

Vanillekipferl

200g Mehl
80g Sukrin
2 P. Vanillezucker
100g geriebene und geschälte Mandeln
175g weiche Butter
2 Eigelb

Zum Wälzen:

2 Esslöffel SukrinMelis
evtl. noch 1 P. Vanillezucker untermischen

Mehl, Sukrin, Vanillezucker und Mandeln vermischen. Die weiche Butter in Stückchen sowie das Eigelb dazugeben und alles erst mit den Knethaken des Rührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu zwei langen Rollen formen, die Rollen in Klarsichtfolie verpacken und etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Jede Teigrolle in etwa 40 Scheiben schneiden. Jede Scheibe zu einem Kipferl formen und auf ein Backblech legen.

Die Kipferl etwa 15 Minuten backen, bis sie hellgelb sind.

Die fertigen Vanillekipferl noch heiß vom Backblech nehmen und sehr vorsichtig in dem SukrinMelis wälzen. Vorsicht: Die Kipferl brechen leicht.
Anschließend die Vanillekipferl abkühlen lassen.

Mandelkuchen

100g Butter oder Diätmargarine
75g Sukrin
1 Ei
1 Prise Salz
200g Weizenmehl Typ 405
1 ½ gestrichene TL Backpulver
200 ml Milch
1 Msp. Orangenschalenaroma
80g gemahlene Erdmandeln/Tigernüsse
etwas Sukrinmelis zum bestreuen

In einer Schüssel das Fett mit Sukrin, Ei und Salz am besten mit dem Elektroquirl gut schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver sieben, abwechselnd mit der Milch dazugeben.

Dann die Orangenschale und die Erdmandeln untermischen.

Den Teig in eine gebutterte, kleine Kastenform von 24 cm füllen. Die Oberfläche glätten.

Auf dem Rost der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 50 Minuten backen.

Noch heiß aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Anschließend mit Sukrinmelis bestreuen.

1 Stück Kuchen = 60g: 1,5 BE

Nussige Quark-Joghurt-Creme mit Schattenmorellen

Zutaten für 6 Portionen

400 g Schattenmorellen (frisch, TK oder aus dem Glas)

60 g Kekse (z.B. Amarettini)

500 g Magerquark (0,2% Fett)

250 g Natur-Joghurt (0,1% Fett)

40 g Erdmandelmehl

Zimt nach Geschmack

Sukrinmelis zum Streuen nach Geschmack

Zubereitung

Die Schattenmorellen entsteinen oder auftauen und abtropfen lassen. Die Amarettini bis auf je 4-5 Stück pro Portion zerbröseln.

Magerquark, Naturjoghurt und Erdmandelmehl mit etwas Zimt und Sukrinmelis mit dem Schneebesen glatt rühren, mit Zimt und Sukrinmelis abschmecken, nicht zu süß, die Süße der Kirschen berücksichtigen. Die Hälfte davon auf 4-6 Gläser oder Schälchen verteilen, die Schattenmorellen bis auf 4 oder 6 darauf geben. Jetzt kommen die Amarettinibrösel darauf und zum Schluss die restliche Quark-Joghurt-Creme. Mit den zurück behaltenen Kirschen und Amarettini dekorieren. Gleich servieren oder bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Gesamt: 903.20 kcal. (3781.52 kJ), 14.34 g Fett, 16.5 Punkte. Bei 6 Portionen 150 kcal. 2,4 g Fett, sind nur 2.75 Punkte anzurechnen.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: 150 kcal

Schokokekse

- 1 Tasse Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 Tasse Haferflocken oder Cornflakes
- 1 Tasse Sukrin
- 2 EL Kakao
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 2 Eiweiß
- 1 TL Vanille-Extrakt

Ofen auf 190° vorheizen. Mehl, Haferflocken, Zimt, Kakao und Backpulver vermischen. In einer kleinen Schüssel Eiweiße und Sukrin mit dem Vanille-Extrakt vermischen. In die Mitte der Mehlmasse eine Mulde drücken und die flüssigen Zutaten hinzugeben. Vorsichtig vermischen und anschließend aus dem Teig Kekse formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Kekse mit dem Löffel leicht andrücken.

