

### **Himbeer-Konfitüre**

200 g gefrorene Himbeeren, 1 Tl Flohsamenschalenpulver\*, Saft einer Limette

#### **Anleitung**

Gefrorene Himbeeren in einem Topf zum kochen bringen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Saft einer Limette und Flohsamenschalenpulver\* für ca. 1 Minute einrühren, bis die Marmelade anfängt dicklich zu werden. Quelle: <https://staupitopia-zuckerfrei.de/marmelade-ohne-zucker-rezept/>

### **Selbstgemachtes Nutella**

400 Gramm Haselnüsse oder Mandeln, Cashews etc

2 Prisen Salz, 5 Esslöffel Kokosöl geschmolzen, oder jede andere neutrale Sorte wie Sonnenblumenöl

4 Esslöffel Kakao, 0.5 Teelöffel Vanille-Bourbon-Aroma oder Zimt, Orangenschale,

6 Esslöffel Süßungsmittel grobe Angabe! z.B. Erythrit gmahlen, Reissirup, Xylit, Datteldicksaft

#### **Zubereitung**

Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Nüsse oder Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwa 8 bis 10 Minuten rösten. Vorsicht, gegen Ende gut aufpassen, die Nüsse können schnell schwarz werden! Geröstete Nüsse in einen guten Food Processor oder Küchenhäsler geben und ganz fein zu einer Paste vermahlen. Alle weiteren Zutaten zugeben und miteinander verrühren bzw. pürieren. Schoko-Nuss-Creme in vorbereitete saubere Gläser mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Quelle: <https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/gesund-nutella-selbermachen.html>

<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/gesund-nutella-selbermachen.html>

### **Marzipan ohne Zucker**

Marzipan mit Erythrit

50 g gemahlene Mandeln\*, 30 g Erythrit\*, zu Puder gemahlen, 15 g Mandelmus\*

1/2 El Rosenwasser\*, 2 Tropfen Bittermandelaroma\* nach Bedarf: 1/2 EL Wasser

#### **Marzipan mit Erythrit und Fiber Sirup**

50 g gemahlene Mandeln\*, 25 g Erythrit\*, zu Puder gemahlen, 15 g Fiber Sirup\*

1/2 El Rosenwasser\*, 2 Tropfen Bittermandelaroma\*

Alle Zutaten zusammenfügen und mit der Hand verkneten bis sie die Konsistenz von Marzipan erreicht haben. Sollte bei der Zubereitung des Marzipans mit Erythrit das Marzipan noch nicht knetbar sein, kann nach Bedarf noch 1/2 Esslöffel Wasser hinzugefügt werden.

Marzipan zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt, bis zur weiteren Verwendung, im Kühlschrank lagern. Quelle: <https://staupitopia-zuckerfrei.de/marzipan-ohne-zucker-rezept/>

### **Schokolade ohne Zucker selber machen**

130 g Kakaobutter\*, 50 g Sahnepulver\*, alternativ Magermilchpulver\*, 150 g Erythrit\*

30 g Kakaopulver (stark entölt)\*

#### **Anleitung**

Erythrit\* in einem Mixer\* zu Puder mahlen.

Danach die Kakaobutter\* langsam und unter ständigem Rühren zum schmelzen bringen.

Sahnepulver\* und Kakaopulver\* schrittweise einrühren.

Erythrit hinzufügen und stets darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen.

Schokolade in Pralinen- oder Schokoladenförmchen\* füllen und darin fest werden lassen.

Tipp: Die Konsistenz der Schokolade wird umso besser, je langsamer sie fest wird. Deswegen am besten nicht direkt im Kühlschrank fest werden lassen. Hinterher kannst du sie gut im Kühlschrank aufbewahren.

Quelle: <https://staupitopia-zuckerfrei.de/schokolade-ohne-zucker-selber-machen/>