko-Erdnussbutter-
Sauce für zwei · 168
Bunte Kokosstreusel · 169
Schokoladendessert-Förmchen · 170

VORWORT

KETO IST EINFACH SUPER!

Die letzten drei Monate habe ich damit verbracht, ein Dessert-Buch zu schreiben. Können Sie sich vorstellen, was das heißt? Es bedeutet, dass ich sehr viele Desserts gegessen habe. Und wäre dies ein normales Dessert-Kochbuch – wie es früher üblich war – hätte ich wahrscheinlich ein paar Pfund zugenommen. Aber dem war nicht so! Nicht ein einziges Gramm! Und genau hierin, liebe Leserin und lieber Leser, liegt das Geheimnis von **Das 1x1 der Keto-Desserts**.

Zugegeben, ich habe nicht alle diese Desserts allein gegessen, sondern zusammen mit meiner Familie. Einige habe ich an Freunde und Nachbarn weitergegeben. In dieser Zeit war ich in der ganzen Nachbarschaft sehr beliebt, denn ich hinterließ Kuchen, Kekse oder Tartes vor den umliegenden Haustüren. Natürlich habe ich als gute Rezeptentwicklerin vieles selbst probiert und getestet und wieder probiert und getestet. In den letzten Monaten gab es genügend süße Keto-Köstlichkeiten, die in meinen Mund wanderten. Und ich hätte es auch nicht anders haben wollen.

Doch es ist eher unwahrscheinlich, dass Sie – wie ich – kochen und backen, um Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Sie werden keine Zeit haben, um immer wieder zu probieren und zu testen. Wenn Sie etwas Süßes wollen, dann soll es am liebsten schon gestern zubereitet worden sein. Sie brauchen keine komplizierten Kuchen und Desserts mit vielen Zubereitungsschritten, für die man unzählige merkwürdige und rare Zutaten braucht. Sie lieben es einfach und direkt, und dennoch möchten Sie etwas, das Ihre Kohlenhydrate liebenden Freunde begeistert. Sie wollen es einfach, aber Sie möchten nicht, dass es so schmeckt.

Und da kommt **Das 1x1 der Keto-Desserts** ins Spiel. Dieses Kochbuch macht Schluss mit dem Rätselraten, wie man fantastische ketogene Desserts zubereitet. Das ist meine Leidenschaft! Es gibt für mich wirklich nichts Schöneres, als leckere Low-Carb-, High-Fat-Desserts mit anderen zu teilen und so den Keto-Lebensstil viel genussvoller und leichter umsetzbar zu machen. Denn wenn wir wissen, dass wir uns am Ende des Tages eine kleine Schwäche erlauben dürfen, etwas, das unsere Bemühungen und Fortschritte nicht gleich zunichtemacht, scheint Keto längst nicht mehr so schwierig zu sein.

Es ist seit Langem meine Mission, der Welt zu beweisen, dass eine ketogene Ernährung weder langweilig noch voller Einschränkungen sein muss. Ich bin eigentlich niemand, der sich selbst auf die Schulter klopft, aber ich muss mich selbst loben, dass ich dieses Ziel mehr als erreicht habe. Dieses Buch ist der Beweis und das Ergebnis ist klar: Keto ist einfach, köstlich und alles andere als langweilig.

Schnappen Sie sich eine Gabel und hauen Sie rein. Denn Sie können Ihren Keto-Kuchen backen und auch selbst essen – solange Sie mir ein Stück übrig lassen.

EINLEITUNG

MEINE DIÄT- UND DESSERT-PHILOSOPHIE

Ich bin ein Schleckermaul und habe keine Angst davor. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass es mir auch deswegen leichter fällt, die ketogene Ernährungsweise durchzuhalten, weil ich weiterhin gesunde Desserts essen kann. Und da meine Dessert-Rezepte zu den beliebtesten auf meiner Website *All Day I Dream About Food* gehören, weiß ich, dass viele von Ihnen ähnlich empfinden.

Es wurde schon oft betont, dass eine Keto-Diät nichts mit Entbehrung zu tun hat. Sie sollten nicht ständig hungrig sein und sich auch nicht verpflichtet fühlen, tagein, tagaus Eier mit Speck essen zu müssen. Es gibt sicherlich Schlimmeres, doch diese Art der Beschränkung kann ziemlich schnell nervig sein. Manchen fällt es schon nach ein paar Monaten schwer, die Keto-Diät aufrechtzuerhalten, weil sie nicht wissen, wie sie ihre Ernährung abwechslungsreich gestalten können. Wenn man sich hier und da ein bisschen verwöhnen kann, macht diese Art, sich zu ernähren, viel mehr Spaß und sie ist ertragreicher. Für viele von uns kann dies genau den Unterschied ausmachen, ob man nämlich Keto als eine vorübergehende, schnelle Lösung betrachtet oder als langfristige, gesunde Lebensform für sich entdeckt.

Manche entscheiden sich, grundsätzlich auf Süßes zu verzichten, das ist ihr gutes Recht. Jeder muss für sich den richtigen Weg finden. Man ist unendlich vielen Ratschlägen ausgesetzt und es ist nicht einfach, die Informationsflut zu bewältigen. Aber in Wirklichkeit gibt es nicht »den einen« richtigen Weg, um sich ketogen zu ernähren. Niemand wird Ihnen genau sagen können, wie es für Sie am besten ist. Wenn Sie enthaltsam sind und ganz auf Süßes verzichten wollen, finde ich das in Ordnung. Doch wenn Sie dieses Buch gekauft haben, möchten Sie vielleicht ab und zu ein kleines Dessert genießen. Willkommen im Club!

Eine ketogene Ernährungsweise ist wunderbar, um Essgelüste zu überwinden und mit bisherigen, tief sitzenden Gewohnheiten zu brechen. Dies bedeutet aber nicht, dass die Freude am Essen automatisch verschwindet. Welche Diät auch immer Sie verfolgen, Ernährung sollte etwas Positives sein und Essen ein Genuss. Essen ist ein wesentlicher Aspekt unserer Gesellschaft. Es ist mehr als nur Nahrung: Es bedeutet Familie, Gemeinschaft und Feiern. Und was lohnt sich mehr als zu feiern, als die Freude an einem köstlichen Dessert, das Ihre Bemühungen für eine gesunde Ernährung nicht untergräbt?

Aber wir wollen nicht übertreiben. Wir hören es nicht gerne, aber es ist wichtig, in Maßen zu essen, selbst wenn es um Keto-Desserts geht. Leute sind manchmal überrascht, wenn sie mitbekommen, dass ich, die Keto Baking Queen, für Zurückhaltung bin. Aber überlegen Sie mal: Während ein einzelner Keto-Brownie perfekt in Ihren Ernährungsplan passt, trifft das für ein ganzes Blech Brownies definitiv nicht zu. Das ist einfache Mathematik. Und wenn Sie Keto-Süßigkeiten zum Frühstück, Mittag- und Abendessen verspeisen, ver-



zichten Sie dabei auf andere gesunde Nährstoffe.

Für mich ist es wichtig, dass ein Dessert ein Dessert bleibt. Dies bedeutet, dass ich nach der Mahlzeit eine angemessene Portion essen möchte. Obwohl ich fast täglich ein Dessert esse, gibt es Zeiten, in denen ich so gesättigt von Steak und Brokkoli bin, dass ich nicht mehr als ein paar wenige Happen Dessert genießen kann – gerade genug, um das Schleckermaul zu befriedigen.

Wenn Sie Mühe haben, die Größe der Portionen unter Kontrolle zu halten, empfehle ich Ihnen folgende Herangehensweise: Schauen Sie sich die Rezepte mit kleineren Mengen für zwei bis vier Portionen an, dort ist eine »Mengenkontrolle« gleich mit eingebaut. Wenn Sie ein umfangreicheres Rezept gewählt haben und Reste vorhanden sind, nutzen Sie Ihr Gefrierfach und frieren Sie diese portionsweise ein. Bereiten Sie nur dann große Mengen Desserts zu, wenn Sie die Möglichkeit haben, es mit anderen zu teilen oder Teile davon weiterzugeben. Freunde, Nachbarn und Kollegen sind oft dankbar für Ihren Einsatz und – hey – vielleicht entdecken sie so auch die Keto-Diät.

Wir leben in einer Welt voller Zucker und die Versuchung ist allgegenwärtig. Warum sollten wir den Zucker nicht mit seinen eigenen Waffen schlagen?

CHEESECAKE-HAPPEN MIT SCHOKOGLASUR



Ergibt: 24 Trüffel

(2 pro Portion)

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Wartezeit: 3–4 Stunden

225 g Frischkäse, weich

60 g ungesalzene Butter,
weich

100 g Erythrit-basierte
Pudersüße

½ TL Vanilleextrakt

115 g zuckerfreie dunkle
Schokolade, klein gehackt

20 g Kakaobutter oder
Kokosöl

ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL

Die Cheesecake-Füllung können Sie mit jedem beliebigen Süßungsmittel zubereiten.

