

Rezept

Low-Carb-Erdbeerkuchen

Ein Rezept von Low-Carb-Erdbeerkuchen, am 03.05.2024

Zutaten

50 g Kokosmehl	100 g Mandelmehl
50 g gemahlene Mandeln	2 Eier (S)
40 g natives Kokosöl (plus etwas mehr für die Form)	150 g TK-Heidelbeeren
2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	50 g Erythrit
1 EL Gelatine	300 g Erdbeeren
etwas Kokos-Joghurt (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform (26 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 125 kcal, 8 g F, 7 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Mehle und Mandeln in einer kleinen Schüssel mischen. In eine zweite Rührschüssel die Eier aufschlagen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Das Kokosöl schmelzen, dazugeben und noch mal kräftig mixen. Den Mehl-Mandel-Mix dazugeben und alles mit den Händen zu einem festen Teig mischen und kneten.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit etwas Kokosöl einfetten. Den Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche zu einem flachen Kreis platt drücken und anschließend zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Nudelholz auf die Größe der Springform ausrollen.
3. Den Teig in die Form legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und im heißen Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen.
4. Währenddessen Heidelbeeren, Zitronenabrieb und Erythrit in einem Topf erhitzen. Unter rühren die Gelatine hinzugeben und anschließend die Masse fein pürieren. Die Erdbeeren waschen, von den Stielansätzen befreien und halbieren.
5. Den Boden aus dem Ofen nehmen und 10 Min. auskühlen lassen, dann die Heidelbeermasse vorsichtig gleichmäßig daraufgießen und die Erdbeeren in den Guss drücken. Den Kuchen 1-2 Std. auskühlen lassen, bis die Füllung fest ist. Den Formrand entfernen und den Kuchen genießen. Nach Belieben einen Klecks Kokosjoghurt dazu servieren.