

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Fruchtige Himbeer-Mandel-Schnitten low-carb

Ich will nicht darauf rumreiten, dass dieser Kuchen kaum Kohlenhydrate enthält. Denn diese Reduzierung wird ihm erstens nicht gerecht. Und zweitens habe ich meinen Testessern diese Eigenschaften auch nicht gleich auf die Nase gebunden. Die Himbeer-Mandel-Schnitten schmecken nämlich einfach viel zu gut, um sie auf seine Nährwerte zu reduzieren. Saftig durch die Mandeln, fruchtig dank der Himbeeren, leicht, aber nicht zu süß. Naja, und ganz nebenbei sind sie auch noch low-carb. Aber das nur am Rande.

Das braucht ihr für 12 Stücke:

- 3 Eier
- 125 g Frischkäse
- 150 g Erythrit (oder 125 g Zucker)
- 1 EL Butter (oder Kokosöl)
- Vanille (-aroma) nach Geschmack
- 250 g Mandeln, blanchiert und gemahlen
- 1 TL Backpulver
- 400 g TK-Himbeeren
- 100 g Mandeln, gehobelt

So geht's:

Mit einem Handrührer mixt ihr die Eier, die Butter und das Erythrit. Rührt anschließend den Frischkäse (light funktioniert auch), die Vanille, die Mandeln und das Backpulver unter.

Legt eine eckige Kuchenform oder eine andere Backofenform mit Backpapier aus. Sie sollte circa die Größe eines Din-A4-Bogens haben. Füllt den Teig hinein und verteilt ihn gleichmäßig. Verteilt die gefrorenen Himbeeren darauf und streut die gehobelten Mandeln darüber.

Schiebt die Form für etwa 35 Minuten bei 175 Grad Celsius in den Backofen. Die Mandeln sollten an den Rändern leicht braun, aber nicht zu dunkel werden. Holt den Kuchen aus dem Ofen, lasst ihn etwas abkühlen und schneidet ihn in 12 Stücke. Er schmeckt warm oder kalt superlecker.

Info:

Mandeln sind die bessere Alternative zu Mehl im Kuchenteig. Zum Beispiel enthalten sie viel Protein, machen satt und sind voll ungesättigter Fettsäuren. Außerdem erhalten sie eine ordentliche Portion Calcium, Vitamin E, Eisen, Magnesium, Kalium und Folsäure. Aber nicht nur das: Wer täglich rund 20 Gramm Mandeln isst, soll das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um bis zu 50 Prozent senken können. Besonders gesund an den Himbeer-Mandel-Schnitten ist darüber hinaus der Verzicht auf Zucker. Mit Erythrit ersetzen wir ihn durch ein gesundes Süßungsmittel (mehr lest ihr hier). Erythrit enthält nicht nur fast keine Kalorien, sondern hat außerdem keinen Einfluss auf den Insolinspiegel und der glykämische Index liegt bei Null. Ihr könnt also ohne schlechtes Gewissen zugreifen – auch zum Frühstück oder nach dem Abendessen.

Nährwerte pro Stück:

- Brennwert: 235 kcal
- Protein: 9 g
- Kohlenhydrate: 3 g
- Fett: 220 g