Diese Trüffel waren bei meinen Kindern ein Überraschungserfolg, denn eigentlich verschmähen sie Cheesecake. Als Experiment habe ich in einige Trüffel gefrorene Himbeeren getan, und diese waren sogar noch beliebter. Daher kann ich diese kleine Variation nur empfehlen.

1. Ein Backblech mit Wachs- oder Backpapier belegen.
2. Frischkäse und Butter in einer großen Schüssel mit dem elektrischen Mixer verrühren, bis alles gut miteinander verbunden ist. Süßungsmittel und Vanilleextrakt einrühren.
3. Die Masse mit feuchten Händen zu kleinen Bällen mit 1,5 cm Durchmesser rollen und auf das Backblech setzen. Etwa 3–4 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen.
4. Schokolade und Kakaobutter in eine hitzebeständige Schüssel geben, über einen Topf mit leicht köchelndem Wasser hängen, schmelzen lassen und glatt rühren. Den Topf von der Herdplatte nehmen.
5. Immer nur eine Kugel aus dem Gefrierfach nehmen (die anderen darin lassen, damit sie fest bleiben) und in die Schokomasse legen. Hin- und herbewegen, um sie rundum zu überziehen, mit einer Gabel herausholen und diese am Schüsselrand abklopfen, damit überschüssige Schokolade abtropfen kann.
6. Die Kugel auf das mit Wachs- oder Backpapier belegte Backblech setzen und den Überzug fest werden lassen. Die restlichen Kugeln ebenfalls überziehen.
7. Restliche flüssige Schokolade dekorativ über die Kugeln träufeln.



NÄHRWERTE

KALORIEN: 146 KCAL | FETT: 13,5 g | EIWEISS: 1,6 g | KOHLENHYDRATE: 4,6 g | BALLASTSTOFFE: 1,9 g | ERYTHRIT: 12 g

VARIATION HIMBEER-CHEESECAKE-HAPPEN

Wie beim Rezept auf der gegenüberliegenden Seite vorgehen, jedoch die Frischkäsemasse jeweils um eine gefrorene Himbeere (man braucht insgesamt 24 Stück) herum zu einer Kugel formen. Am einfachsten geht dies, wenn Sie die Kugel flach zu einer Scheibe drücken, die Himbeere in die Mitte legen und dann die Scheibe rundherum andrücken. Legen Sie die Kugeln dann in das Gefrierfach und überziehen Sie sie anschließend mit Schokolade.



AUFBEWAHRUNG

Die Trüffel lassen sich am besten im Kühlschrank aufbewahren, dort halten sie sich bis zu fünf Tage. Allerdings sind Geschmack und Konsistenz bei Raumtemperatur am besten, daher sollten Sie die Trüffel einige Zeit vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. Sie können sie auch bis zu einem Monat im Gefrierfach aufbewahren, der Schokoguss kann jedoch etwas grau werden, wenn er gefroren ist.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 148 KCAL | FETT: 13,5 g | EIWEISS: 1,7 g | KOHLENHYDRATE: 5,2 g | BALLASTSTOFFE: 2,2 g | ERYTHRIT: 12 g

KOKOS-LIMETTEN-PANNACOTTA



Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Wartezeit: 3 Stunden

1 Dose (400 ml)
Kokosmilch, vollfett,
aufgeteilt

1½ TL Gelatine, von gras-
gefütterten Weiderindern

65 g Pudersüße auf Basis
von Erythrit

1 TL Limettenabrieb

2 EL frisch gepresster
Limettensaft

¼ TL Kokosextrakt

Pannacotta ist so leicht zuzubereiten, und sie ist so wundervoll cremig und fein. Erwärmen Sie die Kokosmilchmischung nur leicht, denn zu viel Hitze könnte dazu führen, dass sich beim Abkühlen die Zutaten separieren, mit einer merkwürdigen Schicht Kokosöl obendrauf.

1. Vier Auflaufförmchen (ca. 110 ml) leicht fetten.
2. In einem mittelgroßen Topf die Hälfte der Kokosmilch mit Gelatine verrühren. Zum Köcheln bringen und rühren, bis sich die Gelatine in der Milch aufgelöst hat.
3. Vom Herd nehmen und restliche Kokosmilch, Süßungsmittel, Limettenabrieb, Limettensaft und Kokosextrakt hinzufügen. Gründlich miteinander verrühren, bis sich das Süßungsmittel aufgelöst hat.
4. Die Mischung auf die vier Auflaufförmchen verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen (ca. 3 Stunden).
5. Um die Pannacotta aus den Förmchen zu lösen, diese für 20–30 Sekunden in eine Schüssel mit heißem Wasser stellen. Förmchen aus dem Wasser nehmen und jeweils einen Teller umgedreht auf die Förmchen legen und zusammen umdrehen. Vielleicht müssen Sie an den Förmchen schütteln, damit sich die Pannacotta löst. Sie können die Creme natürlich auch direkt aus den Förmchen essen.

ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL

Da hauptsächlich die Gelatine für das Festwerden der Pannacotta sorgt, sind Sie bei der Wahl des Süßungsmittels frei.

TIPP

Um dieses Dessert ganz milchfrei zu halten, die Förmchen mit Kokosöl bzw. -spray fetten.

SERVIERVORSCHLAG

Garnieren Sie die Pannacotta mit etwas Limettenabrieb oder Limettenscheiben oder mit beidem.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 190 KCAL | FETT: 18,5 g | EIWEISS: 2,6 g | KOHLENHYDRATE: 3,2 g | BALLASTSTOFFE: 0 g | ERYTHRIT: 19,9 g



INDEX

A

Abmessen 6, 20
Ahorn-Walnuss-
Törtchen 42
All Day I Dream About Food
(Blog) 1
Amaretti 56, 57
Auflaufförmchen 16
Avocadoöl 12

B

Backbleche 16
Backblech, Platzierung
im Ofen 21
Backformen, Größe 21
Backmatten 18
Backmatten aus Silikon 18
Backmischungen 27
Backpapier 16
Backpulver 11
Beeren
Cannoli-Dessert-Dip 144
Himbeer-Leckerei 142
Milchfreie
Obsttörtchen 110
Blaubeer-Cheesecake-
Riegel (ohne Backen) 78
Blaubeeren
Blaubeer-Cheesecake-
Riegel
(ohne Backen) 78
Butter 10

C

Cannoli-Dessert-Dip 144
Cannoli-Mousse-
Cups 29
Cheesecake-Happen
mit Schokoglasur 40
Cups mit
Himbeermousse 29

D

Dekorative Kuchen 19

E

Eier 10
Abmessen 58
Amaretti 56
Erdnussbutter-Plätzchen
für zwei 58
Extra schokoladige
Cookies 62
Frischkäse-Kekse 60
Halbgefrorenes mit
echter Vanille 118
Holländischer
Butterkuchen 96
Kaffee-Kokos-Eiercreme
aus dem Schongarer 146
Karamell-Pudding 132
Kokos-Vanille-Pie 106
Kürbis-Tassenkuchen 100
Lemon Curd-Törtchen 108
Tassenkuchen mit bun-
ten Streuseln 94
Orangen-Kardamom-
Napfkuchen 98
pasteurisiert 85
Ruck-Zuck-Brownies 80
Schokochips-Kekse (aus
der Backform) 68
Schokocreme-Pie (ohne
Backen) 84
Schoko-Haselnuss-
Brownie 112
Schoko-Haselnuss-
Kekse 66
Schokoladenkuchen (aus
dem Schongarer) 92
Tiramisu-Blechkuchen 90
Vanilleplätzchen-Riegel 74
Einfacher Schokoladen-
Pie-Boden 156
Mokkacreme-Pie 104
Einfacher Shortbread-
Boden 154
Einfetten 21
Eis am Stiel, Formen 19
Eismaschine 19
Erdbeer-Cheesecake-Eis
am Stiel 126

Erdbeeren

Erdbeer-Cheesecake-Eis
am Stiel 126
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble für zwei 114
Mascarpone-Mousse
mit gerösteten
Erdbeeren 136
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble 31, 114
Erdnussbutter 11
Erdnussbutter-Karamell-
Kekse (ohne Backen) 64
Erdnussbutter-Marmela-
den-Törtchen 48
Erdnussbutter-Plätzchen
für zwei 58
Milchfreie Erdnussbutter-
Mousse 134
Milchfreie Erdnussbutter-
Riegel 76
Schoko-Erdnussbutter-
Sauce für zwei 168
Erdnussbutter-Karamell-
Kekse (ohne Backen) 64
Erdnussbutter-Marmela-
den-Törtchen 48
Erdnussbutter-Plätzchen
für zwei 58
Erdnussmehl 14
Erdnussbutter-Plätzchen
für zwei 58
Milchfreie Erdnussbutter-
Riegel 76
Erythrit 8
Kaffee-Kokos-Eiercreme
aus dem Schongarer
146
Salzkaramell-Affogato 120
Schokocreme-Pie
(ohne Backen) 84
Tiramisu-Blechkuchen 90
Extra schokoladige Co-
okies 62
Extrakte 15
Extras 153