10 – 15 min. backen, bis die Kekse bräunlich sind.

Saftiger und gesunder Apfelkuchen

Teig:

- 2 Eier
- 150 g Sukrin
- 1 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 200 g Weizenmehl
- 2 Esslöffel flüssige Margarine
- 80 g Hüttenkäse
- 100 ml Milch

Füllung:

- 4-5 Äpfel
- 3 Esslöffel Sukrin
- 1-2 Teelöffel Zimt
- Evt. einige gehackte Mandeln



Zubereitung

Eier und Sukrin mit einem Mixer gut verrühren. Die anderen Zutaten hinzugeben, und alles gut vermischen. Den Teig in eine 24 cm Kuchenform geben.

Äpfel schälen und entkernen und in dünne Scheiben schneiden, die in den Teig gesteckt werden. Wenn es keinen Platz mehr für stehende Apfelstücke gibt, den Rest über dem Teig verteilen. Sukrin und Zimt darüber streuen.

Bei 175 Grad für 20-30 Min. auf unterster Schiene backen.

Tipp: Für einen noch gesünderen Kuchen können 100 g Weizenmehl mit 30 g Hi-maize und 45 g Mandelmehl ausgetauscht werden.

Dinkelpfannkuchen

Diese Dinkelpfannkuchen machen satt, enthalten viel Ballaststoffe und treiben den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe.

Zutaten:

3 Eier
150g Dinkelmehl
30g Fiberfin
500 ml fettarme Milch
1/2 TL Salz
zum Braten: Kokosöl



Zubereitung:

Mehl, Fiberfin und Salz vermischen. Eier und Milch verrühren und nach und nach mit einem Schneebesen unterheben. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen. Nach dem Ruhen nochmals verrühren. Nun Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise von beiden Seiten zu goldgelben Pfannkuchen backen.
Tipp: Je nach Geschmack können Sie die Pfannkuchen mit Obst, Marmelade oder Sukrinmelis servieren.

Aprikosen-Curry mit Putenfleisch

500gr Putenfleisch
2 Zwiebeln
2 TL Curry
1 – 2 EL Sukrin
1/8 l Wasser
1 TL ASAL Allwürzmittel
1 kleine Dose (210g) Aprikosen
etwas Kokosöl zum anbraten

Putenfleisch in feine Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und achteln. Beides in Kokosöl gut anbraten. Curry hinzufügen und verrühren, Sukrin einstreuen und karamellisieren lassen. Wasser und Allwürzmittel dazugeben.

Aprikosen abtropfen lassen, kleinschneiden und auf die Fleischmasse geben. Etwas Saft hinzufügen und heiß werden lassen.

Tipp: Als Beilage dazu können Sie Reis sowie einen Salat servieren.

Gesunder Pizzateig

Ergibt 2-3 Portionspizzas oder eine große Pizza.

Dieser Pizzateig ist einzigartig. Er sieht aus und schmeckt wie ein normaler Teig, enthält aber ganze 8,3% Ballaststoffe! Das entspricht mehr Ballaststoffe als ein Teig mit 100 % Vollkornmehl hätte.

Außerdem hat dieser Teig einen niedrigen glykämischen Index (GI), und er hält länger satt. Wenn Sie dazu noch proteinreichen Belag und mageren Käse benutzen, ist dies ein Alltagsgericht, welches Sie mit gutem Gewissen essen können!

