



FLACHER BAUCH ÜBER NACHT

# DESSERT REZEPTE



EXKLUSIVES VIP UPGRADE

## Haftungsausschluss

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Beginn mit der Umsetzung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Durchführung der Ratschläge ab, bevor Sie mit der Umsetzung beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung der Ratschläge entstehen können. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung der Ratschläge abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

*Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.*

# DESSERT REZEPTE

## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Sagenumwobene gesunde Desserts!                    | 3  |
| Gebackene Kokosbomben                              | 5  |
| Buchweizen-Muffins mit Pekannüssen                 | 7  |
| Schoko-Erdnussbutter-Drops                         | 9  |
| Kakao-Pfefferminz-Brownies                         | 11 |
| Brauner Reispudding aus dem Schongarer             | 13 |
| Dunkle Engelskugeln                                | 15 |
| Traumhafte Goji-Beeren-Kugeln                      | 17 |
| Paradieskugeln mit getrockneten Früchten           | 19 |
| Gesunde Apfelkuchen mit getrockneten Preiselbeeren | 21 |
| Milchige Schokoladen-Cookies mit Aprikose          | 24 |
| Hirse-Orangen-Kuchen                               | 27 |
| Rote Kobold-Eiscreme                               | 30 |
| Luftige Blaubeer-Pfannkuchen                       | 32 |
| Kokos-Erdbeer-Pudding                              | 34 |
| Kastanienkuchen mit Sultaninen                     | 36 |

### **Sagenumwobene gesunde Desserts!**

Die meisten Menschen verstehen unter einem Dessert zuckerreiche, süße Speisen. Jedoch muss das nicht immer so sein, denn man kann auch gesunde Desserts genießen, die nicht gegen Ihr Idealgewicht arbeiten. Entscheidend ist Ihre Wahl des Desserts, da diese festlegt, ob der Nachtisch gegen oder zugunsten Ihres Plans zum Abnehmen wirkt.

Wählen Sie Desserts, die nicht zu viel Zucker oder Sahne enthalten. Gesättigte Fettsäuren sind besonders ungesund, wenn Sie auf Ihr Gewicht achten wollen. Deshalb sollten Sie zu Desserts greifen, die nicht viel gesättigtes Fett enthalten. Die meisten sind allerdings voll davon, was sie somit zu einem wahren Albtraum für all jene macht, die schlank bleiben wollen. Allerdings müssen Sie auch nicht komplett auf süße Speisen verzichten, sondern nur regulieren, wie viel Sie davon essen. Wenn Sie eine Naschkatze sind, werden Sie sicher wissen, wie schwer das Verlangen an einem nagen kann, wenn man komplett darauf verzichtet.

Schokolade ist dafür bekannt, in solchen Momenten eine große Hilfe zu sein und sie enthält noch dazu nicht zu viel Zucker. Dunkle Schokolade ist zudem reich an Antioxidantien, kann in vielen Formen Verwendung in leckeren Desserts finden und gemeinsam mit anderen Zutaten vorteilhaft für Ihre Gesundheit und Ihren Körper wirken. Sie müssen also nicht komplett allen Desserts entsagen, sondern können Sie stattdessen auf innovative Art genießen, ohne dabei zuzunehmen.

## DESSERT REZEPTE

Unser Körper benötigt Zucker. Aber nicht in Form von unnatürlichem Zucker wie Glucose, Dextrose und Saccharose, die wir regelmäßig in großen Mengen zu uns nehmen. Der in Früchten und Honig enthaltene Zucker - Fructose - ist natürlicher und damit viel gesünder, da er langkettige Glucosemoleküle enthält. Das Verdauungssystem baut diese Form des Zuckers langsamer ab, weshalb die Glucose allmählich in den Blutkreislauf abgegeben wird.

Die beste Wahl ist also natürlicher Zucker, vor allem von frischen oder getrockneten Früchten. Rosinen und Datteln sind exzellente Zuckerlieferanten und können zum Beispiel statt des herkömmlichen Zuckers zum Süßen des Müslis beim Frühstück verwendet werden.