F

Frischkäse 10, 12
 Blaubeer-Cheesecake-Riegel
 (ohne Backen) 78
 Cannoli-Dessert-Dip 144
 Cheesecake-Happen mit
 Schokoglasur 40
 Erdbeer-Cheesecake-Eis
 am Stiel 126
 Frischkäse-Kekse 60
 Gefrorene Limetten-
 Pies 124
 Mascarpone-Mousse
 mit gerösteten
 Erdbeeren 136
 Mini-Zitronen-Cheese-
 cake (ohne Backen) 88
 Schokoladen-Butter-
 creme-Frosting 162
 Tiramisu-Blechkuchen 90
 Vanille-Riegel 74
 Frischkäse-Kekse 60
 Füllsüßstoff 7

G

Gefrorene Desserts 117
 Root Beer
 mit Schlagsahne 121
 Gefrorene Limetten-
 Pies 124
 Gefrorene Zitronen-Pie 29
 Gelatine 13
 Gesalzene Karamell-
 Sauce = gesalzene
 Karamell-Riegel 28
 Geschlagene
 Kokossahne 160
 Geschmacksstoffe 15
 Getränk, zuckerfrei,
 aromatisiert 50
 Grundausstattung 16
 Grundzutaten 10

H

Halbgefrorenes mit
 echter Vanille 118
 Root Beer
 mit Schlagsahne 121
 Salzkaramell-Affogato 120

Schokochips-Kekse (aus
 der Backform) 68
 Schokoladenkuchen (aus
 dem Schongarer) 92
 Handmixer 17
 Hanfmilch
 Karamell-Pudding 132
 Haselnüsse
 Schoko-Haselnuss-
 Brownie 112
 Schoko-Haselnuss-
 Mousse 138
 Selbstgemachter
 Schokoladen-Hasel-
 nuss-Aufstrich 164
 Haselnussmehl 14
 Schoko-Haselnuss-
 Brownie 112
 Schoko-Haselnuss-
 Kekse 66
 Heller Blechkuchen mit
 Schoko-Frosting 29
 Himbeer-Brownie-
 Eisbecher 28
 Himbeercreme 28
 Himbeeren
 Erdnussbutter-Marmela-
 den-Törtchen 48
 Himbeer-Cheesecake-
 Happen 41
 Himbeer-Leckerei 142
 Lemon Curd-
 Törtchen 108
 Himbeer-Leckerei 142
 Himbeerpüree 142
 Holländischer
 Butterkuchen 96
 Holzlöffel 17

K

Kaffee
 Cannoli-Dessert-Dip 144
 Mokka-creme-Pie 104
 Salzkaramell-
 Affogato 120
 Schokoladenauf-
 lauf 150
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Kaffee-Kokos-Eiercreme
 aus dem Schongarer 146

Kakaobutter 14
 Kakaopulver
 Einfacher Schokoladen-
 Pieboden 156
 Extra schokoladige
 Cookies 62
 Kokosmilch-Fudge-Eis
 am Stiel 128
 Mokka-creme-Pie 104
 Schoko-Erdnussbutter-
 Sauce für zwei 168
 Schokoladenauf-
 lauf 150
 Schokoladen-Butter-
 creme-Frosting 162
 Schokoladenkuchen
 (aus dem Schongarer) 92
 Selbstgemachter
 Schokoladen-Hasel-
 nuss-Aufstrich 164
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Zutaten und Zubehör 11
 Karamell-Mandel-Splitter 44
 Karamellpudding 132
 Karamellsauce 64, 120, 166
 Erdnussbutter-Karamell-
 Kekse (ohne Backen) 64
 Kekse, abgepackt (Siehe
 auch die dementspre-
 chenden Rezepte) 27
 Ketchup, Carolyn,
 Philosophie 1
 Kokos
 Bunte Kokosstreusel 169
 Erdbeer-Rhabarber-
 Crumble für zwei 114
 Erdnussbutter-Karamell-
 Kekse (ohne Backen) 64
 Kokos-Vanille-Pie 106
 Macadamia-Kokos-
 Trüffel 46
 Milchfreie Kokosriegel 82
 Schoko-»Hafer«-Riegel
 (ohne Backen) 72
 Kokosbutter 14
 Ahorn-Walnuss-
 Törtchen 42
 Kokoscreme Minztaler 38
 Kokos-Limetten-
 Pannacotta 148

Kokosmehl 6, 11
 Kokos-Vanille-Pie 106
 Kürbis-Tassenkuchen 100
 Tiramisu-Blechkuchen 90
 Vanille-Plätzchen 54
 Vanille-Riegel 74
 Kokosmilch 12
 Erdbeer-Cheesecake-Eis
 am Stiel 126
 Geschlagene
 Kokossahne 160
 Kaffee-Kokos-Eiercreme
 aus dem Schongarer 146
 Kokos-Limetten-
 Panna Cotta 148
 Kokosmilch-Fudge-Eis
 am Stiel 128
 Kokos-Vanille-Pie 106
 Milchfreie
 Erdnussbutter-
 Mousse 134
 Milchfreie Kokosriegel 82
 Kokosmilch-Fudge-Eis
 am Stiel 128
 Kokosöl 12
 Kokossahne 160
 Himbeer-Leckerei 142
 Kaffee-Kokos-Eiercreme
 aus dem Schongarer 146
 Kürbis-Tassenkuchen 100
 Milchfreie
 Obsttörtchen 110
 Root Beer
 mit Schlagsahne 121
 Schokochips-Kekse
 (aus der Backform) 68
 Schoko-Haselnuss-
 Brownie 112
 Kokosstreusel 169
 Tassenkuchen mit bunten
 Streuseln 94
 Vanilleplätzchen-
 Riegel 74
 Kokos-Vanille-Pie 106
 Kollagen 13
 Kuchen 87
 Kuchenformen 16, 19
 Küchenmaschine 16
 Küchenwaage 18
 Kürbis-Tassenkuchen 100

L
 Lebensmittelfarben 15
 Lemon-Curd-Mousse 140
 Lemon-Curd-
 Törtchen 108, 110
 Limetten
 Kokos-Limetten-Panna
 Cotta 148
 Wassermelonen-
 Limetten-Gelee 50
 Limettensaft
 Gefrorene Limetten-
 Pies 124
M
 Macadamia-Kokos-
 Trüffel 46
 Mandelbutter
 Extra schokoladige
 Cookies 62
 Mandelmehl
 Einfacher Schokoladen-
 Pieboden 156
 Einfacher Shortbread-
 Boden 154
 Erdbeer-Rhabarber-
 Crumble für zwei 114
 Extra schokoladige
 Cookies 62
 Frischkäse-Kekse 60
 Holländischer
 Butterkuchen 96
 Mini-Zitronen-
 Cheesecake
 (ohne Backen) 88
 Tassenkuchen mit
 bunten Streuseln 94
 Orangen-Kardamom-
 Napfkuchen 98
 Ruck-Zuck-Brownies 80
 Schokochips-Kekse
 (aus der Backform) 68
 Schoko-»Hafer«-Riegel
 (ohne Backen) 72
 Schokoladenauflauf 150
 Schokoladenkuchen
 (aus dem Schongarer) 92
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Vanille-Plätzchen 54

 Vanilleplätzchen-
 Riegel 74
 Wiegen 57
 Zutaten und Zubehör 11
 Mandelmilch
 Erdbeer-Cheesecake-Eis
 am Stiel 126
 Karamell-Pudding 132
 Milchersatzprodukte 12
 Schokoladenkuchen
 (aus dem Schongarer) 92
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Mandeln
 Erdnussbutter-Karamell-
 Kekse (ohne Backen) 64
 Holländischer
 Butterkuchen 96
 Karamell-Mandel-
 Splitter 44
 Schoko-»Hafer«-Riegel
 (ohne Backen) 72
 Mascarpone
 Mascarpone-Mousse
 mit gerösteten
 Erdbeeren 136
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Mascarpone-Mousse 136
 Mascarpone-Mousse
 mit gerösteten
 Erdbeeren 136
 Mascarpone-Tarte 29
 Mehle wiegen (siehe auch
 spezifische Mehle) 5
 Messbecher und
 Messlöffel 17
 Milchersatzprodukte 12
 Milchfreie Erdnussbutter-
 Mousse 134
 Milchfreie Erdnussbutter-
 Riegel 76
 Milchfreie Kokosriegel 82
 Milchfreie Obsttörtchen 110
 Mini-Zitronen-
 Cheesecake 88
 Minztaler 38, 39
 Mix-and-Match-
 Desserts 28
 Mixer 16

Mokkacreme-Pie 104
Muffinbleche 16
Tassenkuchen mit bunten
Streuseln 94

N

Nährwertangaben 32
Natron 11
Nicht-Füllsüßstoff 7

O

Ofen vorheizen 20
Orangen-Kardamom-
Napfkuchen 98

P

Pekannüsse
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble für zwei 114
Gefrorene Limetten-
Pies 124
Ruck-Zuck-Brownies 80
Pies & Tartes 103
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble 103
Plätzchen 53
Problemlösungen 172
Proteinpulver 14
Orangen-Kardamom-
Napfkuchen 98
Schokoladenauflauf 150
Tiramisu-Blechkuchen 90