300 g (500 ml) Weizenmehl
60 g (100 ml) fiberfin
1 Esslöffel Olivenöl
250 ml Wasser
½ Päckchen Trockenhefe
½ Teelöffel Salz



Zubereitung:

Die trockenen Zutaten mischen und lauwarmes Wasser und Öl beimischen. Den Teig 4-5 Minuten kneten (es ist wichtig, dass der Teig gut durchgeknetet wird). Den Teig mit einer Plastikfolie bedecken und ca. 30 Minuten, oder bis sich der Teig verdoppelt hat, gehen lassen. Den Teig ausrollen oder ausdrücken. Nach Wunsch belegen.

Wenn Sie italienische Pizza mit dünnem Boden und wenig Belag essen wollen, dann sollten Sie die Pizza möglichst heiß für 5-10 Minuten im Ofen backen.

Wenn Sie lieber eine amerikanische Pizza mit mehr Belag und dickerem Boden essen wollen,

Pancakes

Zutaten für 4 Personen:

180g Mehl
20g Fiberfin (kann auch durch Mehl ersetzt werden)
2 Tl Backpulver
Salz
4 Eier
100 ml Milch
1 El Zitronensaft
1 EL SukrinGold
3-4 El Öl (z.B. Kokosöl)

Zubereitung:

1. Mehl, Fiberfin, Backpulver, 1 Prise Salz, 2 Eier, 2 Eigelb und 100 ml Milch zu einem glatten Teig verrühren.

2. 2 Eiweiß und Zitronensaft mit den Quirlen des Handrührers zu einem festen Eischnee verrühren. SukrinGold einrieseln lassen und 30 Sek. weiterrühren. Eischnee unter den Teig heben.

3. Eine beschichtete Pfanne mit 1 El Öl ausstreichen, erhitzen und 3 kleine Teigportionen hineingeben. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen. Auf diese Weise 10 - 12 Pancakes zubereiten. Zwischen zwei Tellern im heißen Ofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warmhalten. Mit frischem Obst servieren.



Mohnkuchen mit Eierlikör

Zutaten:

125g Margarine oder Butter
100g SukrinGold
3 Eier
180g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

1 Päckchen Mohnfix
1 Ei
3 EL Eierlikör

Zubereitung:

1. Mehl, geschmolzene Butter oder Margarine, Backpulver, Salz, Eier und SukrinGold zu einem glatten Teig verrühren.
2. Mohnfix, Ei und Eierlikör verrühren.
3. Eine 24 cm Kastenform einfetten und abwechselnd den Rührteig und die Mohnmasse einfüllen. Wahlweise können Sie den Rührteig und die Mohnmasse auch komplett verrühren (siehe Foto) und anschließend wird der Kuchen bei 160 Grad ca. 1 Stunde gebacken.



Sahnemöhrengemüse

800g Möhren
3 Frühlingszwiebeln
500g Kartoffeln
3 EL SukrinGold
2 EL Öl (am Besten Kokosöl)
250 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne
1 Prise Salz
2 EL Schnittlauchröllchen

Möhren schälen und in Scheiben schneiden und die Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Möhren und Frühlingszwiebeln in einem großen Topf anbraten. Nach ca. 3 Minuten 3 EL SukrinGold dazugeben und ca. 3 Minuten karamelisieren lassen. Dabei gut umrühren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden und zu den Möhren geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 25 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Das Gemüse mit Salz abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen. (Die Flüssigkeit sollte inzwischen fast verkocht sein.) Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Vor dem Servieren mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Rührteig Obstkuchen

100g Butter oder Margarine
250g Sukrin
4 Eier
200g Mehl
10 EL Milch
1/2 Päckchen Backpulver
1 Pr. Salz
1 ger. Zitronenschale



Zubereitung:

Eier trennen, Eiweiß zu einem festen Eischnee schlagen
Eigelb, Butter bzw. Margarine und Sukrin schaumig mixen
Eischnee einrühren, Salz und Zitrone beifügen
Mehl und Backpulver sowie die Milch unterheben.
Es entsteht eine zähflüssige Masse.
In eine runde Springform geben und mit Obst der Saison belegen

bei 175 Grad ca. 45 Minuten backen

Guten Appetit!