Carolyn Ketchum

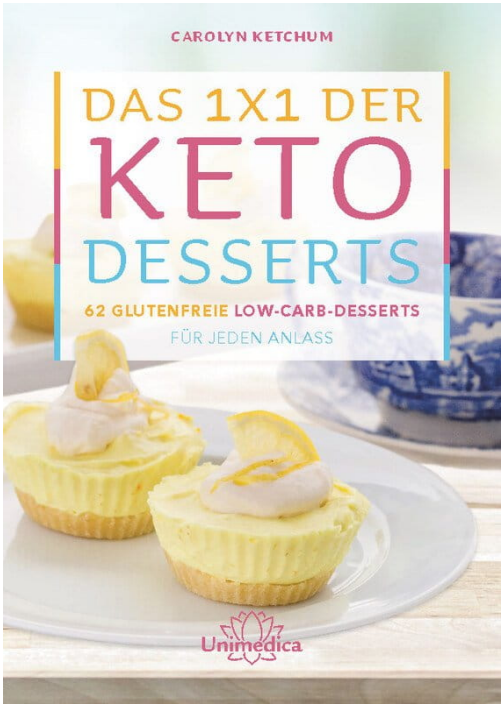
Das 1x1 der Keto-Desserts

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 Vithoulkas, 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 richten 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

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.

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

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.

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



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**

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 Dose (400 ml) Kokosmilch, vollfett, aufgeteilt

1½ TL Gelatine, von grasgefütterten Weiderindern

65 g Pudersüße auf Basis von Erythrit

1 TL Limettenabrieb

2 EL frisch gepresster Limettensaft

¼ TL Kokosextrakt

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 bunten 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-Marmeladen-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-Marmeladen-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 Cookies 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-Cheesecake (ohne Backen) 88
- Schokoladen-Buttercreme-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-Haselnuss-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-Marmeladen-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
- Mokkacreme-Pie 104
- Salzkaramell-Affogato 120
- Schokoladenauflauf 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
- Mokkacreme-Pie 104
- Schoko-Erdnussbutter-Sauce für zwei 168
- Schokoladenauflauf 150
- Schokoladen-Buttercreme-Frosting 162
- Schokoladenkuchen (aus dem Schongarer) 92
- Selbstgemachter Schokoladen-Haselnuss-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 dementsprechenden Rezepte) 27
Ketchum, 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-Buttercreme-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-Tassenkuchen 100, 159
  Lemon Curd-Mousse 140
  Mascarpone-Mousse mit gerösteten Erdbeeren 136
  Milchfreie Erdnussbutter-Mousse 134
  Mini-Zitronen-Cheesecake (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-Buttercreme-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-Buttercreme-Frosting 162
Schokoladen-Dessertförmchen 170
Schokoladenkuchen (aus dem Schongarer) 92
Superfette Schoko-Eiscreme 122
Tiramisu-Blechkuchen 90
Schokoladenauflauf 150
Schokoladen-Buttercreme-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 Küchenausstattung 18
Spezielle Zutaten 13
Spritzbeutel 19
Stabilisierte Schlagsahne 159
Himbeer-Leckerei 142
Lemon Curd-Mousse 140
Superfette Schoko-Eiscreme 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-Buttercreme-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

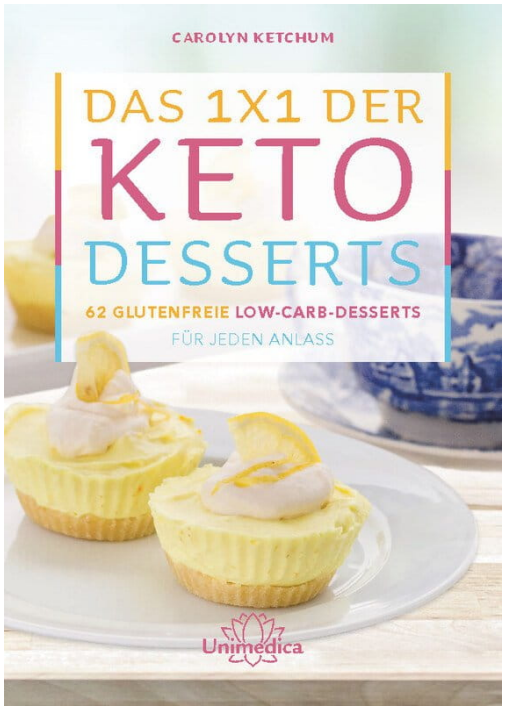
Carolyn Ketchum

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