

STEFANIE NICKEL | ANNA WALZ

# LOW CARB BACKEN

Kuchenfreude ohne Reue

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

**Umschlagklappe vorne:**  
Low-Carb-Basics

- 4 Süßes ganz ohne Reue
- 6 Die Low-Carb-Alternativen
- 64 Knusper, knusper, knäuschen

**Umschlagklappe hinten:**  
Tipps & Tricks  
Einer für alle

## 8 GROSSARTIGKEITEN

- 10 Double Chocolate Cake
- 12 Schoko-Brombeertorte
- 14 Pflaumen-Mandelkuchen
- 16 Zitronenkuchen mit Lavendel
- 18 Erdbeer-Cheesecake
- 20 Himbeer-Käseküchlein
- 21 Käse-Mohn-Kuchen
- 22 Marmorierter Gugelhupf
- 24 Chia-Pfirsichtarte mit Streuseln
- 26 Haselnuss-Baisertorte

COVER-  
REZEPT

## 28 KLEINIGKEITEN

- 30 Heidelbeer-Muffins
- 31 Orangen-Zimt-Muffins
- 32 Schoko-Kaffee-Cupcakes
- 34 Kleine Möhrengugel
- 36 Walnuss-Bananen-Pancakes
- 38 Haselnuss-Cookies
- 39 Zitronen-Mohn-Cookies
- 40 Erdnuss-Kokos-Bars
- 42 Brownies
- 43 Blondies
- 44 Pinienkern-Kokos-Pralinen

## 46 KNUSPERZEUG

- 48 Nussbrot
- 50 Superfood-Brot
- 52 Knäckebrot
- 54 Mandel-Zucchini-Cracker
- 56 Focaccia
- 58 Chia-Quark-Brötchen
- 59 Schoko-Quark-Brötchen

- 60 Register
- 62 Impressum



# MARMORierter GUGELHUPF

Marmorkuchen erinnert mich an meine Kindheit. Es war der erste Kuchen, den ich gebacken und stolz meiner Familie präsentiert habe. Ein voller Erfolg!

4 Eier  
Salz  
50 g Butter  
125 g Birkenzucker (Xylit)  
100 g Sojamehl  
2 TL Johannisbrotkernmehl  
3 TL Backpulver  
2 TL Kakaopulver  
1 EL Milch  
10 Sauerkirschen

## Außerdem:

1 Gugelhupfform (ca. 16 cm Ø)  
Butter für die Form  
50 g Zartbitterschokolade  
(mind. 80 % Kakao)

## Dreamteam

Für 8 Stücke |  
30 Min. Zubereitung |  
55 Min. Backen |  
1 Std. 15 Min. Auskühlen  
Pro Stück ca. 215 kcal,  
10 g E, 14 g F, 19 g KH

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Gugelhupfform mit Butter einfetten.

2 Für den Teig die Eier trennen und die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die zimmerwarme Butter mit Birkenzucker und den Eigelben mit dem Handrührgerät in 3–4 Min. cremig aufschlagen. Sojamehl, Johannisbrotkernmehl und Backpulver vermischen, auf die Eiermasse sieben und gründlich unterrühren. Danach den Eischnee in zwei Portionen gut unterheben.

3 Zwei Drittel des Teigs in die Form füllen und glatt streichen. Kakao mit Milch verrühren und in den restlichen Teig einrühren. Kirschen waschen, entkernen, auf dem hellen Teig verteilen und etwas eindrücken. Dunklen Teig in Kleksen daraufgeben und mit einer Gabel spiralförmig durch die Teigschichten ziehen.

4 Den Kuchen im Ofen (unten) ca. 55 Min. backen. Den fertigen Gugelhupf auf einem Kuchengitter ca. 15 Min. auskühlen lassen und dann aus der Form stürzen und 1 Std. auskühlen lassen.

5 Die Zartbitterschokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Flüssige Schokolade über den erkalteten Gugelhupf geben und fest werden lassen.

## TIPP

Der Gugelhupf wird noch schokoladiger, wenn man statt des Kakaopulvers flüssige Schokolade für den dunklen Teig verwendet. Dafür einfach 30 g Zartbitterschokolade mit 1 EL Milch in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen und unter den Teig rühren.



# SCHOKO-KAFFEE-CUPCAKES

Die kleinen Törtchen mit zuckersüßem Erdbeertopping sind echte Designerstücke. Und außerdem die perfekte Symbiose aus Schokolade, Kaffee und roten Beeren!



## Für den Teig:

100 g Butter

4 Eier

110 g Birkenzucker (Xylit)

Salz

60 g Mandelmehl

¾ TL Guarkernmehl

3 TL Backpulver

10 g Eiweißpulver

100 g gemahlene Mandeln

3 TL Kakaopulver

2 TL lösliches Kaffeepulver

140 ml Espresso

## Für das Topping:

70 g Butter

30 g Puderzuckerersatz

200 g Frischkäse

120 g Erdbeeren

## Außerdem:

1 Muffinform mit 12 Mulden

12 Papierförmchen

## Kaffee-Kick

Für 12 Stück |

40 Min. Zubereitung |

35 Min. Backen

Pro Stück ca. 265 kcal,

9 g E, 22 g F, 12 g KH

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen und die Muffinform mit den Papierförmchen auslegen.