Wenn Sie gern gesunde Süßigkeiten essen möchten, so sollten Sie ungesunde Süßstoffe durch Kokosöl, Kakaopulver, Mandel- oder Erdnussbutter, Honig, Vanille, Vollkorn und natürliche Süßstoffe wie Xylit, Stevia, Erythrit, Yacon Syrup etc. verwenden. Jeder dieser natürlichen Süßstoffe hat einen einzigartigen Geschmack und Eigenschaften, die Ihren Heißhunger auf Süßes stillen werden.

So können Sie auch beliebte Desserts wie Pfannkuchen, Crepes, leckere Torten, Muffins und Kuchen mit natürlichen Zutaten zubereiten. Ihre Süßigkeiten basieren dann auf Kokos- und Mandelmehl, Kakaopulver, Palmenzucker, Honig, Süßstoffen und einem Sirup wie Ahornsirup, Akaziensirup, Rosensirup usw. Natürlich müssen Sie auch hierbei auf die Mengen achten, die Sie Ihrem Organismus zuführen. Selbst wenn es sich um natürliche Süßspeisen handelt, sollte man es niemals mit der Menge übertreiben.

### Gebackene Kokosbomben



#### Zutaten:

- ½ Tasse Haferflocken
- ½ Tasse gehackte Walnüsse
- ¼ Tasse gehackte Haselnüsse
- ½ Tasse Kokosmilch, heiß
- ½ Tasse Kokosnuss
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 3 Esslöffel Honig

#### Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 160°C vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Vermischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und lassen Sie die Masse zugedeckt für 30 Minuten ruhen.
3. Formen Sie mit nassen Händen kleine Kugeln mit der Größe einer Walnuss und platzieren Sie diese auf dem vorbereiteten Backblech.
4. Backen Sie die Kugeln 20-25 Minuten und genießen Sie.

## DESSERT REZEPTE

Ergibt: 12 Kugeln

### Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 1 Stunde und 5 Minuten

### Nährwertangaben

Serviergröße: 1/12 der Rezeptmenge (34 Gramm).

### Menge pro Portion

Kalorien 132.85

Kalorien aus Fett (42%) 52,31

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 9.84g 15%

Gesättigtes Fett 3.37g 17%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 12.1mg <1%

Kalium 116.24mg 3%

Gesamte Kohlenhydrate 10.79g 4%

Ballaststoffe 1.75g 7%

Zucker 6.02g

Protein 2.37g 5%

### Buchweizen-Muffins mit Pekannüssen



#### Zutaten:

- 1 Tasse Buchweizenmehl
- 1 Tasse gekochte Haferflocken, Zimmertemperatur
- ½ Tasse Süßstoff (flüssig oder granuliert) Ihrer Wahl
- ¼ natives Olivenöl extra
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Natron
- 1 ½ Tassen Pekannüsse, gehackt

#### Zubereitung:

1. Verquirlen Sie in einer kleinen Schüssel das Olivenöl, die Haferflocken, den Süßstoff und die Vanille.
2. Vermengen Sie in einer separaten Schüssel das Mehl, das Backpulver und das Natron. Fügen Sie die gehackten Pekannüsse hinzu und vermischen Sie alles gut.



## DESSERT REZEPTE

3. Geben Sie die flüssige Mischung in die Mehlmischung zu und verrühren Sie die Masse vorsichtig.
4. Geben Sie mit einem Löffel kleine Teigportionen in 12 Muffin-Förmchen, bis diese etwa  $\frac{3}{4}$  gefüllt sind. Verteilen Sie gehackte Pekannüsse darüber.
5. Backen Sie die Muffins 18-20 Minuten lang.
6. Lassen Sie die Muffins danach 10 Minuten abkühlen, lösen Sie sie aus den Förmchen und lassen Sie sie auf einem Gitterrost komplett auskühlen
7. Servieren und genießen Sie!

Ergibt: 12 Muffins

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 30 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/12 der Rezeptmenge (56,7 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 267.13

Kalorien aus Fett (38%) 97,2

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 11.98g 20%

Gesättigtes Fett 1.42g 7%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 210.3mg 9%

Kalium 164.62mg 5%

Gesamte Kohlenhydrate 18,1g 7%

Ballaststoffe 3.22g 13%

Zucker 11,26g

Protein 5.48g 11%

### Schoko-Erdnussbutter-Drops



#### Zutaten:

- 4 Esslöffel Kokosbutter oder Kokosöl
- 6 Esslöffel natürliche Erdnussbutter
- 4 Esslöffel gemahlene Mandeln
- 4 Esslöffel Molke-Proteinpulver mit Vanillegeschmack
- 8 Esslöffel Kakaoraspeln
- 2 Teelöffel organischer Vanilleextrakt
- 2 Tassen Xylit in Pulverform (oder ein anderer natürlicher Süßstoff)
- Pekannüsse oder Mandeln, gehackt als Garnierung

