

Gesundes Backen

Zuckerarm & glutenfrei
durch die Weihnachtszeit



Alles Wichtige zu
glutenfreien Mehlen

Informationen zu
Zuckeralternativen

10 köstliche
Weihnachtsrezepte

Einführung

Hi!

Ich bin Viki, Markenbotschafterin von nu3. Gemeinsam mit dem nu3Team habe ich dieses E-Book entwickelt, um dir zu zeigen, dass Süßigkeiten in der Weihnachtszeit kein Hindernis für das Erreichen deiner Ziele sind. Denn Weihnachten ohne Plätzchen? Undenkbar. Damit es dir leichtfällt, zuckerarm und gesund zu backen, haben wir 10 Rezepte für süßes Gebäck, Plätzchen und Lebkuchen kreiert. So überstehst du problemlos die Adventszeit. Ausserdem erfährst du auf den folgenden Seiten alles darüber, wie du Alternativen zu raffiniertem Zucker und herkömmlichem Mehl verwendest. Damit wollen wir dich unterstützen, deinen fitten Lebensstil in der Weihnachtszeit fortzusetzen. So musst du in den kalten Wintermonaten nicht verzichten.



Im E-Book findest du:

- 01** Tipps, wie du am besten mit glutenfreien Mehlen backst
- 02** Zuckeralternativen für deine Weihnachtsbäckerei
- 03** Weihnachtliche Rezepte wie Lebkuchen, Schoko-Kipferl & Co.

**Bist du bereit,
es auszuprobieren?**

Backen ohne Verzicht: so geht's

Eine gesunde Ernährung lässt sich einfach umsetzen, wenn man die richtigen Rezepte und Lebensmittel kennt. Vor allem bei Weihnachtsplätzchen und Gebäck liegt uns der süsse Geschmack am Herzen. Deshalb achten wir bei den Zutaten auf aromatische Elemente, die gut miteinander kombinierbar sind.

Wir zeigen dir in diesem E-Book glutenfreie Mehl- sowie Zuckeralternativen, die du perfekt in deinen Alltag integrieren kannst. Verwöhne dich und deine Familie in der Adventszeit mit zuckerarmen und gesunden Köstlichkeiten und lasse dich von unseren Rezeptvorschlägen inspirieren!

Glutenfrei backen Viel Geschmack mit jedem Biss

Immer mehr Menschen ernähren sich glutenfrei – entweder aufgrund von einer Unverträglichkeit oder weil sie bewusst Gluten in ihren Mahlzeiten reduzieren möchten. Das bedeutet jedoch nicht, dass du auf köstliche Weihnachtsplätzchen, Kuchen oder Brot verzichten musst. Mittlerweile gibt es **unzählige Alternativen für Weizenmehl**. Diese enthalten im Vergleich meist mehr Proteine und Ballaststoffe. Ausserdem bieten glutenfreie Mehle die Vorteile, dass sie für eine **kulinarische Abwechslung** sorgen und weniger stark verarbeitet als Weizenmehl sind. Wir erklären dir, was du beim Backen mit Mehlersatz beachten musst und wie sich glutenfreie Mehle verhalten, damit du deine Lieblingsrezepte ganz einfach zuhause abwandeln kannst.



Gluten ist ein Protein, das in vielen Getreidearten vorkommt und für die klebrige Konsistenz des Teiges verantwortlich ist. Wichtig bei glutenfreiem Backen ist deswegen: Du kannst nicht alle Mehlsorten einfach durch glutenfreie Mehle austauschen, sondern musst sie **anteilig ersetzen**. Andernfalls kann es Schwierigkeiten bei der Konsistenz des Teiges geben. **Kombiniere am besten mehrere Mehle** mit unterschiedlichen Baceigenschaften, um den optimalen Teig herzustellen. nu3 bietet eine Vielzahl an glutenfreien Mehlen, die du online bestellen kannst.