R

Rezepte
Lesen 20
richtig anwenden 31
Rhabarber
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble für zwei 114
Ricotta
Cannoli-Dessert-Dip 144
Tipp 144
Riegel 71
Root Beer
Root Beer mit
Schlagsahne 121
Ruck-Zuck-Brownies 80
Schokoladen-Butter-
creme-Frosting 162

Rührschüsseln 17
Rum
Tiramisu-Blechkuchen 90

S

Salz 11
Salzkaramell-Affogato 120
Salzkaramell-Sauce 120, 167
Sandwich-Cookies 28, 162
Schlagsahne 10, 158
Blaubeer-Cheesecake-
Riegel (ohne Backen) 78
Cannoli-Dessert-Dip 144
Erdbeer-Cheesecake-Eis
am Stiel 126
Gefrorene Limetten-
Pies 124
Halbgefrorenes mit
echter Vanille 118
Himbeer-Leckerei 142
Karamell-Pudding 132
Karamellsauce 166
Kokos-Vanille-Pie 106
Kürbis-Tassen-
kuchen 100, 159
Lemon Curd-Mousse 140
Mascarpone-Mousse
mit gerösteten
Erdbeeren 136
Milchfreie Erdnussbutter-
Mousse 134
Mini-Zitronen-Cheese-
cake (ohne Backen) 88
Mokkacreme-Pie 104
normale 160
Root Beer
mit Schlagsahne 121
Schokochips-Kekse (aus
der Backform) 68
Schokocreme-Pie
(ohne Backen) 84
Schoko-»Hafer«-Riegel
(ohne Backen) 72
Schoko-Haselnuss-
Brownie 112
Schoko-Haselnuss-
Mousse 138
Schokoladenauflauf 150
Schokoladen-Butter-
creme-Frosting 162

Superfette Schoko-
Eiscreme 122
Tiramisu-
Blechkuchen 90
Vanilleplätzchen-
Riegel 74
Schneebesen 17
Schoko-Buttercreme-
Frosting 55, 80
Schokochips-Kekse 68
Schokocreme-Pie 84
Schoko-
Desserttörtchen 144
Schoko-Erdnussbutter-
Eiscreme 29
Schoko-Erdnussbutter-
Sauce 92, 106, 168
Schoko-Erdnussbutter-
Sauce für zwei 168
Kokos-Vanille-Pie 106
Schokoladenkuchen
(aus dem Schongarer) 92
Schoko-»Hafer«-Riegel 72
Schoko-Haselnuss-
Aufstrich 66, 112, 138
Schoko-Haselnuss-
Brownie 112
Schoko-Haselnuss-Kekse 66
Schoko-Haselnuss-
Mousse 138
Schoko-Haselnuss-
Mousse-Brownies 28
Schokolade
Cannoli-Dessert-Dip 144
Cheesecake-Happen mit
Schokoglasur 40
Erdnussbutter-
Plätzchen für zwei 58
Extra schokoladige
Cookies 62
Karamell-Mandel-
Splitter 44
Milchfreie Erdnussbutter-
Riegel 76
Milchfreie Kokosriegel 82
Minztaler 38
Schokochips-Kekse
(aus der Backform) 68
Schokocreme-Pie
(ohne Backen) 84

Schokolade ...
 Schoko-»Hafer«-Riegel
 (ohne Backen) 72
 Schoko-Haselnuss-
 Brownie 112
 Schokoladen-Butter-
 creme-Frosting 162
 Schokoladen-
 Dessertförmchen 170
 Schokoladenkuchen
 (aus dem Schongarer) 92
 Superfette Schoko-
 Eiscreme 122
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Schokoladenaufwurf 150
 Schokoladen-Butter-
 creme-Frosting 162
 Ruck-Zuck-Brownies 80
 Vanille-Plätzchen 54
 Schokoladendessert-
 Förmchen 170
 Cannoli-Dessert-Dip 144
 Schokoladenkuchen 92
 Schokoriegel und
 Schokochips 13
 Schongarer 19
 Schokoladenkuchen
 (aus dem Schongarer) 92
 Schweinekrusten
 Erdnussbutter-
 Karamell-Kekse
 (ohne Backen) 64
 Selbstgemachter
 Schokoladen-Haselnuss-
 Aufstrich 164
 Schoko-Haselnuss-
 Brownie 112
 Schoko-Haselnuss-
 Kekse 66

Schoko-Haselnuss-
 Mousse 138
 Silikon-Backmatten 18
 Silikon-Förmchen 19
 Spatel 17
 Spezielle Küchen-
 ausstattung 18
 Spezielle Zutaten 13
 Spritzbeutel 19
 Stabilisierte
 Schlagsahne 159
 Himbeer-Leckerei 142
 Lemon Curd-
 Mousse 140
 Superfette Schoko-Eis-
 creme 122
 Süßigkeiten und Konfekt 37
 Süßungsmittel 7
 Symbole zur schnellen
 Orientierung 31

T
 Tarte-Formen 19
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90

V
 Vanille-Extrakt 11
 Vanille-Plätzchen 54, 144
 Cannoli-Dessert-Dip 144
 Schokoladen-Butter-
 creme-Frosting 162
 Vanilleplätzchen-
 Riegel 74
 Vanillepudding, Mousse
 und andere leckere
 Desserts 131
 Vorratskammer 11

W
 Walnüsse
 Ahorn-Walnuss-
 Törtchen 42
 Ruck-Zuck-Brownies 80
 Wassermelonen-Limetten-
 Gelee 50
 Whiskey
 Karamell-Pudding 132
 Wiegen von
 Keto-Mehlen 5
 Wodka
 Halbgefrorenes
 mit echter Vanille 118
 Superfette Schoko-
 Eiscreme 122

X
 Xanthan 15
 Xylit 8

Y
 Yacón-Sirup 15

Z
 Zeitsparende Tipps 23
 Zitrone
 Blaubeer-Cheesecake-
 Riegel (ohne Backen) 78
 Erdbeer-Cheesecake-Eis
 am Stiel 126
 Lemon Curd-Mousse 140
 Lemon Curd-
 Törtchen 108
 Mini-Zitronen-Cheese-
 cake (ohne Backen) 88
 Zutaten 10
 Frische 21
 weich werden lassen 20

INHALT

Vorwort: Keto ist einfach super! · IX

Einleitung: Meine Diät- und
Dessert-Philosophie · 1

Grundlagen der Zubereitung
von Keto-Desserts · 4

Zutaten und Zubehör · 10

Dessert-Profi-Checkliste · 20

Tipps zum Zeitsparen · 23

Mix-and-Match-Desserts · 28

So funktionieren die Rezepte · 31

REZEPTE

Kapitel 1: Süßigkeiten und Konfekt · 37

Kapitel 2: Plätzchen · 53

Kapitel 3: Riegel · 71

Kapitel 4: Kuchen · 87

Kapitel 5: Pies & Tartes · 103

Kapitel 6: Gefrorene Desserts · 117

Kapitel 7: Vanillepudding, Mousse
und andere leckere Desserts · 131

Kapitel 8: Extras · 153

Anhang: Wie fast alles noch zu retten ist · 172

Rezeptübersicht zur schnellen Orientierung · 174

Rezept-Schnellübersicht · 178

Danksagung · 185

Über die Autorin · 186





REZEPTE

Kapitel 1: Süßigkeiten und Konfekt · 37

- Minztaler · 38
- Cheesecake-Happen
mit Schokoglasur · 40
- Ahorn-Walnuss-
Törtchen · 42
- Karamell-Mandel-Splitter · 44
- Macadamia-Kokos-Trüffel · 46
- Erdnussbutter-
Marmeladen-Törtchen · 48
- Wassermelonen-
Limetten-Gelee · 50

Kapitel 2: Plätzchen · 53

- Vanille-Plätzchen · 54
- Amaretti · 56
- Erdnussbutter-
Plätzchen für zwei · 58
- Frischkäse-Kekse · 60
- Extra schokoladige Cookies · 62
- Erdnussbutter-Karamell-
Kekse (ohne Backen) · 64
- Schoko-Haselnuss-Kekse · 66
- Schokochips-Kekse
(aus der Backform) · 68



Kapitel 3: Riegel · 71

- Schoko-»Hafer«-Riegel
(ohne Backen) · 72
- Vanille-Riegel · 74
- Milchfreie Erdnussbutter-
Riegel · 76
- Blaubeer-Cheesecake-Riegel
(ohne Backen) · 78
- Ruck-Zuck-Brownies · 80
- Milchfreie Kokosriegel · 82
- Schokocreme-Pie (ohne Backen) · 84

Kapitel 4: Kuchen · 87

- Mini-Zitronen-Cheesecake
(ohne Backen) · 88
- Tiramisu-Blechkuchen · 90
- Schokoladenkuchen
(aus dem Schongarer) · 92
- Tassenkuchen mit
bunten Streuseln · 94
- Holländischer Butterkuchen · 96
- Orangen-Kardamom-
Napfkuchen · 98
- Kürbis-Tassenkuchen · 100



Kapitel 5: **Pies & Tartes · 103**

Mokkacreme-Pie · 104
Kokos-Vanille-Pie · 106
Lemon-Curd-Törtchen · 108
Milchfreie Obsttörtchen · 110
Schoko-Haselnuss-Brownie · 112
Erdbeer-Rhabarber-Crumble für zwei · 114

