

Carolyn Ketchum

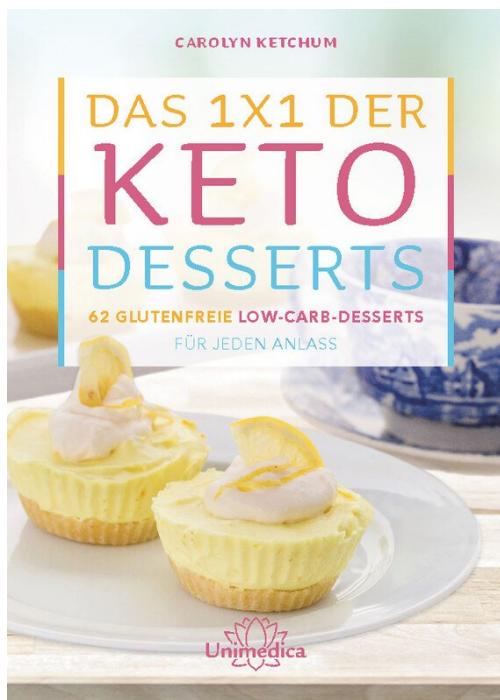
Das 1x1 der Keto-Desserts

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
- Schokoladenuflauf · 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 Leseerin 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 trüpfeln.



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.



AUFBEWARUNG

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 gras-
gefütterten 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	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	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
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	Kaffee Cannoli-Dessert-Dip 144 Mokkacreme-Pie 104 Salzkaramell-Affogato 120 Schokoladenauflauf 150 Tiramisu-Blechkuchen 90 Kaffee-Kokos-Eiercreme aus dem Schongarer 146

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
 Schokoladenuflauf 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	Rührschüsseln 17	Superfette Schoko-Eiscreme 122
Muffinbleche 16	Rum	Tiramisu-Blechkuchen 90
Tassenkuchen mit bunten Streuseln 94		
N	S	
Nährwertangaben 32	Salz 11	Vanilleplätzchen-Riegel 74
Natron 11	Salzkaramell-Affogato 120	Schneebesen 17
Nicht-Füllsüßstoff 7	Salzkaramell-Sauce 120, 167	Schoko-Buttercreme-Frosting 55, 80
O	Sandwich-Cookies 28, 162	Schokochips-Kekse 68
Ofen vorheizen 20	Schlagsahne 10, 158	Schokocreme-Pie 84
Orangen-Kardamom-Napfkuchen 98	Blaubeer-Cheesecake-Riegel (ohne Backen) 78	Schoko-Desserttörtchen 144
P	Cannoli-Dessert-Dip 144	Schoko-Erdnussbutter-Eiscreme 29
Pekannüsse	Erdbeer-Cheesecake-Eis am Stiel 126	Schoko-Erdnussbutter-Sauce 92, 106, 168
Erdbeer-Rhabarber-Crumble für zwei 114	Gefrorene Limetten-Pies 124	Schoko-Erdnussbutter-Sauce für zwei 168
Gefrorene Limetten-Pies 124	Halbgefrorenes mit echter Vanille 118	Kokos-Vanille-Pie 106
Ruck-Zuck-Brownies 80	Himbeer-Leckerei 142	Schokoladenkuchen (aus dem Schongarer) 92
Pies & Tartes 103	Karamell-Pudding 132	Schoko-»Hafer«-Riegel 72
Erdbeer-Rhabarber-Crumble 103	Karamellsauce 166	Schoko-Haselnuss-Aufstrich 66, 112, 138
Plätzchen 53	Kokos-Vanille-Pie 106	Schoko-Haselnuss-Brownie 112
Problemlösungen 172	Kürbis-Tassenkuchen 100, 159	Schoko-Haselnuss-Kekse 66
Proteinpulver 14	Lemon Curd-Mousse 140	Schoko-Haselnuss-Mousse 138
Orangen-Kardamom-Napfkuchen 98	Mascarpone-Mousse mit gerösteten Erdbeeren 136	Schoko-Haselnuss-Mousse-Brownies 28
Schokoladenuflauf 150	Milchfreie Erdnussbutter-Mousse 134	Schokolade
Tiramisu-Blechkuchen 90	Mini-Zitronen-Cheesecake (ohne Backen) 88	Cannoli-Dessert-Dip 144
R	Mokkacreme-Pie 104	Cheesecake-Happen mit Schokoglasur 40
Rezepte	normale 160	Erdnussbutter-Plätzchen für zwei 58
Lesen 20	Root Beer	Extra schokoladige Cookies 62
richtig anwenden 31	mit Schlagsahne 121	Karamell-Mandel-Splitter 44
Rhabarber	Schokochips-Kekse (aus der Backform) 68	Milchfreie Erdnussbutter-Riegel 76
Erdbeer-Rhabarber-Crumble für zwei 114	Schokocreme-Pie (ohne Backen) 84	Milchfreie Kokosriegel 82
Ricotta	Schoko-»Hafer«-Riegel (ohne Backen) 72	Minztaler 38
Cannoli-Dessert-Dip 144	Schoko-Haselnuss-Brownie 112	Schokochips-Kekse (aus der Backform) 68
Tipp 144	Schoko-Haselnuss-Mousse 138	Schokocreme-Pie (ohne Backen) 84
Riegel 71	Schokoladenuflauf 150	
Root Beer	Schokoladen-Buttercreme-Frosting 162	
Root Beer mit Schlagsahne 121		
Ruck-Zuck-Brownies 80		
Schokoladen-Buttercreme-Frosting 162		

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

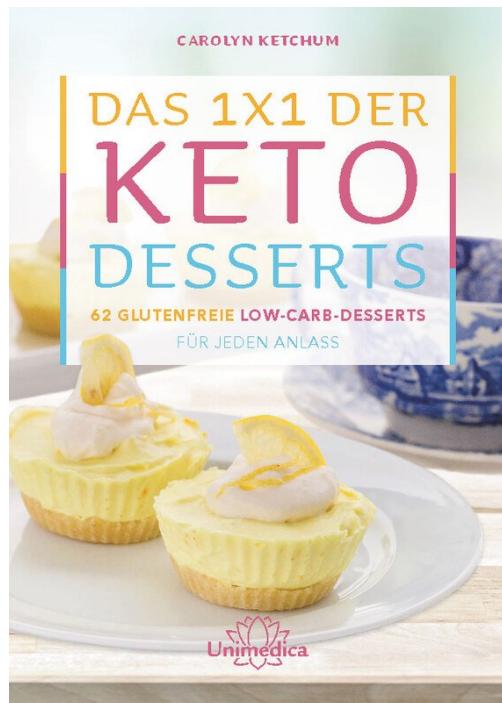
Carolyn Ketchum

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