

Low Carb-Backrezepte

Lebkuchen

ca. 35 Stück | Vorbereitung: 20 Minuten | Backzeit: 25 Minuten

Zutaten:

220 g Dinkelvollkornmehl
2 Eier Größe M
Süße für 150 g Zucker
100 g gemahlene Mandeln
80 g Haferkleie
1 Packung Backpulver
15 g Lebkuchengewürz
200 - 220 g geraspelte (2 mittelgroße) Äpfel oder 250 g geraspelte Möhren
20 g Backkakao
100 g Zitronat fein gehackt

Für die Glasur:

50 g Kuvertüre oder 15 g Halbfettmargarine
15 g Honig

Material:

Große Schüssel, Pinsel, Teigschaber, Löffel, Backblech, Backpapier, Backoblaten

Geraspelte Äpfel, die Eier und die Süße in die Schüssel geben und vermengen bis es eine leicht schaumige Masse ergibt. **Tipp:** Den Ofen auf 180 Grad O/U vorheizen. Den Rest der Zutaten dazugeben und gut vermengen.

Backoblaten auf dem Backblech verteilen und sie mit einem Löffel mit Lebkuchenteig bestreichen, ca. 0,7 - 1 cm dick. Bei vorgeheiztem Ofen 180°C O/U-Hitze auf mittlere Schiene bis 25 Minuten backen.

Für eine **Glasur mit Honig und Margarine** die beiden Zutaten vermischen und im Wasserbad erhitzen. Auf die noch heißen Lebkuchen pinseln.

Für eine **Schokoglasur** die Kuvertüre im Wasserbad erhitzen und auf die abgekühlten Lebkuchen pinseln. Komplett auskühlen lassen.

Die Lebkuchen in einer geschlossenen Dose aufbewahren.

Stollenkonfekt

20 Stück Konfekt | Vorbereitung: 15 Minuten | Backzeit: 25 Minuten

Zutaten:

150 g Magerquark
120 g Dinkelvollkornmehl
Süße für 70 g Zucker
1 TL Backpulver
40 g Zitronat
30 g Rosinen
Abrieb einer halben Orange
1 TL Halbfettmargarine
Süße zum Bestreuen

Material:

Große Schüssel, Silikonpinsel, Backblech, Backpapier

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig vermengen. **Tipp:** Den Ofen auf 180 Grad O/U vorheizen. Aus dem Teig etwa 20 Kügelchen rollen. Das Backblech mit Backpapier auskleiden und die Cookies darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen (180 Grad O/U - Hitze) auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten backen.

Mit einem Silikonpinsel die Halbfettmargarine auf das noch heiße Konfekt streichen. Mit der Süße bestreuen.

Leicht abgekühlt oder ausgekühlt genießen.

Bratapfelkuchen

8 Stück | Vorbereitung: 15 Minuten | Backzeit: 40 Minuten

Zutaten:

Saft einer Orange etwa 100 ml
3 Eier Größe M
Süße für 100 g Zucker
120 g Dinkelvollkornmehl
50 g Haferkleie
1 Packung Backpulver
100 g geraspelte Möhren
2 mittelgroße Äpfel
30 g Mandelblätter
20 g Rosinen
Vanilleextrakt oder Mandelaroma

Material:

Große Schüssel (Teig), mittlere Schüssel (Topping), Teigschaber, Messer, 26er Springform, Backpapier

Orangensaft, 3 Eier und Süße in eine Schüssel geben und schaumig schlagen.

Tipp: Den Ofen auf 180 Grad O/U vorheizen. Dinkelvollkornmehl, Haferkleie, Backpulver, geraspelte Möhren und Schuss Vanille- oder Mandelextrakt hinzufügen und das Ganze vermengen.

Topping: Die Äpfel mit Schale in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mandelblätter, Rosinen und Schuss Vanille- oder Mandelextrakt hinzugeben und mischen. Tipp: Das Topping kann auch eher mit Schuss Apfelsaft gemischt werden. Dann gehen auch die Rosinen auf.

Den Teig in die mit Backpapier verkleidete Springform geben und das Topping auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Ofen (180 Grad O/U - Hitze) auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen.

Leicht abgekühlt oder ausgekühlt genießen.

Alle Rezepte stammen aus den Backbüchern "Abnehmen mit Brot und Kuchen" von Güldane Altekrüger - vielen Dank!

www.woelkchenbaeckerei.de



rbbKULTUR | Der Morgen

27.11.2020 09.45 Uhr