Glutenfreie Mehlsorten im Überblick



| Glutenfreies Mehl | Geschmack | Verwendung | Geeignet für |
|-------------------------------------|--|---|--|
| <u>nu3 Bio Mandelmehl</u> | Neutrales Mehl mit Mandelaroma | 50 g Mandelmehl \triangleq 100 g Weizenmehl (Umrechnungsfaktor 2:1). Wenn du mehr als 50 % der ursprünglichen Mehlmenge ersetzen möchtest, benötigst du mehr Flüssigkeit. | Kuchen, Hefeteig, Brotbackmischungen, Waffeln und Pizza |
| <u>nu3 Bio Kokosmehl</u> | Leicht süsslich mit exotischer Kokosnote | 50 g Kokosmehl \triangleq 100 g Weizenmehl (Umrechnungsfaktor 2:1). Ersetze 20-25% des Mehls durch Kokosmehl. Solltest du mehr Kokosmehl verwenden, gib pro 30 g Kokosmehl ein zusätzliches Ei hinzu. | Kuchen, Cupcakes, Pancakes und als Bindemittel für Saucen und Suppen |
| <u>nu3 Süsskartoffelmehl</u> | Nussig-süßer Geschmack, der an Maronen und Kürbis erinnert | Ersetze 25% des Mehls durch die Süsskartoffel-Variante. Süsskartoffelmehl bindet Feuchtigkeit sehr gut. Auch als Bindemittel in Saucen oder Suppen eignet es sich hervorragend. | Alles – von Brot über Gnocchi bis hin zu saftigen Brownies |

4 Tipps für glutenfreies Backen



01 Beachte das Mischungsverhältnis für Mehlersatz: Je nachdem was du backen möchtest, können die Anteile und Zutaten variieren.

02 Verwende Bindemittel: Ein glutenfreier Teig benötigt mehr Flüssigkeit und ein zusätzliches Bindemittel. Die besten Bindemittel sind Guarkernmehl, [nu3 Bio Flohsamenschalen](#), [nu3 Bio Chia-Samen](#) sowie Johannisbrotkernmehl und Xanthan. Auch Stärkemehle ohne Gluten wie Kartoffel- und Maisstärke oder Tapiokamehl sorgen für eine gute Teigstruktur.

03 Mische den Teig gut durch: Alle Backzutaten sollten beim Mischen etwa Zimmertemperatur haben. Vermenge zunächst alle trockenen Zutaten und gib dann die flüssigen Zutaten hinzu.

04 Lagere glutenfreie Backwaren richtig: Nach dem Backen solltest du das Gebäck abkühlen lassen. Besonders gut für die Lagerung sind Steingut-Töpfe und verschliessbare Dosen.

Zuckerfreies Backen macht glücklich

Dein Ziel ist es, dich zuckerarm zu ernähren und auf Zuckeralternativen umzusteigen? Wir unterstützen dich dabei. Dank der vielen Alternativen stellt zuckerfreies Backen keine Schwierigkeit dar – im Gegenteil: Mit Zuckeraustauschstoffen, Süsstoffen und natürlichem Zuckerersatz ist es spielend leicht. Warum es nützlich ist, auf weissen Haushaltszucker zu verzichten und **welche Zuckeralternativen am besten zum Backen** geeignet sind, erfährst du in diesem E-Book.

In einer zuckerfreien Ernährung geht es nicht primär darum, auf Kohlenhydrate oder Haushaltszucker zu verzichten, sondern um das Weglassen von zugesetztem Zucker. Dieser ist allerdings häufig Bestandteil in verarbeiteten Lebensmitteln, zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken sowie Backwaren und Süßigkeiten.



Die WHO empfiehlt, **weniger als 50 Gramm (besser 25 Gramm) Zucker am Tag** aufzunehmen.

Doch wir nehmen durchschnittlich mehr als 80 Gramm Zucker täglich auf. Um die Aufnahme zu reduzieren: Verzichte auf stark verarbeitete Produkte und backe lieber selbst. Wir zeigen dir, wie du Zuckeralternativen verwendest und die Weihnachtszeit gesünder gestaltest.