Kapitel 6: **Gefrorene Desserts · 117**

Halbgefrorenes
mit echter Vanille · 118
Salzkaramell-Affogato · 120
Root Beer
mit Schlagsahne · 121
Superfette Schoko-Eiscreme · 122
Gefrorene Limetten-Pies · 124
Erdbeer-Cheesecake-Eis
am Stiel · 126
Kokosmilch-Fudge-Eis
am Stiel · 128



Kapitel 7: **Vanillepudding, Mousse und andere leckere Desserts · 131**

Karamellpudding · 132
Milchfreie Erdnussbutter-Mousse · 134
Mascarpone-Mousse mit
gerösteten Erdbeeren · 136
Schoko-Haselnuss-Mousse · 138
Lemon-Curd-Mousse · 140
Himbeer-Leckerei · 142
Cannoli-Dessert-Dip · 144
Kaffee-Kokos-Eiercreme
aus dem Schongarar · 146
Kokos-Limetten-
Pannacotta · 148
Schokoladenauflauf · 150

Kapitel 8: **Extras · 153**

Einfacher Shortbread-Boden · 154
Einfacher Schokoladen-Pie-
Boden · 156
Schlagsahne · 158
Geschlagene Kokossahne · 160
Schokoladen-Buttercreme-
Frosting · 162
Selbst gemachter
Schokoladen-Haselnuss-
Aufstrich · 164
Karamellsauce · 166
Schoko-Erdnussbutter-
Sauce für zwei · 168
Bunte Kokosstreusel · 169
Schokoladendessert-Förmchen · 170

VORWORT

KETO IST EINFACH SUPER!

Die letzten drei Monate habe ich damit verbracht, ein Dessert-Buch zu schreiben. Können Sie sich vorstellen, was das heißt? Es bedeutet, dass ich sehr viele Desserts gegessen habe. Und wäre dies ein normales Dessert-Kochbuch – wie es früher üblich war – hätte ich wahrscheinlich ein paar Pfund zugenommen. Aber dem war nicht so! Nicht ein einziges Gramm! Und genau hierin, liebe Leserin und lieber Leser, liegt das Geheimnis von **Das 1x1 der Keto-Desserts**.

Zugegeben, ich habe nicht alle diese Desserts allein gegessen, sondern zusammen mit meiner Familie. Einige habe ich an Freunde und Nachbarn weitergegeben. In dieser Zeit war ich in der ganzen Nachbarschaft sehr beliebt, denn ich hinterließ Kuchen, Kekse oder Tartes vor den umliegenden Haustüren. Natürlich habe ich als gute Rezeptentwicklerin vieles selbst probiert und getestet und wieder probiert und getestet. In den letzten Monaten gab es genügend süße Keto-Köstlichkeiten, die in meinen Mund wanderten. Und ich hätte es auch nicht anders haben wollen.

Doch es ist eher unwahrscheinlich, dass Sie – wie ich – kochen und backen, um Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Sie werden keine Zeit haben, um immer wieder zu probieren und zu testen. Wenn Sie etwas Süßes wollen, dann soll es am liebsten schon gestern zubereitet worden sein. Sie brauchen keine komplizierten Kuchen und Desserts mit vielen Zubereitungsschritten, für die man unzählige merkwürdige und rare Zutaten braucht. Sie lieben es einfach und direkt, und dennoch möchten Sie etwas, das Ihre Kohlenhydrate liebenden Freunde begeistert. Sie wollen es einfach, aber Sie möchten nicht, dass es so schmeckt.

Und da kommt **Das 1x1 der Keto-Desserts** ins Spiel. Dieses Kochbuch macht Schluss mit dem Rätselraten, wie man fantastische ketogene Desserts zubereitet. Das ist meine Leidenschaft! Es gibt für mich wirklich nichts Schöneres, als leckere Low-Carb-, High-Fat-Desserts mit anderen zu teilen und so den Keto-Lebensstil viel genussvoller und leichter umsetzbar zu machen. Denn wenn wir wissen, dass wir uns am Ende des Tages eine kleine Schwäche erlauben dürfen, etwas, das unsere Bemühungen und Fortschritte nicht gleich zunichtemacht, scheint Keto längst nicht mehr so schwierig zu sein.

Es ist seit Langem meine Mission, der Welt zu beweisen, dass eine ketogene Ernährung weder langweilig noch voller Einschränkungen sein muss. Ich bin eigentlich niemand, der sich selbst auf die Schulter klopft, aber ich muss mich selbst loben, dass ich dieses Ziel mehr als erreicht habe. Dieses Buch ist der Beweis und das Ergebnis ist klar: Keto ist einfach, köstlich und alles andere als langweilig.

Schnappen Sie sich eine Gabel und hauen Sie rein. Denn Sie können Ihren Keto-Kuchen backen und auch selbst essen – solange Sie mir ein Stück übrig lassen.

EINLEITUNG

MEINE DIÄT- UND DESSERT-PHILOSOPHIE

Ich bin ein Schleckermaul und habe keine Angst davor. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass es mir auch deswegen leichter fällt, die ketogene Ernährungsweise durchzuhalten, weil ich weiterhin gesunde Desserts essen kann. Und da meine Dessert-Rezepte zu den beliebtesten auf meiner Website *All Day I Dream About Food* gehören, weiß ich, dass viele von Ihnen ähnlich empfinden.

Es wurde schon oft betont, dass eine Keto-Diät nichts mit Entbehrung zu tun hat. Sie sollten nicht ständig hungrig sein und sich auch nicht verpflichtet fühlen, tagein, tagaus Eier mit Speck essen zu müssen. Es gibt sicherlich Schlimmeres, doch diese Art der Beschränkung kann ziemlich schnell nervig sein. Manchen fällt es schon nach ein paar Monaten schwer, die Keto-Diät aufrechtzuerhalten, weil sie nicht wissen, wie sie ihre Ernährung abwechslungsreich gestalten können. Wenn man sich hier und da ein bisschen verwöhnen kann, macht diese Art, sich zu ernähren, viel mehr Spaß und sie ist ertragreicher. Für viele von uns kann dies genau den Unterschied ausmachen, ob man nämlich Keto als eine vorübergehende, schnelle Lösung betrachtet oder als langfristige, gesunde Lebensform für sich entdeckt.

Manche entscheiden sich, grundsätzlich auf Süßes zu verzichten, das ist ihr gutes Recht. Jeder muss für sich den richtigen Weg finden. Man ist unendlich vielen Ratschlägen ausgesetzt und es ist nicht einfach, die Informationsflut zu bewältigen. Aber in Wirklichkeit gibt es nicht »den einen« richtigen Weg, um sich ketogen zu ernähren. Niemand wird Ihnen genau sagen können, wie es für Sie am besten ist. Wenn Sie enthaltsam sind und ganz auf Süßes verzichten wollen, finde ich das in Ordnung. Doch wenn Sie dieses Buch gekauft haben, möchten Sie vielleicht ab und zu ein kleines Dessert genießen. Willkommen im Club!

Eine ketogene Ernährungsweise ist wunderbar, um Essgelüste zu überwinden und mit bisherigen, tief sitzenden Gewohnheiten zu brechen. Dies bedeutet aber nicht, dass die Freude am Essen automatisch verschwindet. Welche Diät auch immer Sie verfolgen, Ernährung sollte etwas Positives sein und Essen ein Genuss. Essen ist ein wesentlicher Aspekt unserer Gesellschaft. Es ist mehr als nur Nahrung: Es bedeutet Familie, Gemeinschaft und Feiern. Und was lohnt sich mehr als zu feiern, als die Freude an einem köstlichen Dessert, das Ihre Bemühungen für eine gesunde Ernährung nicht untergräbt?

Aber wir wollen nicht übertreiben. Wir hören es nicht gerne, aber es ist wichtig, in Maßen zu essen, selbst wenn es um Keto-Desserts geht. Leute sind manchmal überrascht, wenn sie mitbekommen, dass ich, die Keto Baking Queen, für Zurückhaltung bin. Aber überlegen Sie mal: Während ein einzelner Keto-Brownie perfekt in Ihren Ernährungsplan passt, trifft das für ein ganzes Blech Brownies definitiv nicht zu. Das ist einfache Mathematik. Und wenn Sie Keto-Süßigkeiten zum Frühstück, Mittag- und Abendessen verspeisen, ver-



zichten Sie dabei auf andere gesunde Nährstoffe.

Für mich ist es wichtig, dass ein Dessert ein Dessert bleibt. Dies bedeutet, dass ich nach der Mahlzeit eine angemessene Portion essen möchte. Obwohl ich fast täglich ein Dessert esse, gibt es Zeiten, in denen ich so gesättigt von Steak und Brokkoli bin, dass ich nicht mehr als ein paar wenige Happen Dessert genießen kann – gerade genug, um das Schleckermaul zu befriedigen.