**2** Zunächst für den Teig die Butter in einem Topf schmelzen und abkühlen lassen. Die Eier mit Birkenzucker und 1 Prise Salz in 5–7 Min. mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Die Butter einfließen lassen und dabei weiterschlagen. Mandel- und Guarkernmehl, Back- und Eiweißpulver, Mandeln, Kakao und Kaffeepulver mischen und portionsweise unter die Eiermasse rühren. Den Espresso nach und nach zugießen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

**3** Den Teig gleichmäßig in die Mulden füllen. Die Muffins im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen und anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**4** In der Zwischenzeit für das Topping die Butter mit 15 g Puderzuckerersatz cremig aufschlagen. Den Frischkäse weich rühren und nach und nach unter die Butter schlagen. Es soll eine homogene und fluffige Creme entstehen. Erdbeeren putzen und mit dem restlichen Puderzuckerersatz pürieren. Nun 60 g Erdbeerpüree unter die Creme rühren. Creme mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle auf die Muffins aufspritzen oder mit einem Messer aufstreichen. Mit dem restlichen Erdbeerpüree garnieren.

## TIPP

Wenn Sie die Cupcakes nicht sofort essen wollen, können Sie die Creme bis kurz vor dem Servieren kühl stellen. Bestreichen Sie die Törtchen erst kurz vor dem Verzehr damit. So weichen die Cupcakes nicht durch.

# KNÄCKEBROT

Obwohl die Erdmandeln nicht ganz ohne Kohlenhydrate auskommen, sind sie sehr gesund. Zusammen mit den Saaten und Körnern machen sie dieses Rezept zum Nährstoffpaket.



- 150 g Leinsamenmehl
- 100 g Erdmandelflocken  
(ersatzweise zerstoßene  
Sojaflocken)
- 2 TL Guarkernmehl
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 60 g Sesam
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 TL gemahlene Fenchelsamen
- 30 g Chia-Samen
- 50 g Mohn
- 2 TL grobes Meersalz
- 2 TL getrockneter Thymian

**Außerdem:**  
Öl zum Fetten

## Knusper-Power

- Für 15 Scheiben |
- 25 Min. Zubereitung |
- 1 Std. Köhlen |
- 55 Min. Backen
- Pro Scheibe ca. 165 kcal,
- 8 g E, 13 g F, 4 g KH

1 Leinsamenmehl, Erdmandelflocken, Guarkernmehl, 2 TL Salz und Olivenöl mit 360 ml Wasser gut vermischen und abgedeckt 1 Std. kühl stellen. Anschließend Sesam, Sonnenblumenkerne, Fenchelsamen, Chia-Samen und Mohn unterrühren.

2 Den Ofen auf 200° vorheizen. Das Backblech ölen, sehr glatt mit Backpapier auslegen und dieses ebenfalls ölen. Das Glattstreichen ist sehr wichtig, damit sich keine Falten in die Knäckebrote einbacken. Den Teig nun mit einem Nudelholz, das zuvor mit Öl eingepinselt wurde, sehr gleichmäßig bis zum Rand auf dem Blech verstreichen.

3 Die Teigplatte im Ofen (Mitte) 15 Min. backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 175° reduzieren. Mit einem scharfen Messer oder einem Teiggrädchen 15 Knäckebrote vorschneiden. Das Blech wieder in den Ofen schieben und die Knäckebrote in 30–40 Min. fertig backen. 10 Min. vor Ende der Backzeit die Teigoberfläche dünn mit Wasser bestreichen und das grobe Meersalz und den Thymian daraufstreuen. Blech zurück in den Ofen geben. Fertige Knäckebrote auf dem Backpapier auskühlen lassen, umdrehen und vorsichtig das Backpapier abziehen. Brote an den Sollbruchstellen auseinanderbrechen.

## TIPP

Das Knäckebrot bewahrt man am besten in einer Blechdose auf. Dort bleibt es schön knusprig.





## LOW-CARB-SENSATION

Ab sofort kommen die Low-Carb-Versionen von schokoladigen Torten, fruchtigen Muffins und knusprigen Keksen aus dem eigenen Ofen! Denn Backen nach dem Low-Carb-Prinzip ist einfach, sündhaft lecker und vor allem gesund. Endlich heißt es wieder:  
Das Kuchenbüfett ist eröffnet!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Low-Carb-Backstube: Austauschzutaten und hilfreiche Tipps

Homemade-Brotkorb: Nussbrot, Brötchen und Knäckebrot selbst gemacht



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 457 Backen  
ISBN 978-3-8338-5942-7



9 783833 859427



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**