Die besten Zuckeralternativen zum Backen

- 01 Natürlicher Zuckerersatz:** nu3 Bio Agavendicksaft, nu3 Bio Kokosblütensirup, nu3 Bio Kokosblütenzucker, nu3 Bio Yaconsirup, reife Bananen / Äpfel
- 02 Zuckeraustauschstoffe:** nu3 Xylit, nu3 Erythritol



| Zuckeralternative | Dosierung |
|--|---|
| <u>nu3 Bio Agavendicksaft & nu3 Bio Kokosblütensirup</u> | 100 g Zucker \approx 75 g Agavensirup bzw. 80 g Kokosblütensirup |
| <u>nu3 Bio Kokosblütenzucker</u> | 100 g Zucker \approx 100 g Kokosblütenzucker |
| <u>nu3 Bio Yaconsirup</u> | Dosiere individuell. |
| <u>nu3 Xylit</u> | 100 g Zucker \approx 100 g Xylit |
| <u>nu3 Erythritol</u> | 100 g Zucker \approx 120-140 g Erythrit Passe die feuchten Anteile etwas an. Ergänze dazu ein zusätzliches Ei oder mehr Milch. |
| Reife Bananen & Äpfel | 100 g Zucker \approx 150 g Bananen / Äpfel. Reduziere die Flüssigkeitsmenge im Teig um etwa 30%. |

Schon gewusst?

Natürlicher Zuckerersatz aus Agaven oder Kokosblüten unterscheidet sich in Sachen Nährwerten wenig von herkömmlichem Zucker. Agavendicksaft enthält beispielweise 74 Prozent Zucker bei 305 Kilokalorien pro 100 Gramm (im Vergleich dazu hat Zucker 405 Kilokalorien pro 100 Gramm). Allerdings ist der natürliche Zuckerersatz in der Regel **nicht raffiniert und schonend verarbeitet**. Eine Sonderstellung hat der Yacon-Sirup. 31 Prozent weniger Kalorien als Zucker, 21 Prozent Ballaststoffe und 46 Gramm Zucker machen ihn als Alternative besonders interessant.

Mit Xylit und Erythrit backen

Zuckeraustauschstoffe wie Xylit und Erythrit haben weniger bis keine Kalorien und zählen zu den mehrwertigen Zuckeralkoholen. Xylit ist ein natürlicher Bestandteil vieler Obst- und Gemüsesorten. Für die Nutzung als Zuckersersatz gewinnt man ihn aus der Rinde von Birken und Buchen. Erythrit hingegen wird hauptsächlich durch Fermentation aus Zucker (Traubenzucker) hergestellt.



Xylit

Enthält rund 40% weniger Kalorien als Zucker.

Kann 1-zu-1 für Zucker ersetzt werden.

Die enthaltenen Kohlenhydrate gehören zu den mehrwertigen Alkoholen, die der Körper nicht verwerten kann.

Sein Geschmack ähnelt herkömmlichen Zucker.

Eignet sich vor allem auch zum Süßen von Getränken.

[Zum Produkt ►](#)

Erythrit

Enthält keine Kalorien.

Schwächerer Süßungsgrad als Zucker (etwa 70%).

Zuckerarm und leicht verträglich.

Geschmack und Konsistenz ähneln dem Haushaltszucker. Erythrit hat einen kühlenden Effekt im Mund.

Ideal zum Backen und Kochen, für Desserts und Eis.

[Zum Produkt ►](#)

Weihnachtsbrownies

Vorbereitungszeit – 30 Min.

Zubereitungszeit – 40 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

| | |
|------|---------------|
| 204 | kcal |
| 10 g | Fett |
| 18 g | Kohlenhydrate |
| 9 g | Zucker |
| 14 g | Eiweiss |
| 4 g | Ballaststoffe |

Die Nährwertangaben in den Rezepten beziehen sich jeweils auf eine Portion – hier zum Beispiel auf einen Brownie.