#### Zubereitung:

1. Vermischen Sie alle Zutaten mit Ihren Händen in einer Schüssel.
2. Geben Sie je nach Geschmack Süßstoff hinzu.
3. Formen Sie kleine Kugeln und geben Sie diese in eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne. Streuen Sie die Mandeln darüber.
4. Kühlen Sie die Kugeln mindestens 4 Stunden im Kühlschrank.

## DESSERT REZEPTE

Ergibt: 8 Drops

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (28 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 170.7

Kalorien aus Fett (56%) 114.57

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 12.88g 19%

Gesättigtes Fett 7.76g 39%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 56.85mg 2%

Kalium 193.02mg 6%

Gesamte Kohlenhydrate 6.54g 2%

Ballaststoffe 2.99g 12%

Zucker 1.55g

Protein 5g 10%

### Kakao-Pfefferminz-Brownies



#### Zutaten:

- ½ Tasse Mandelmehl
- ½ Tasse organischer Honig oder Süßstoff Ihrer Wahl (optional)
- 3 Eier
- ¼ Tasse Mandelmilch
- 1 Tasse Kakaopulver, ungesüßt
- ½ Tasse Kokosöl
- 2 Teelöffel Pfefferminzextrakt

#### Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 160°C vor. Fetten Sie eine Backform mit Kokosöl ein.
2. Vermengen Sie in einem Napf das Mandelmehl, die Eier, den Honig, die Mandelmilch und das Kokosöl. Vermischen Sie die Masse gut

## DESSERT REZEPTE

3. Fügen Sie Kakaopulver und den Pfefferminzextrakt hinzu. Vermischen Sie alle Zutaten, bis Sie eine gleichmäßige Masse ergeben.
4. Geben Sie die Masse in die Backform und backen Sie sie 25 Minuten lang.
5. Sobald fertig, lösen Sie sie aus der Form und lassen Sie sie auf einem Gitterrost abkühlen. Schneiden Sie sie in Vierecke.
6. Dekorieren Sie die Brownies mit frischen Minzblättern und servieren Sie!

Ergibt: 12 Brownies

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 40 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/12 der Rezeptmenge (65 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Klaorien 151.16

Kalorien aus Fett (43%) 54,67

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 8.97g 14%

Gesättigtes Fett 6.73g 34%

Cholesterin 35.34mg 12%

Natrium 15.56mg <1%

Kalium 129.68mg 4%

Gesamte Kohlenhydrate 15.86g 5%

Ballaststoffe 2.41g 10%

Zucker 8,76g

Protein 2.64g 5%

### Brauner Reispudding aus dem Schongarerer



#### Zutaten:

- $\frac{2}{3}$  Tasse Brauner Reis
- 1 Tasse Kokosmilch
- 1 Tasse Kakaopulver, ungesüßt
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Teelöffel Zimt
- $\frac{1}{4}$  Tasse organischer Honig, Agavensirup oder ein anderer Süßstoff Ihrer Wahl
- 1 Teelöffel purer Vanilleextrakt
- 1 Tasse Wasser

#### Zubereitung:

1. Geben Sie den Reis, den Zimt, den Ahornsirup oder Honig in den Schongarerer und verrühren Sie die Masse.
2. Schließen Sie den Deckel und kochen alles im niedrigen Modus für drei bis vier Stunden, bis der Reis zart ist. Stellen Sie den Schongarerer ab und rühren Vanille und Rosinen in die Masse.