Wenn Sie Mühe haben, die Größe der Portionen unter Kontrolle zu halten, empfehle ich Ihnen folgende Herangehensweise: Schauen Sie sich die Rezepte mit kleineren Mengen für zwei bis vier Portionen an, dort ist eine »Mengenkontrolle« gleich mit eingebaut. Wenn Sie ein umfangreicheres Rezept gewählt haben und Reste vorhanden sind, nutzen Sie Ihr Gefrierfach und frieren Sie diese portionsweise ein. Bereiten Sie nur dann große Mengen Desserts zu, wenn Sie die Möglichkeit haben, es mit anderen zu teilen oder Teile davon weiterzugeben. Freunde, Nachbarn und Kollegen sind oft dankbar für Ihren Einsatz und – hey – vielleicht entdecken sie so auch die Keto-Diät.

Wir leben in einer Welt voller Zucker und die Versuchung ist allgegenwärtig. Warum sollten wir den Zucker nicht mit seinen eigenen Waffen schlagen?

CHEESECAKE-HAPPEN MIT SCHOKOGLASUR



Ergibt: 24 Trüffel

(2 pro Portion)

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Wartezeit: 3–4 Stunden

225 g Frischkäse, weich

60 g ungesalzene Butter,
weich

100 g Erythrit-basierte
Pudersüße

½ TL Vanilleextrakt

115 g zuckerfreie dunkle
Schokolade, klein gehackt

20 g Kakaobutter oder
Kokosöl

ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL

Die Cheesecake-Füllung können Sie mit jedem beliebigen Süßungsmittel zubereiten.

Diese Trüffel waren bei meinen Kindern ein Überraschungserfolg, denn eigentlich verschmähen sie Cheesecake. Als Experiment habe ich in einige Trüffel gefrorene Himbeeren getan, und diese waren sogar noch beliebter. Daher kann ich diese kleine Variation nur empfehlen.

1. Ein Backblech mit Wachs- oder Backpapier belegen.
2. Frischkäse und Butter in einer großen Schüssel mit dem elektrischen Mixer verrühren, bis alles gut miteinander verbunden ist. Süßungsmittel und Vanilleextrakt einrühren.
3. Die Masse mit feuchten Händen zu kleinen Bällen mit 1,5 cm Durchmesser rollen und auf das Backblech setzen. Etwa 3–4 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen.
4. Schokolade und Kakaobutter in eine hitzebeständige Schüssel geben, über einen Topf mit leicht köchelndem Wasser hängen, schmelzen lassen und glatt rühren. Den Topf von der Herdplatte nehmen.
5. Immer nur eine Kugel aus dem Gefrierfach nehmen (die anderen darin lassen, damit sie fest bleiben) und in die Schokomasse legen. Hin- und herbewegen, um sie rundum zu überziehen, mit einer Gabel herausholen und diese am Schüsselrand abklopfen, damit überschüssige Schokolade abtropfen kann.
6. Die Kugel auf das mit Wachs- oder Backpapier belegte Backblech setzen und den Überzug fest werden lassen. Die restlichen Kugeln ebenfalls überziehen.
7. Restliche flüssige Schokolade dekorativ über die Kugeln träufeln.



NÄHRWERTE

KALORIEN: 146 KCAL | FETT: 13,5 g | EIWEISS: 1,6 g | KOHLENHYDRATE: 4,6 g | BALLASTSTOFFE: 1,9 g | ERYTHRIT: 12 g

VARIATION HIMBEER-CHEESECAKE-HAPPEN

Wie beim Rezept auf der gegenüberliegenden Seite vorgehen, jedoch die Frischkäsemasse jeweils um eine gefrorene Himbeere (man braucht insgesamt 24 Stück) herum zu einer Kugel formen. Am einfachsten geht dies, wenn Sie die Kugel flach zu einer Scheibe drücken, die Himbeere in die Mitte legen und dann die Scheibe rundherum andrücken. Legen Sie die Kugeln dann in das Gefrierfach und überziehen Sie sie anschließend mit Schokolade.



AUFBEWAHRUNG

Die Trüffel lassen sich am besten im Kühlschrank aufbewahren, dort halten sie sich bis zu fünf Tage. Allerdings sind Geschmack und Konsistenz bei Raumtemperatur am besten, daher sollten Sie die Trüffel einige Zeit vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. Sie können sie auch bis zu einem Monat im Gefrierfach aufbewahren, der Schokoguss kann jedoch etwas grau werden, wenn er gefroren ist.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 148 KCAL | FETT: 13,5 g | EIWEISS: 1,7 g | KOHLENHYDRATE: 5,2 g | BALLASTSTOFFE: 2,2 g | ERYTHRIT: 12 g

KOKOS-LIMETTEN-PANNACOTTA



Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Wartezeit: 3 Stunden

1 Dose (400 ml)
Kokosmilch, vollfett,
aufgeteilt

1½ TL Gelatine, von gras-
gefütterten Weiderindern

65 g Pudersüße auf Basis
von Erythrit

1 TL Limettenabrieb

2 EL frisch gepresster
Limettensaft

¼ TL Kokosextrakt

Pannacotta ist so leicht zuzubereiten, und sie ist so wundervoll cremig und fein. Erwärmen Sie die Kokosmilchmischung nur leicht, denn zu viel Hitze könnte dazu führen, dass sich beim Abkühlen die Zutaten separieren, mit einer merkwürdigen Schicht Kokosöl obendrauf.

1. Vier Auflaufförmchen (ca. 110 ml) leicht fetten.
2. In einem mittelgroßen Topf die Hälfte der Kokosmilch mit Gelatine verrühren. Zum Köcheln bringen und rühren, bis sich die Gelatine in der Milch aufgelöst hat.
3. Vom Herd nehmen und restliche Kokosmilch, Süßungsmittel, Limettenabrieb, Limettensaft und Kokosextrakt hinzufügen. Gründlich miteinander verrühren, bis sich das Süßungsmittel aufgelöst hat.
4. Die Mischung auf die vier Auflaufförmchen verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen (ca. 3 Stunden).
5. Um die Pannacotta aus den Förmchen zu lösen, diese für 20–30 Sekunden in eine Schüssel mit heißem Wasser stellen. Förmchen aus dem Wasser nehmen und jeweils einen Teller umgedreht auf die Förmchen legen und zusammen umdrehen. Vielleicht müssen Sie an den Förmchen schütteln, damit sich die Pannacotta löst. Sie können die Creme natürlich auch direkt aus den Förmchen essen.

ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL

Da hauptsächlich die Gelatine für das Festwerden der Pannacotta sorgt, sind Sie bei der Wahl des Süßungsmittels frei.

TIPP

Um dieses Dessert ganz milchfrei zu halten, die Förmchen mit Kokosöl bzw. -spray fetten.

SERVIERVORSCHLAG

Garnieren Sie die Pannacotta mit etwas Limettenabrieb oder Limettenscheiben oder mit beidem.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 190 KCAL | FETT: 18,5 g | EIWEISS: 2,6 g | KOHLENHYDRATE: 3,2 g | BALLASTSTOFFE: 0 g | ERYTHRIT: 19,9 g



INDEX

A

Abmessen 6, 20
Ahorn-Walnuss-
Törtchen 42
All Day I Dream About Food
(Blog) 1
Amaretti 56, 57
Auflaufförmchen 16
Avocadoöl 12

B

Backbleche 16
Backblech, Platzierung
im Ofen 21
Backformen, Größe 21
Backmatten 18
Backmatten aus Silikon 18
Backmischungen 27
Backpapier 16
Backpulver 11
Beeren
Cannoli-Dessert-Dip 144
Himbeer-Leckerei 142
Milchfreie
Obsttörtchen 110
Blaubeer-Cheesecake-
Riegel (ohne Backen) 78
Blaubeeren
Blaubeer-Cheesecake-
Riegel
(ohne Backen) 78
Butter 10

C

Cannoli-Dessert-Dip 144
Cannoli-Mousse-
Cups 29
Cheesecake-Happen
mit Schokoglasur 40
Cups mit
Himbeermousse 29

D

Dekorative Kuchen 19

E

Eier 10
Abmessen 58
Amaretti 56
Erdnussbutter-Plätzchen
für zwei 58
Extra schokoladige
Cookies 62
Frischkäse-Kekse 60
Halbgefrorenes mit
echter Vanille 118
Holländischer
Butterkuchen 96
Kaffee-Kokos-Eiercreme
aus dem Schongarer 146
Karamell-Pudding 132
Kokos-Vanille-Pie 106
Kürbis-Tassenkuchen 100
Lemon Curd-Törtchen 108
Tassenkuchen mit bun-
ten Streuseln 94
Orangen-Kardamom-
Napfkuchen 98
pasteurisiert 85
Ruck-Zuck-Brownies 80
Schokochips-Kekse (aus
der Backform) 68
Schokocreme-Pie (ohne
Backen) 84
Schoko-Haselnuss-
Brownie 112
Schoko-Haselnuss-
Kekse 66
Schokoladenkuchen (aus
dem Schongarer) 92
Tiramisu-Blechkuchen 90
Vanilleplätzchen-Riegel 74
Einfacher Schokoladen-
Pie-Boden 156
Mokkacreme-Pie 104
Einfacher Shortbread-
Boden 154
Einfetten 21
Eis am Stiel, Formen 19
Eismaschine 19
Erdbeer-Cheesecake-Eis
am Stiel 126