Zutaten – für 16 Stück

Für die Brownies

| | |
|---------|----------------------------|
| 100 g | Datteln |
| 100 g | nu3 Bio Mandelmehl |
| 100 g | nu3 Erdnussbutter, smooth |
| 300 ml | Pflanzenmilch |
| 30 ml | nu3 Bio Kokosblütensirup |
| 60 g | nu3 Bio Criollo Rohkakao |
| 3 | Bio-Eier |
| 100 g | nu3 Erythritol |
| 70 g | dunkle Schokolade |
| 60 g | nu3 Grass-Fed Whey, Schoko |
| ½ Pck. | Backpulver |
| 1 Prise | Salz |

Für das Frosting

| | |
|--------|-----------------------------|
| 500 ml | Pflanzenmilch |
| 30 g | weisse Schokolade |
| 30 g | nu3 Grass-Fed Whey, Vanille |
| 20 g | nu3 Bio Criollo Rohkakao |
| 1 | Banane |

So geht's

Für die Brownies

- 01 Vermische alle Zutaten in einem Mixer, beginnend mit den Datteln, und füge dann die anderen Zutaten hinzu.
- 02 Gib die Mischung in eine Backform und backe sie 30 Minuten bei 180 °C. Abkühlen lassen.

Für das Frosting

- 01 Erhitze die Milch in einem kleinen Topf und füge dann die Schokolade, das Proteinpulver, den Kakao und die bereits zerdrückte Banane hinzu.
- 02 Giesse die Masse über die Brownies.
- 03 Stelle die Brownies für 3 Stunden in den Kühlschrank, bis das Frosting an der Oberfläche eingedickt ist.

Raffaello mit Macadamia

Vorbereitungszeit – 10 Min.
Zubereitungszeit – keine
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

| | |
|------|---------------|
| 121 | kcal |
| 11 g | Fett |
| 3 g | Kohlenhydrate |
| 1 g | Zucker |
| 3 g | Eiweiss |
| 2 g | Ballaststoffe |

Zutaten – für 16 Stück

| | |
|-------|----------------------|
| 40 g | nu3 Fit Shake, Kokos |
| 25 g | nu3 Erythritol |
| 240 g | Kokosmilch |
| 100 g | Kokosraspeln |
| 16 | Macadamianüsse |

So geht's

- 01** Mische den Fit Shake mit Erythrit und der Kokosmilch, bis eine homogene Paste entsteht. Verwende am besten einen elektrischen Mixer.
- 02** Gib die Kokosraspeln in eine Schüssel.
- 03** Forme Kugeln aus dem Teig, lege eine Macadamianuss hinein und wälze die Kokoskugeln in den Kokosraspeln.
- 04** Lege die fertigen Kugeln in eine Box und stelle sie einige Stunden in den Kühlschrank.

Tipp von Viki

Du kannst die Kugeln auch warm essen. Erwärme sie dazu einfach in der Mikrowelle.

Weihnachtliche Pancakes

Vorbereitungszeit – 10 Min.
Zubereitungszeit – 10 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

| | |
|------|---------------|
| 223 | kcal |
| 4 g | Fett |
| 25 g | Kohlenhydrate |
| 8 g | Zucker |
| 16 g | Eiweiss |
| 10 g | Ballaststoffe |

Zutaten – für 2 Portionen

| | |
|--------|--------------------------|
| 100 g | nu3 Fit Pancakes |
| 150 ml | Wasser |
| 60 g | Banane |
| 10 g | nu3 Bio Criollo Rohkakao |
| | Zuckeraugen |
| | Granatapfelkerne |

So geht's

- 01** Mische die Pancake-Backmischung mit dem Wasser und hebe die zerkleinerte Banane unter.
- 02** Backe den Teig mit etwas Kokosöl in einer Pfanne zu Pfannkuchen aus.
- 03** Dicke den Kakao mit Wasser an und male damit Hörner auf.
- 04** Gib die Zuckeraugen auf die Pfannkuchen und dekoriere die Granatapfelkerne als Nase. Fertig ist das Weihnachtsfrühstück!