## DESSERT REZEPTE

3. Lassen Sie den Reis vor dem Servieren 15 Minuten abkühlen. Sie können ihn warm oder kalt genießen.

Ergibt: 4 Schalen Reispudding

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 3 Stunden und 40 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (136 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 170.43

Kalorien aus Fett (9%) 15.11

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 1.8g 3%

Gesättigtes Fett 1.04g 5%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 4.6mg <1%

Kalium 198.36mg 6%

Gesamte Kohlenhydrate 18.31g 9%

Ballaststoffe 3.91g 16%

Zucker 5.42g

Protein 4.43g 9%

### Dunkle Engelskugeln



#### Zutaten:

- 2 reife Bananen
- ½ Tasse Kokosmehl
- 3 Esslöffel Sesam
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- ¼ Tasse gemahlene Mandeln oder Kokosflocken zur Garnierung

#### Zubereitung:

1. Mahlen Sie die Sesamsamen in einem Mixer oder einer Kaffeemühle.
2. Zerdrücken Sie die Bananen in einer Schüssel und fügen Sie alle anderen Zutaten hinzu.
3. Vermischen Sie alles gut, bis es eine kompakte Konsistenz erhält.
4. Formen Sie kleine oder große Kugeln und rollen Sie diese in gemahlenden Erdnüssen.
5. Legen Sie die Kugeln auf eine Platte und stellen Sie sie für 2-3 Stunden im Kühlschrank kalt.



## DESSERT REZEPTE

Hinweis: Statt Sesam können Sie auch Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln verwenden. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen. Zudem können Sie je nach Geschmack Rosinen, Datteln, Johannisbrot, dunkle Schokolade oder Honig hinzufügen. Kombinieren Sie und genießen Sie neue Geschmacksrichtungen.

Ergibt: 8 Kugeln

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (45,4 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 98.79

Kalorien aus Fett (36%) 38.42

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 4.57g 7%

Gesättigtes Fett 0.59g 3%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 1.18mg <1%

Kalium 164.48mg 5%

Gesamte Kohlenhydrate 13.85g 5%

Ballaststoffe 1.89g 8%

Zucker 3.85g

Protein 2.41g 5%

### Traumhafte Goji-Beeren-Kugeln



#### Zutaten:

- ¾ Tasse Goji-Beeren
- ½ Tasse gemahlene Mandeln
- 2 Esslöffel Chia-Samen
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Zimt

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder in einen Standmixer.
2. Formen Sie aus der Masse kleine Kugeln und geben Sie diese auf eine ausgekleidete Servierplatte.
3. Kühlen Sie sie für 3-4 Stunden im Kühlschrank.
4. Essen und genießen Sie!

Ergibt: 8 Kugeln

## DESSERT REZEPTE

### Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 10 Minuten

### Nährwertangaben

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (31,18 Gramm).

### Menge pro Portion

Kalorien 111.23

Kalorien aus Fett (40%) 48,03

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 9.22g 14%

Gesättigtes Fett 3.52g 18%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 1.45mg <1%

Kalium 102.32mg 3%

Gesamte Kohlenhydrate 6.92g 2%

Ballaststoffe 3.57g 14%

Zucker 1.82g

Protein 2.77g 6%

### Paradieskugeln mit getrockneten Früchten



#### Zutaten:

- ¼ Tasse Mandeln, gemahlen
- ½ Tasse trockene Preiselbeeren
- ¼ Tasse Walnüsse, gehackt
- ¼ Tasse Datteln
- ¼ Tasse getrocknete Feigen
- ¼ Tasse Rosinen
- 2 Esslöffel Kakaopulver

#### Zubereitung:

1. Mahlen Sie alle Zutaten und geben Sie sie in eine Schüssel.
2. Verkneten Sie sie zu einer einheitlichen Masse.
3. Formen Sie kleine Kugeln und rollen Sie diese in den gehackten Mandeln.
4. Geben Sie die Kugeln auf eine mit Backpapier ausgelegte Platte und stellen Sie sie für drei bis vier Stunden im Kühlschrank kalt.

## DESSERT REZEPTE

5. Genießen Sie ohne Schuldgefühle.

Ergibt: 16 Kugeln

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 15 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/16 der Rezeptmenge (31,18 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 107.22

Kalorien aus Fett (21%) 22.38

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 2.65g 4%

Gesättigtes Fett 0.23g 1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 1.3mg <1%

Kalium 89.76mg 3%

Gesamte Kohlenhydrate 16.92g 6%

Ballaststoffe 2.24g 9%

Zucker 3.76g

Protein 1.19g 2%

### Gesunder Apfelkuchen mit getrockneten Preiselbeeren



#### Zutaten:

- 1 ½ Tassen Haferflocken
- ¾ Tasse Hirsemehl
- ¾ Tasse Buchweizenmehl
- ½ Tasse Kokosöl
- ⅓ Tasse Mandelmilch
- 1 ½ Teelöffel Zimt
- 1 Tasse Äpfel, gerieben
- ½ Tasse getrocknete Preiselbeeren
- 1 Ei
- ½ Tasse Kokoszucker (optional)
- ½ Tasse Honig oder Süßstoff Ihrer Wahl
- ½ Tasse Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Natron

#### Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 160°C vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

## DESSERT REZEPTE

2. Vermischen Sie die Cerealien, das Mehl, das Salz, das Backpulver, Natron und den Zimt in einer Schüssel.
3. Vermengen Sie in einer separaten Schüssel das verquirlte Ei mit dem Honig oder einem Süßstoff Ihrer Wahl, der Milch und dem Öl, bis Sie eine kompakte Masse erhalten. Geben Sie dann die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten.
4. Geben Sie die geriebenen Äpfel und Preiselbeeren hinzu und vermischen Sie alles gut. Formen Sie mit Ihren Händen kleine Kekse und geben diese auf das vorbereitete Backblech.
5. Backen Sie die Küchlein 15 Minuten lang. Servieren Sie sie heiß oder kalt.

Ergibt: 48 Kuchen

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 25 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/48 der Rezeptmenge (25,5 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 86.73

Kalorien aus Fett (29%) 25.4

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 2.95g 5%

Gesättigtes Fett 2.08g 10%

Cholesterin 3.88mg 1%

Natrium 62.86mg 3%

Kalium 45.2mg 1%

Gesamte Kohlenhydrate 14.35g 5%

## DESSERT REZEPTE

Ballaststoffe 1.28g 5%

Zucker 3.26g

Protein 1.41g 3%



# Milchige Schokoladen-Cookies mit Aprikose



### Zutaten:

- 2 Tassen Mandelmehl
- 1 Tasse zerkleinerte Kokosnuss
- $\frac{3}{4}$  Tasse Kokosöl
- 4 Esslöffel Honig, Agavesirup oder ein anderer flüssiger Süßstoff Ihrer Wahl
- 4 Quadrate weißer, zuckerfreier Schokolade
- 1 Tasse getrocknete Aprikosen
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)
- 1 Esslöffel Zimt
- 1 Prise Salz

### Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 160°C vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Geben Sie alle trockenen Zutaten in eine große

## DESSERT REZEPTE

Schüssel, d.h. das Mandelmehl und die Kokosnuss, das Salz, das Backpulver und den Zimt.

3. Geben Sie geschmolzenes Kokosöl hinzu sowie den Honig oder Süßstoff Ihrer Wahl.
4. Vermengen Sie währenddessen in einem Standmixer oder einer Küchenmaschine die weiße Schokolade mit den getrockneten Aprikosen. Vermischen Sie dies mit dem Mehlmix und verbinden Sie alles gut.
5. Kneten Sie den Teig mit Ihren Händen um eine kompakte Konsistenz zu erhalten.
6. Der Teig sollte nicht feucht sein, aber man sollte daraus einfach eine Kugel machen können, die man dann in die Form eines Cookies bringt.
7. Formen Sie kompakte Cookies mit einer runden Form.
8. Geben Sie die Cookies auf das ausgelegte Backblech.
9. Backen Sie sie im Ofen, bis sie eine bräunliche Farbe annehmen, etwa nach 10-12 Minuten.
10. Sobald die Cookies fertig sind, lassen Sie sie abkühlen und servieren sie.

Ergibt: 24 Cookies

### **Menge pro Portion**

Kalorien 151.72

Kalorien aus Fett (68%) 103.66

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 12.26g 19%

Gesättigtes Fett 6.34g 32%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 40.26mg 2%

Kalium 149.24mg 4%

Gesamte Kohlenhydrate 10.5g 4%

## DESSERT REZEPTE

Ballaststoffe 2.08g 8%

Zucker 6.5g

Protein 2.5g 5%

### Hirse-Orangen-Kuchen



#### Zutaten:

- 1  $\frac{3}{4}$  Tassen Hirsemehl
- $\frac{1}{4}$  Tassen zerkleinerte Kokosnuss
- 3 organische Eier
- $\frac{1}{2}$  Tasse Kakaopulver
- 4 Esslöffel Kokosbutter, geschmolzen
- 1  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Orangenessenz
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen, zerdrückt
- 1 Teelöffel Muskatnuss
- 1 Esslöffel Zimt
- Prise Salz
- 2 Teelöffel Süßstoff Ihrer Wahl (optional)
- Kokosbutter oder Kokosöl

#### Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 150°C vor.