Erdbeeren

Erdbeer-Cheesecake-Eis
am Stiel 126
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble für zwei 114
Mascarpone-Mousse
mit gerösteten
Erdbeeren 136
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble 31, 114
Erdnussbutter 11
Erdnussbutter-Karamell-
Kekse (ohne Backen) 64
Erdnussbutter-Marmela-
den-Törtchen 48
Erdnussbutter-Plätzchen
für zwei 58
Milchfreie Erdnussbutter-
Mousse 134
Milchfreie Erdnussbutter-
Riegel 76
Schoko-Erdnussbutter-
Sauce für zwei 168
Erdnussbutter-Karamell-
Kekse (ohne Backen) 64
Erdnussbutter-Marmela-
den-Törtchen 48
Erdnussbutter-Plätzchen
für zwei 58
Erdnussmehl 14
Erdnussbutter-Plätzchen
für zwei 58
Milchfreie Erdnussbutter-
Riegel 76
Erythrit 8
Kaffee-Kokos-Eiercreme
aus dem Schongarer
146
Salzkaramell-Affogato 120
Schokocreme-Pie
(ohne Backen) 84
Tiramisu-Blechkuchen 90
Extra schokoladige Co-
okies 62
Extrakte 15
Extras 153

F

Frischkäse 10, 12
 Blaubeer-Cheesecake-Riegel
 (ohne Backen) 78
 Cannoli-Dessert-Dip 144
 Cheesecake-Happen mit
 Schokoglasur 40
 Erdbeer-Cheesecake-Eis
 am Stiel 126
 Frischkäse-Kekse 60
 Gefrorene Limetten-
 Pies 124
 Mascarpone-Mousse
 mit gerösteten
 Erdbeeren 136
 Mini-Zitronen-Cheese-
 cake (ohne Backen) 88
 Schokoladen-Butter-
 creme-Frosting 162
 Tiramisu-Blechkuchen 90
 Vanille-Riegel 74
 Frischkäse-Kekse 60
 Füllsüßstoff 7

G

Gefrorene Desserts 117
 Root Beer
 mit Schlagsahne 121
 Gefrorene Limetten-
 Pies 124
 Gefrorene Zitronen-Pie 29
 Gelatine 13
 Gesalzene Karamell-
 Sauce = gesalzene
 Karamell-Riegel 28
 Geschlagene
 Kokossahne 160
 Geschmacksstoffe 15
 Getränk, zuckerfrei,
 aromatisiert 50
 Grundausstattung 16
 Grundzutaten 10

H

Halbgefrorenes mit
 echter Vanille 118
 Root Beer
 mit Schlagsahne 121
 Salzkaramell-Affogato 120

Schokochips-Kekse (aus
 der Backform) 68
 Schokoladenkuchen (aus
 dem Schongarer) 92
 Handmixer 17
 Hanfmilch
 Karamell-Pudding 132
 Haselnüsse
 Schoko-Haselnuss-
 Brownie 112
 Schoko-Haselnuss-
 Mousse 138
 Selbstgemachter
 Schokoladen-Hasel-
 nuss-Aufstrich 164
 Haselnussmehl 14
 Schoko-Haselnuss-
 Brownie 112
 Schoko-Haselnuss-
 Kekse 66
 Heller Blechkuchen mit
 Schoko-Frosting 29
 Himbeer-Brownie-
 Eisbecher 28
 Himbeercreme 28
 Himbeeren
 Erdnussbutter-Marmela-
 den-Törtchen 48
 Himbeer-Cheesecake-
 Happen 41
 Himbeer-Leckerei 142
 Lemon Curd-
 Törtchen 108
 Himbeer-Leckerei 142
 Himbeerpüree 142
 Holländischer
 Butterkuchen 96
 Holzlöffel 17

K

Kaffee
 Cannoli-Dessert-Dip 144
 Mokka creme-Pie 104
 Salzkaramell-
 Affogato 120
 Schokoladenaufwurf 150
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Kaffee-Kokos-Eiercreme
 aus dem Schongarer 146

Kakaobutter 14
 Kakaopulver
 Einfacher Schokoladen-
 Pieboden 156
 Extra schokoladige
 Cookies 62
 Kokosmilch-Fudge-Eis
 am Stiel 128
 Mokka creme-Pie 104
 Schoko-Erdnussbutter-
 Sauce für zwei 168
 Schokoladenaufwurf 150
 Schokoladen-Butter-
 creme-Frosting 162
 Schokoladenkuchen
 (aus dem Schongarer) 92
 Selbstgemachter
 Schokoladen-Hasel-
 nuss-Aufstrich 164
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Zutaten und Zubehör 11
 Karamell-Mandel-Splitter 44
 Karamellpudding 132
 Karamellsauce 64, 120, 166
 Erdnussbutter-Karamell-
 Kekse (ohne Backen) 64
 Kekse, abgepackt (Siehe
 auch die dementspre-
 chenden Rezepte) 27
 Ketchup, Carolyn,
 Philosophie 1
 Kokos
 Bunte Kokosstreusel 169
 Erdbeer-Rhabarber-
 Crumble für zwei 114
 Erdnussbutter-Karamell-
 Kekse (ohne Backen) 64
 Kokos-Vanille-Pie 106
 Macadamia-Kokos-
 Trüffel 46
 Milchfreie Kokosriegel 82
 Schoko-»Hafer«-Riegel
 (ohne Backen) 72
 Kokosbutter 14
 Ahorn-Walnuss-
 Törtchen 42
 Kokoscreme Minztaler 38
 Kokos-Limetten-
 Pannacotta 148

Kokosmehl 6, 11
 Kokos-Vanille-Pie 106
 Kürbis-Tassenkuchen 100
 Tiramisu-Blechkuchen 90
 Vanille-Plätzchen 54
 Vanille-Riegel 74
 Kokosmilch 12
 Erdbeer-Cheesecake-Eis
 am Stiel 126
 Geschlagene
 Kokossahne 160
 Kaffee-Kokos-Eiercreme
 aus dem Schongarer 146
 Kokos-Limetten-
 Panna Cotta 148
 Kokosmilch-Fudge-Eis
 am Stiel 128
 Kokos-Vanille-Pie 106
 Milchfreie
 Erdnussbutter-
 Mousse 134
 Milchfreie Kokosriegel 82
 Kokosmilch-Fudge-Eis
 am Stiel 128
 Kokosöl 12
 Kokossahne 160
 Himbeer-Leckerei 142
 Kaffee-Kokos-Eiercreme
 aus dem Schongarer 146
 Kürbis-Tassenkuchen 100
 Milchfreie
 Obsttörtchen 110
 Root Beer
 mit Schlagsahne 121
 Schokochips-Kekse
 (aus der Backform) 68
 Schoko-Haselnuss-
 Brownie 112
 Kokosstreusel 169
 Tassenkuchen mit bunten
 Streuseln 94
 Vanilleplätzchen-
 Riegel 74
 Kokos-Vanille-Pie 106
 Kollagen 13
 Kuchen 87
 Kuchenformen 16, 19
 Küchenmaschine 16
 Küchenwaage 18
 Kürbis-Tassenkuchen 100

L
 Lebensmittelfarben 15
 Lemon-Curd-Mousse 140
 Lemon-Curd-
 Törtchen 108, 110
 Limetten
 Kokos-Limetten-Panna
 Cotta 148
 Wassermelonen-
 Limetten-Gelee 50
 Limettensaft
 Gefrorene Limetten-
 Pies 124
M
 Macadamia-Kokos-
 Trüffel 46
 Mandelbutter
 Extra schokoladige
 Cookies 62
 Mandelmehl
 Einfacher Schokoladen-
 Pieboden 156
 Einfacher Shortbread-
 Boden 154
 Erdbeer-Rhabarber-
 Crumble für zwei 114
 Extra schokoladige
 Cookies 62
 Frischkäse-Kekse 60
 Holländischer
 Butterkuchen 96
 Mini-Zitronen-
 Cheesecake
 (ohne Backen) 88
 Tassenkuchen mit
 bunten Streuseln 94
 Orangen-Kardamom-
 Napfkuchen 98
 Ruck-Zuck-Brownies 80
 Schokochips-Kekse
 (aus der Backform) 68
 Schoko-»Hafer«-Riegel
 (ohne Backen) 72
 Schokoladenauflauf 150
 Schokoladenkuchen
 (aus dem Schongarer) 92
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Vanille-Plätzchen 54