Mandelkekse mit Schokofüllung

Vorbereitungszeit – 20 Min.

Zubereitungszeit – 12 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

| | |
|----|---------------|
| 96 | kcal |
| 7g | Fett |
| 5g | Kohlenhydrate |
| 1g | Zucker |
| 6g | Eiweiss |
| 2g | Ballaststoffe |

Zutaten – für 20 Stück

Für den Teig

| | |
|---------|--|
| 150 g | nu3 Bio Mandelmehl |
| 50 g | gemahlene Mandeln |
| 20 g | nu3 Bio Mandelmus, braun |
| 70 g | nu3 Erythritol |
| 50 g | nu3 Bio Kokosöl |
| 1 | Bio-Ei |
| 2 EL | Milch |
| 1 TL | Zimt |
| 1 Prise | Vanille, gemahlen |
| 1 Prise | Salz |

Für die Füllung

| | |
|------|--|
| 50 g | nu3 Bio Mandelmus, braun |
| 10 g | nu3 Bio Criollo Rohkakao |
| 15 g | nu3 Erythritol |
| 1 EL | Mandeln, gehackt |

So geht's

- 01** Verknete alle Zutaten, bis ein mürber Teig entstanden ist.
- 02** Forme aus dem Teig 40 Kugeln und drücke diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech, sodass die untere Seite flach wird.
- 03** Backe die Mandelkekse bei 175°C Umluft circa 12 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind. Lasse sie abschliessend abkühlen.
- 04** Verrühre für die Füllung Mandelmus, Kakao und Erythrit miteinander.
- 05** Gib zum Schluss die Füllung jeweils auf einen Keks (funktioniert am besten mit einem Spritzbeutel) und drücke einen weiteren Keks darauf.
- 06** Wälze die Kekse in den gehackten Mandeln.

Chocolate Crinkles

Vorbereitungszeit – 15 Min.
Zubereitungszeit – 12 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

129 kcal
7 g Fett
14 g Kohlenhydrate
0,2 g Zucker
6 g Eiweiss
0,3 g Ballaststoffe

Zutaten – für 10 Stück

70 g nu3 Xylit
25 g nu3 Bio Kokosöl
100 g Zartbitterschokolade
50 g Soja-Joghurt
65 g nu3 Vegan Protein 3K, Schoko
30 g Dinkelmehl
¼ TL Backpulver
1 Prise Salz

So geht's

- 01 Mahle 40 g Xylit (Xylit einfach in einem Mixer mahlen), bis es eine pudrige Konsistenz erreicht hat.
- 02 Vermenge das geschmolzene Kokosöl mit den restlichen 30 g Xylit.
- 03 Schmilz die Schokolade und hebe den Joghurt mit Raumtemperatur nach und nach unter.
- 04 Vermenge die Schokoladen-Joghurt-Creme mit der Xylit-Öl-Mischung.
- 05 Gib die restlichen Zutaten hinzu und vermenge alles, bis eine homogene Masse entsteht.
- 06 Stelle den Teig für eine Stunde in den Kühlschrank.
- 07 Forme den Teig zu Kugeln, rolle sie im pudrigen Xylit und lege sie auf ein Backblech.
- 08 Backe die Kugeln bei 180 °C für 12 bis 15 Minuten.
- 09 Lasse die Kugeln auskühlen und wälze sie vor dem Servieren nochmals im Puderzucker.

Schokoladen-Kipferl

Vorbereitungszeit – 20 Min.
Zubereitungszeit – 10 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

48 kcal
4 g Fett
2 g Kohlenhydrate
0,1 g Zucker
2 g Eiweiss
0,5 g Ballaststoffe

Zutaten – für 30 Stück

100 g Butter
2 Eigelb
40 g nu3 Grass-Fed Whey, Schoko
40 g nu3 Bio Mandelmehl
40 g Mandeln, gemahlen
10 g nu3 Bio Criollo Rohkakao
50 g nu3 Erythritol
1 Prise Vanille, gemahlen
1 Prise Salz

So geht's

- 01 Knete alle Zutaten mit den Händen zu einem Teig und stelle diesen 30 Minuten kühl.
- 02 Heize den Backofen auf 175 °C Umluft vor.
- 03 Forme aus dem Teig kleine Kipferl.
- 04 Backe die Kipferl auf einem mit Backpapier belegtem Backblech circa 10 Minuten und lasse sie auskühlen.
- 05 Bestreue die Kipferl mit Rohkakao.

