

## **Nusskuchen ohne Mehl**

4 mittelgroße Eier, 120 Gramm Erythrit , 90 Gramm Butter flüssig  
220 Gramm Mandeln gemahlene und blanchiert, 0.5 Teelöffel Backpulver  
1 große Zitrone davon Saft und Abrieb

Zum Bestreuen 60 Gramm Mandeln gehobelt

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Springform fetten und mit Mandeln ausstreuen. Eier trennen. 100 Gramm vom Zucker mit den Eigelben sehr schaumig schlagen. Eischnee mit dem restlichen Zucker steif schlagen.

Die flüssige Butter, Zitronenschale und Saft unter die Eiermasse rühren. Mandeln mit Backpulver mischen und ebenfalls vorsichtig unterrühren; zuletzt den Eischnee unterheben.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glattstreichen. Mandelblättchen auf dem Teig verteilen. Kuchen ca. 35 Minuten backen, eventuell nach der Hälfte der Zeit mit Folie abdecken, damit er nicht zu dunkel wird. Fertigen Kuchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Quelle: <https://www.backenmachtgluecklich.de/experimente/backen-mit-mandelmehl-rezepte-tipps.html>

## **Schoko-Kirsch-Kuchen ohne Mehl und Zucker**

7 Ei(er) Stevia oder Erythrit nach Geschmack ,200 g Zartbitterschokolade, 1 Glas Sauerkirschen  
1 Pck. Vanillepuddingpulver, 1 Prise(n) Salz

Die Eier trennen, das Eiweiß mit etwas Salz sehr steif schlagen. Die Schokolade schmelzen, etwas abkühlen lassen. Das Eigelb mit dem Zuckerersatz verrühren. Die Schokolade einrühren und den Eischnee unterheben. Bei 150 Grad Umluft etwa eine Stunde backen. Der Teig geht ganz doll auf und fällt nach dem Abkühlen zusammen. Die Kirschen mit dem Saft in einen Topf füllen und zum Kochen bringen. Etwas von dem Saft mit dem Puddingpulver verrühren und zu den Kirschen kippen. Alles gut verrühren. Die Kirschen auf dem abgekühlten Boden verteilen.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2610421410035653/Schoko-Kirsch-Kuchen-ohne-Mehl-und-Zucker.html>

## **Apfel-Mandel-Plätzchen / leichte Haferkekse**

1 mittelgroßer, geraspelter Apfel, 1 Ei (Gr. M)

Süße nach Belieben (z. B. 30 g Stevia Erythrit),20 g zarte Haferflocken  
30 g Haferkleie, 1/2 TL Backpulver, 20 ungeschälte Mandeln

Das aufgeschlagene Ei, die Streusüße und die Apfel-Raspeln in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Haferflocken, Haferkleie und Backpulver dazugeben und gut verrühren.

10 Minuten aufquellen lassen.

Etwa 20 kleine Teig-Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Darauf achten, dass die Häufchen ähnlich hoch sind. Die Mandeln auf den Plätzchen verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad O/U-Hitze etwa 45 Minuten backen.

Quelle: <https://www.woelchenbaeckerei.de/apfel-mandel-plaetzchen/>

## **Schlanker Quarkkuchen**

1.000 g Magerquark, 4, Ei(er),Erythrit gemahlen oder Stevia je nach Geschmack

1 Pkt. Puddingpulver, Vanille1, Zitrone(n), (Saft auspressen)

Alles in Schüssel werfen und verrühren. Geht blitzschnell.

18-20 cm Kuchenform - Boden unbedingt mit Backpapier auslegen. Masse eingießen. Wenn nur größere Form zur Verfügung steht, kann Zutatenmenge entsprechend vergrößert werden.

Beliebige Obst, wenn gewünscht, wie Pfirsiche, Aprikosen, Mandarinen, Birnen, klein schneiden und in die Teigmasse geben.

Kuchen in vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 55-60 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen. Kuchen am Rand mit Messerrücken lösen.Schmeckt wie im Schlaraffenland.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/169661073640458/Schlanker-Quarkkuchen.html>