 Vanilleplätzchen-
 Riegel 74
 Wiegen 57
 Zutaten und Zubehör 11
 Mandelmilch
 Erdbeer-Cheesecake-Eis
 am Stiel 126
 Karamell-Pudding 132
 Milchersatzprodukte 12
 Schokoladenkuchen
 (aus dem Schongarer) 92
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Mandeln
 Erdnussbutter-Karamell-
 Kekse (ohne Backen) 64
 Holländischer
 Butterkuchen 96
 Karamell-Mandel-
 Splitter 44
 Schoko-»Hafer«-Riegel
 (ohne Backen) 72
 Mascarpone
 Mascarpone-Mousse
 mit gerösteten
 Erdbeeren 136
 Tiramisu-
 Blechkuchen 90
 Mascarpone-Mousse 136
 Mascarpone-Mousse
 mit gerösteten
 Erdbeeren 136
 Mascarpone-Tarte 29
 Mehle wiegen (siehe auch
 spezifische Mehle) 5
 Messbecher und
 Messlöffel 17
 Milchersatzprodukte 12
 Milchfreie Erdnussbutter-
 Mousse 134
 Milchfreie Erdnussbutter-
 Riegel 76
 Milchfreie Kokosriegel 82
 Milchfreie Obsttörtchen 110
 Mini-Zitronen-
 Cheesecake 88
 Minztaler 38, 39
 Mix-and-Match-
 Desserts 28
 Mixer 16

Mokkacreme-Pie 104
Muffinbleche 16
Tassenkuchen mit bunten
Streuseln 94

N

Nährwertangaben 32
Natron 11
Nicht-Füllsüßstoff 7

O

Ofen vorheizen 20
Orangen-Kardamom-
Napfkuchen 98

P

Pekannüsse
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble für zwei 114
Gefrorene Limetten-
Pies 124
Ruck-Zuck-Brownies 80
Pies & Tartes 103
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble 103
Plätzchen 53
Problemlösungen 172
Proteinpulver 14
Orangen-Kardamom-
Napfkuchen 98
Schokoladenauflauf 150
Tiramisu-Blechkuchen 90

R

Rezepte
Lesen 20
richtig anwenden 31
Rhabarber
Erdbeer-Rhabarber-
Crumble für zwei 114
Ricotta
Cannoli-Dessert-Dip 144
Tipp 144
Riegel 71
Root Beer
Root Beer mit
Schlagsahne 121
Ruck-Zuck-Brownies 80
Schokoladen-Butter-
creme-Frosting 162

Rührschüsseln 17
Rum
Tiramisu-Blechkuchen 90

S

Salz 11
Salzkaramell-Affogato 120
Salzkaramell-Sauce 120, 167
Sandwich-Cookies 28, 162
Schlagsahne 10, 158
Blaubeer-Cheesecake-
Riegel (ohne Backen) 78
Cannoli-Dessert-Dip 144
Erdbeer-Cheesecake-Eis
am Stiel 126
Gefrorene Limetten-
Pies 124
Halbgefrorenes mit
echter Vanille 118
Himbeer-Leckerei 142
Karamell-Pudding 132
Karamellsauce 166
Kokos-Vanille-Pie 106
Kürbis-Tassen-
kuchen 100, 159
Lemon Curd-Mousse 140
Mascarpone-Mousse
mit gerösteten
Erdbeeren 136
Milchfreie Erdnussbutter-
Mousse 134
Mini-Zitronen-Cheese-
cake (ohne Backen) 88
Mokkacreme-Pie 104
normale 160
Root Beer
mit Schlagsahne 121
Schokochips-Kekse (aus
der Backform) 68
Schokocreme-Pie
(ohne Backen) 84
Schoko-»Hafer«-Riegel
(ohne Backen) 72
Schoko-Haselnuss-
Brownie 112
Schoko-Haselnuss-
Mousse 138
Schokoladenauflauf 150
Schokoladen-Butter-
creme-Frosting 162

Superfette Schoko-
Eiscreme 122
Tiramisu-
Blechkuchen 90
Vanilleplätzchen-
Riegel 74
Schneebesen 17
Schoko-Buttercreme-
Frosting 55, 80
Schokochips-Kekse 68
Schokocreme-Pie 84
Schoko-
Desserttörtchen 144
Schoko-Erdnussbutter-
Eiscreme 29
Schoko-Erdnussbutter-
Sauce 92, 106, 168
Schoko-Erdnussbutter-
Sauce für zwei 168
Kokos-Vanille-Pie 106
Schokoladenkuchen
(aus dem Schongarer) 92
Schoko-»Hafer«-Riegel 72
Schoko-Haselnuss-
Aufstrich 66, 112, 138
Schoko-Haselnuss-
Brownie 112
Schoko-Haselnuss-Kekse 66
Schoko-Haselnuss-
Mousse 138
Schoko-Haselnuss-
Mousse-Brownies 28
Schokolade
Cannoli-Dessert-Dip 144
Cheesecake-Happen mit
Schokoglasur 40
Erdnussbutter-
Plätzchen für zwei 58
Extra schokoladige
Cookies 62
Karamell-Mandel-
Splitter 44
Milchfreie Erdnussbutter-
Riegel 76
Milchfreie Kokosriegel 82
Minztaler 38
Schokochips-Kekse
(aus der Backform) 68
Schokocreme-Pie
(ohne Backen) 84

- Schokolade ...
- Schoko-»Hafer«-Riegel (ohne Backen) 72
 - Schoko-Haselnuss-Brownie 112
 - Schokoladen-Butter-creme-Frosting 162
 - Schokoladen-Dessertförmchen 170
 - Schokoladenkuchen (aus dem Schongarer) 92
 - Superfette Schoko-Eiscreme 122
 - Tiramisu-Bleckuchen 90
 - Schokoladenauflauf 150
 - Schokoladen-Butter-creme-Frosting 162
 - Ruck-Zuck-Brownies 80
 - Vanille-Plätzchen 54
 - Schokoladendessert-Förmchen 170
 - Cannoli-Dessert-Dip 144
 - Schokoladenkuchen 92
 - Schokoriegel und Schokochips 13
 - Schongarer 19
 - Schokoladenkuchen (aus dem Schongarer) 92
 - Schweinekrusten
 - Erdnussbutter-Karamell-Kekse (ohne Backen) 64
 - Selbstgemachter Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich 164
 - Schoko-Haselnuss-Brownie 112
 - Schoko-Haselnuss-Kekse 66
 - Schoko-Haselnuss-Mousse 138
 - Silikon-Backmatten 18
 - Silikon-Förmchen 19
 - Spatel 17
 - Spezielle Küchen-ausstattung 18
 - Spezielle Zutaten 13
 - Spritzbeutel 19
 - Stabilisierte Schlagsahne 159
 - Himbeer-Leckerei 142
 - Lemon Curd-Mousse 140
 - Superfette Schoko-Eis-creme 122
 - Süßigkeiten und Konfekt 37
 - Süßungsmittel 7
 - Symbole zur schnellen Orientierung 31
- T**
- Tarte-Formen 19
 - Tiramisu-Bleckuchen 90
- V**
- Vanille-Extrakt 11
 - Vanille-Plätzchen 54, 144
 - Cannoli-Dessert-Dip 144
 - Schokoladen-Butter-creme-Frosting 162
 - Vanilleplätzchen-Riegel 74
 - Vanillepudding, Mousse und andere leckere Desserts 131
 - Vorratskammer 11
- W**
- Walnüsse
 - Ahorn-Walnuss-Törtchen 42
 - Ruck-Zuck-Brownies 80
 - Wassermelonen-Limetten-Gelee 50
 - Whiskey
 - Karamell-Pudding 132
 - Wiegen von Keto-Mehlen 5
 - Wodka
 - Halbgefrorenes mit echter Vanille 118
 - Superfette Schoko-Eiscreme 122
- X**
- Xanthan 15
 - Xylit 8
- Y**
- Yacón-Sirup 15
- Z**
- Zeitsparende Tipps 23
 - Zitrone
 - Blaubeer-Cheesecake-Riegel (ohne Backen) 78
 - Erdbeer-Cheesecake-Eis am Stiel 126
 - Lemon Curd-Mousse 140
 - Lemon Curd-Törtchen 108
 - Mini-Zitronen-Cheesecake (ohne Backen) 88
 - Zutaten 10
 - Frische 21
 - weich werden lassen 20

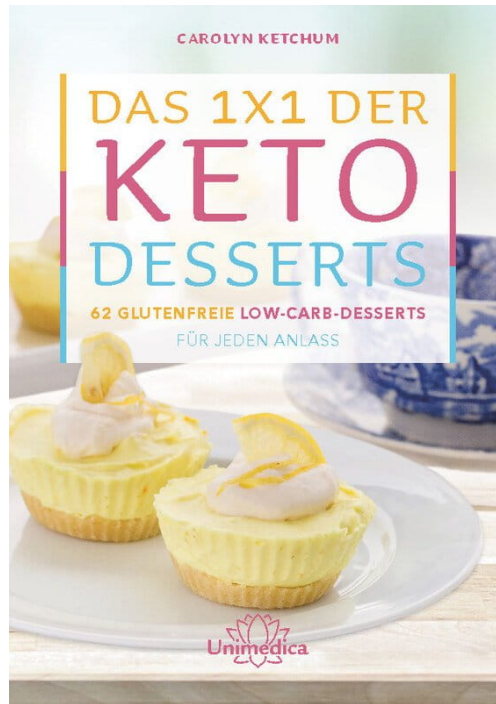
Carolyn Ketchum

Das 1x1 der Keto-Desserts

62 glutenfreie Low-Carb-Desserts für jeden Anlass

200 Seiten, geb.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de