Schokoladen-Biskuitrolle

Vorbereitungszeit – 30 Min.

Zubereitungszeit – 10 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

| | |
|------|---------------|
| 163 | kcal |
| 9 g | Fett |
| 14 g | Kohlenhydrate |
| 11 g | Zucker |
| 5 g | Eiweiss |
| 3 g | Ballaststoffe |

Zutaten – für 12 Portionen

Für die Biskuitrolle

| | |
|------|---------------------------|
| 50 g | Vollkornmehl |
| 20 g | nu3 Bio Criollo Rohkakao |
| 4 | Bio-Eier |
| 20 g | nu3 Bio Kokosblütenzucker |
| 30 g | nu3 Bio Agavendicksaft |

Für die Mango-Konfitüre

| | |
|------|------------------------|
| 2 | Mangos |
| 30 g | nu3 Bio Agavendicksaft |
| 1 | Vanilleschote |

Für die Ganache

| | |
|-------|--------------------------|
| 100 g | dunkle Schokolade |
| 30 g | nu3 Bio Mandelmus, weiss |
| 1 | Handvoll Mandeln |

So geht's

Für die Biskuitrolle

- 01 Heize den Backofen auf 180 °C vor.
- 02 Mische Mehl und Kakao, trenne die Eier.
- 03 Schlage das Eigelb mit Kokosblütenzucker und Agavendicksaft auf und gib die Mischung zum Mehl.
- 04 Schlage das Eiweiss steif und rühre es vorsichtig unter.
- 05 Belege ein Backblech mit Backpapier und verteile den Biskuitteig darauf.
- 06 Backe den Teig 5 bis 10 Minuten und lasse ihn abkühlen. Lege ein feuchtes Tuch darauf, damit er nicht aushärtet und sich leichter rollen lässt.

Für die Mango-Konfitüre

- 01 Schneide das Fruchtfleisch der Mangos klein.
- 02 Mische es mit Agavendicksaft und Vanillemark.
- 03 Verteile die Konfitüre auf dem Biskuitboden und rolle alles auf.
- 04 Wickel die Schoko-Biskuitrolle in Frischhaltefolie und lege sie für einige Stunden in den Kühlschrank.

Für die Ganache

- 01 Schmilz die Schokolade im Wasserbad, gib Mandelmus und Mandeln dazu und verrühre alles.
- 02 Nimm die Mango-Biskuitrolle aus dem Kühlschrank, entferne die Folie und bedecke die Rolle mit der Ganache.
- 03 Stelle die Biskuitrolle erneut in den Kühlschrank, bis die Ganache fest geworden ist.

Christstollen

Vorbereitungszeit – 15 Min.
Zubereitungszeit – 25 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

| | |
|------|---------------|
| 208 | kcal |
| 12 g | Fett |
| 17 g | Kohlenhydrate |
| 2 g | Zucker |
| 7 g | Eiweiss |
| 3 g | Ballaststoffe |

Zutaten – für 12 Portionen

| | |
|--------|----------------------|
| 100 ml | Mandelmilch |
| 20 g | frische Hefe |
| 60 g | vegane Margarine |
| 60 g | nu3 Bio Kokosöl |
| 30 g | nu3 Xylit |
| 50 g | nu3 Bio Mandelmehl |
| 250 g | Dinkelmehl |
| 75 g | Nuss-Frucht-Mischung |
| 1 TL | Stollengewürz |