## DESSERT REZEPTE

2. Vermengen Sie in einer Schüssel die verquirlten Eier, das geschmolzene Kokosöl, die Orangenessenz und die Gewürze.
3. Geben Sie langsam und gleichmäßig das Hirsemehl hinzu. Mischen Sie danach die Kokosnuss und den Süßstoff Ihrer Wahl bei und vermengen Sie alle Zutaten gut.
4. Legen Sie eine große Backform mit Wachs- oder Backpapier aus oder fetten Sie sie mit Kokosbutter oder Kokosöl ein.
5. Backen Sie die Masse etwa 40-45 Minuten. Nehmen Sie sie dann aus dem Ofen und lassen Sie auf einem Gitterrost abkühlen.
6. Schneiden Sie den Kuchen in Stücke und servieren Sie ihn!

Ergibt: 8 Kuchenstücke

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 40-45 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (62,4 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 145.69

Kalorien aus Fett (25%) 36.92

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 4.19g 6%

Gesättigtes Fett 1.72g 9%

Cholesterin 69.75mg 23%

Natrium 29.2mg 1%

Kalium 135.74mg 4%

## DESSERT REZEPTE

Gesamte Kohlenhydrate 22.59g 8%

Ballaststoffe 2.45g 10%

Zucker 1.51g

Protein 5.78g 12%

### Rote Kobold-Eiscreme



#### Zutaten:

- 500g frische Erdbeeren
- 1 ¼ Tasse Reismilch
- 2 Packungen Vanillezucker
- 4 Esslöffel Orangensaft
- 2 Esslöffel Akazienhonig

#### Zubereitung:

1. Waschen Sie die Erdbeeren und schneiden Sie sie in Viertel.
2. Geben Sie die Erdbeerstücke in eine Schüssel und vermischen Sie sie mit dem Vanillezucker und dem Orangensaft.
3. Zerkleinern Sie alles in einer Küchenmaschine und geben dann den Honig und die Reismilch hinzu.
4. Vermischen Sie alles gut und stellen die Masse für 4-5 Stunden ins Tiefkühlregal.
5. Formen Sie Kugeln mit einem Eisportionierer.
6. Servieren Sie die Eiscreme mit frischen Erdbeeren.

Ergibt: 10 Eiskugeln

## DESSERT REZEPTE

### Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 10 Minuten

### Nährwertangaben

Serviergröße: 1/10 der Rezeptmenge (87,9 Gramm).

### Menge pro Portion

Kalorien 44.41

Kalorien aus Fett (15%) 6.79

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.78g 1%

Gesättigtes Fett 0.17g <1%

Cholesterin 1.53mg <1%

Natrium 11.39mg <1%

Kalium 85.87mg 2%

Gesamte Kohlenhydrate 9.63g 3%

Ballaststoffe 0.95g 4%

Zucker 7.32g

Protein 0.51g 1%

**Hinweis:** Halten Sie den Eisportionierer vor dem Formen der Eiskugeln unter heißes Wasser.



### Luftige Blaubeer-Pfannkuchen



#### Zutaten:

- 1 Tasse gefrorene Blaubeeren
- 1 ½ Tassen Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 Tasse Amaranthmehl
- 1 organisches Ei
- ¼ Tasse Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Natron
- 2 Esslöffel Mandelbutter, geschmolzen
- ¼ Teelöffel Salz

#### Zubereitung:

1. Verquirlen Sie in einer Schüssel das Amaranthmehl, das Backpulver, das Natron und das Salz.
2. Verquirlen Sie in einer separaten Schüssel die Mandelmilch, den Limettensaft und die Eier.
3. Kombinieren Sie die trockenen Zutaten mit den flüssigen Zutaten und stellen Sie die Masse für 10 Minuten zum Ruhen zur Seite.

## DESSERT REZEPTE

4. Fetten Sie eine große Bratpfanne mit Mandelbutter ein.
5. Geben Sie mit einem Löffel etwa  $\frac{1}{4}$  Tasse des Teigs pro Pfannkuchen in die Pfanne und streuen die gefrorenen Blaubeeren hinein.
6. Braten Sie die Pfannkuchen etwa 3-4 Minuten, wenden Sie sie und erhitzen Sie sie von der anderen Seite.
7. Servieren Sie die Pfannkuchen heiß.

