

Für die Weihnachtszeit

Heiße Schokolade aus der Keto-Küche



Wenn die Tage kalt sind, tut ein Heißgetränk gut. Und wenn es dann noch doppelt heiß ist, wie diese heiße Schokolade, schmeckt es umso besser.

Heiße Schokolade mit Kokosmilch (4 Portion)

250 ml Kokosmilch

550 ml Wasser

20 g [Kakaopulver](#)

Chiliflocken nach Belieben

Die Kokosmilch und das Wasser in einen Topf füllen und aufkochen. Das Kakaopulver und einrühren und sofort servieren. Und wer es „heiß“ liebt, gibt noch ein paar Chiliflocken dazu.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	8,0	6,7	51,6
Pro Portion	2,0	1,7	12,9
Energieverteilung in Prozent	6	5	89

Weihnachtlicher Kuchen aus der Keto-Küche



Dieser weihnachtliche Kuchen verbreitet einen wundervollen Duft der typischen Weihnachtsgewürze wie Zimt.

Weihnachtlicher Kuchen

(8 Stücke) (Springform 18 cm Durchmesser)

75 g grob gehackte [Mandeln](#)

75 g grob gehackte Pecannüsse

50 g [Mandelmehl](#)

50 g grob gehackte dunkle Schokolade mindestens 75% Kakaogehalt (oder selbstgemachte Schokolade, wer noch mehr Kohlenhydrate sparen möchte)

3 Eier

75 g sahniger Frischkäse

75 g Weidebutter (Zimmertemperatur)

4 g Zimt oder Lebkuchengewürz

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Die gehackten Mandeln und Nüsse mit dem Mandelmehl vermischen. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit der Butter verrühren, die Mandel-Nussmischung, den Frischkäse, die Schokolade und Zimt oder Lebkuchengewürz dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

Die Springform gut einfetten oder mit Backpapier auskleiden. Den Teig in der Form verteilen. Für 30 Minuten in den Backofen stellen.

Nährwerte

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt in Gramm	76,6	31,3	221,7
Pro Stück in Gramm	9,6	3,9	27,7
Energieverteilung in Prozent	13	5	82

Kleine Kokos-Vanille-Plätzchen aus der Keto-Küche



Kleine Kokos-Vanille-Plätzchen (30 Stück)

100 g Weidebutter

3 Eier

30 ml Sahne

200 g Kokosflocken

1 Vanillestange oder etwas Vanillepulver

100 g selbstgemachte Schokolade (60 g Kakaobutter, 40 g Kakaomasse und Süße nach Bedarf, wir nehmen die Produkte von [360° VIRGIN CACAO & CHOKO](#))

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Butter schmelzen. Danach Eier, Kokosflocken, Sahne und Vanille dazugeben und gut verrühren. Aus der Masse etwa 30 kleine Häufchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Für etwa 10 Minuten in den Backofen stellen und anschließend abkühlen lassen.

Die selbstgemachte Schokolade herstellen und darin die Plätzchen zur Hälfte eintauchen und trocknen lassen.

Nährwerte

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	46,3	25,2	316,2
Pro Portion	1,5	0,8	10,5
Energieverteilung in Prozent	6	3	91

Schnelle Kokosmakronen aus der Keto-Küche



Kokosmakronen sind eine perfekte Wahl für diese Jahreszeit. Diese lassen sich zudem erstaunlich schnell und einfach zubereiten.

Kokosmakronen (20 Stück)

50 g geschmolzene Weidebutter
2 Eier
200 g Kokosflocken
Süße nach Bedarf

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Daraus Makrönchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech setzen und für etwa 12 Minuten backen.

Nährwerte der Kokosmakronen

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt in Gramm	27,4	14,0	181,5
Pro Stück in Gramm	1,4	0,7	9,1
Energieverteilung in Prozent	6	3	90

Zimt-Vanille-Trüffel aus der Geschenke-Küche, Low Carb und ketogen



Diese Zimt-Vanille-Trüffel passen perfekt in die Low Carb- und ketogene Geschenke-Küche.

Zimt-Vanille-Trüffel (etwa 50 Stück)

170 g selbst hergestellte Schokolade (45 g [Kakaomasse](#), 75 g [Kakaobutter](#), 50 g [Sahnepulver](#), [Süße](#) nach Geschmack)

1 Vanilleschote

1 TL Zimtrinde

100 g Sahne

Kakaopulver zum Bestreuen

Die Kakaomasse und die Kakaobutter schmelzen und die restlichen Zutaten unter ständigem Rühren dazugeben. Etwas abkühlen lassen.

Ein Tablett mit Backpapier auslegen.

Die Schokoladenmasse mit einem Mixer kurz aufschlagen, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle umfüllen. Die Masse in haselnussgroßen Portionen auf das Tablett spritzen. Alternativ in Förmchen füllen.

Anschließend mit etwas Kakao bestreuen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach in eine Dose füllen und verschenken oder selbst essen ;-).

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	12,9	16,7	167,3
Pro Stück	0,3	0,3	3,3
Energieverteilung in Prozent	3	4	92

Duftende Zimtsterne

3 Eiweiß
100g gemahlene Haselnüsse
100g gemahlene Mandeln
50g Erythrit
2 TL Zimt (gemahlen)
1 TL Vanille-Extrakt

Für die Glasur:

50g Puder-Erythrit
Einen Spritzer Zitronensaft
1-2 EL Wasser

Zubereitung:

Zunächst das Eiweiß steif schlagen. Alle anderen Zutaten für den Teig miteinander vermischen und vorsichtig unter den Eischnee unterheben. Der Teig kommt für 30 Minuten in den Kühlschrank. Anschließend wird der Backofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorgeheizt. Der Teig wird ca. 0,5cm dick ausgerollt und Sterne ausgestochen. Diese im Ofen für 25 Minuten backen. Alle Zutaten für die Glasur miteinander verrühren und nach dem Auskühlen der Zimtsterne darauf verteilen.

Feine Vanillekipferl

Für 50 -60 Stück:

150 g gemahlene Mandeln, blanchiert
20 g Kokosmehl
20 g Goldleinmehl
180 g Butter
1 Ei
60 g Erythrit
2 TL gemahlene Bourbon-Vanille

Zum Bestäuben:

30 g Erythrit
1 TL gemahlene Bourbon-Vanille

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig miteinander vermengen und für 30 Min kaltstellen. Das Erythrit zum bestäuben mit der Vanille vermischen, sodass sich alles gleichmäßig verteilt und beiseite stellen. Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen und aus dem Teig gleich große Kipferl formen. Dann für ca. 25 Minuten backen, bis die Vanillekipferl eine leichte Bräune annehmen. Auf die noch heißen Kipferl die Erythrit-Vanille-Mischung streuen und dann ca. 10 Minuten auskühlen lassen – Achtung, sie sind anfangs sehr zerbrechlich so lange sie noch heiß sind.

Buttergebackenes aus der Keto-Bäckerei

Für ca. 45 Stück:

100 g Butter
3 Eier
70 g Erythrit
¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille
Prise Salz
60 g Mandelmehl, teilentölt
40 g Kokosmehl
1 TL Backpulver

Zubereitung:

Die Butter wird mit zwei Eiern aufgeschlagen und das Erythrit sowie Salz hinzugegeben. Nach und nach die restlichen trockenen Zutaten unterrühren und den Teig für ca. 60 Min kaltstellen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Teig ca. 0,5cm dick ausrollen und mit Förmchen ausstechen. Die Plätzchen mit dem übrigen Ei bestreichen und für ca. 12 Minuten backen, bis sie eine goldene Farbe annehmen.