So geht's

- 01 Erwärme die Mandelmilch handwarm und löse die Hefe darin auf. Lasse es 15 Minuten stehen.
- 02 Stelle die Nuss-Frucht-Mischung beiseite und verknete alle anderen Zutaten gut.
- 03 Knete zum Schluss den Nuss-Frucht-Mix unter, decke den Teig ab und lasse ihn an einem warmen Ort eine Stunde ruhen.
- 04 Heize den Backofen auf 180°C Umluft vor.
- 05 Knete den Teig mit den Händen durch und rolle ihn dann zu einem circa 3 cm dicken Rechteck (25 x 20 cm) aus. Rolle die lange Seite auf und drücke den aufgerollten Teil mit dem Nudelholz etwas ein, sodass die typische Stollenform entsteht.
- 06 Backe den Stollen etwa 25 Minuten. Wenn er anfängt aussen etwas dunkel zu werden, bedecke ihn mit Alufolie.
- 07 Bepinsle den Christstollen mit etwas Kokosöl und bestreue ihn mit pudrigem Xylit (Xylit einfach in einem Mixer mahlen).

Low Carb Lebkuchen

Vorbereitungszeit – 20 Min.
Zubereitungszeit – 15 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

| | |
|-------|---------------|
| 127 | kcal |
| 10 g | Fett |
| 17 g | Kohlenhydrate |
| 1 g | Zucker |
| 5 g | Eiweiss |
| 0,4 g | Ballaststoffe |

Zutaten – für 20 Stück

| | |
|--------|---------------------|
| 2 EL | nu3 Bio Chia-Samen |
| 100 g | nu3 Bio Mandelmehl |
| 250 g | nu3 Erythritol |
| 300 g | Haselnüsse, gehackt |
| ½ TL | Backpulver |
| 1 TL | Lebkuchengewürz |
| 1 TL | Zimt |
| 150 ml | Wasser |
| | Salz |

So geht's

- 01 Gib die Chia-Samen in 2 Esslöffel Wasser und lasse sie 15 Minuten quellen.
- 02 Heize den Backofen auf 180°C vor.
- 03 Vermenge Mandelmehl, Erythrit, Haselnüsse, Backpulver, Lebkuchengewürz, Zimt und Salz.
- 04 Gib die Chia-Samen und das restliche Wasser hinzu und knete den Teig durch.
- 05 Forme kleine Lebkuchen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
- 06 Backe die Lebkuchen für circa 15 Minuten, lasse sie abkühlen und lagere sie in einer Dose.

Übrigens

Lass dich nicht von der Kohlenhydrat-Angabe irritieren. Die mehrwertigen Alkohole (Zuckeraustauschstoffe), aus denen Erythrit besteht, müssen aufgrund gesetzlicher Regelungen als Kohlenhydrate klassifiziert werden. Erythrit enthält aber trotzdem 0 Gramm Zucker.

Schoko-Pfannkuchen

Vorbereitungszeit – 10 Min.

Zubereitungszeit – 20 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

| | |
|-----|---------------|
| 77 | kcal |
| 4 g | Fett |
| 7 g | Kohlenhydrate |
| 1 g | Zucker |
| 4 g | Eiweiss |
| 1 g | Ballaststoffe |

Zutaten – für 5 Stück

| | |
|-------|------------------------------------|
| 3 EL | Dinkelmehl |
| 1 TL | nu3 Bio Kokosmehl |
| 2 EL | nu3 Performance Whey Schokolade |
| 1 EL | Backkakao |
| 1 | Ei |
| ½ TL | Sonnenblumenöl |
| etwas | nu3 Erythritol |
| 75 ml | Mineralwasser |
| 50 ml | Milch |
| 2 TL | nu3 Peanut Butter Chocolate |

So geht's

- 01** Alle Zutaten bis auf die Erdnussbutter zu einem glatten Teig verarbeiten und kurz ruhen lassen.
- 02** In einer beschichteten Pfanne dünne Pfannkuchen backen.
- 03** Pfannkuchen mit Erdnussbutter füllen.

Du suchst nach weiteren
Inspirationen für gesunde Rezepte?

Folge uns auf