Ergibt: 6 Pfannkuchen

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 15 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (139 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 130.7

Kalorien aus Fett (36%) 47.32

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 5.38g 8%

Gesättigtes Fett 3.03g 15%

Cholesterin 43.63mg 15%

Natrium 400.98mg 17%

Kalium 140.48mg 4%

Gesamte Kohlenhydrate 16,2g 5%

Ballaststoffe 2.64g 11%

Zucker 8.47g

Protein 3.46g 7%

### Kokos-Erdbeer-Pudding



#### Zutaten:

- 4 Eigelb
- 2 Esslöffel Kokosbutter
- ¼ Tasse Kokosmehl
- 2 Esslöffel Kokosahne
- ¼ Tasse Erdbeeren
- ¼ Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- Schale einer Zitrone
- 2 Esslöffel Süßstoff Ihrer Wahl
- 10 Tropfen flüssiges Stevia

#### Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 155°C vor.
2. Schlagen Sie das Eigelb in einer Schüssel mit einem elektrischen Mixer bis Sie nur noch eine blasse Farbe haben
3. Geben Sie den Süßstoff und 10 Tropfen flüssiges Stevia hinzu.
4. Schlagen Sie die Masse noch einmal, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben.

## DESSERT REZEPTE

5. Geben Sie die Kokossahne, den Zitronensaft und die Zitronenschale hinzu.
6. Fügen Sie das Kokosmehl und das Kokosöl bei, während Sie die Masse weiter schlagen.
7. Sieben Sie das Kokosmehl über den flüssigen Zutaten, vermischen Sie alles bei langsamer Geschwindigkeit.
8. Verteilen Sie die Erdbeeren gleichmäßig im Teig.
9. Backen Sie die Masse 20-25 Minuten lang. Sobald der Pudding fertig ist, lassen Sie ihn 5 Minuten abkühlen und servieren Sie ihn.

Ergibt: 3 Schalen Pudding

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 35 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (65 Gramm).

#### **Menge pro Portion**

Kalorien 258.65

Kalorien aus Fett (60%) 165,81

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 20,46g 30%

Gesättigtes Fett 11,49g 47%

Cholesterin 107,28mg 38%

Natrium 52.09mg 2%

Kalium 9.26mg 2%

Gesamte Kohlenhydrate 9.3g 3%

Ballaststoffe 0.61g 2%

Zucker 0.97g

Protein 3.98g 8%

### Kastanienkuchen mit Sultaninen



#### Zutaten:

- ¼ Tasse Pinienkerne
- ¼ Tasse Sultaninen Rosinen
- 1 Tasse Kastanienmehl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Meersalz
- 1 ½ Tassen gemahlener Rosmarin
- 1 Tasse Wasser

#### Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor.
2. Vermischen Sie das Kastanienmehl mit dem Olivenöl und dem Meersalz in einer tiefen Schüssel.
3. Geben Sie das Wasser hinzu und verquirlen Sie alles, bis es eine cremige Masse ergibt.
4. Fügen Sie die Sultaninen Rosinen hinzu und vermischen Sie alles gut miteinander.

## DESSERT REZEPTE

5. Fetten Sie eine kleine Tortenform mit Olivenöl.
6. Geben Sie den Teig in die Tortenform und streuen Sie die Pinienkerne und den zermahlenden Rosmarin oder Rosmarinstängel darüber.
7. Träufeln Sie das verbleibende Olivenöl darüber.
8. Backen Sie den Kuchen für 35-45 Minuten.
9. Lassen Sie ihn abkühlen, bevor Sie ihn in Stücke schneiden und servieren.

Ergibt: 10 Stücke

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 50 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/10 der Rezeptmenge (39,7 Gramm).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 70.61  
Kalorien aus Fett (65%) 45.6  
% des Tagesbedarfs  
Gesamtfett 5.3g 8%  
Gesättigtes Fett 0.66g 3%  
Cholesterin 0mg 0%  
Natrium 2.43mg <1%  
Kalium 91.24mg 3%  
Gesamte Kohlenhydrate 5.94g 2%  
Ballaststoffe 0.85g 3%  
Zucker 2.56g  
Protein 0.84g 2%