

Apfelkuchen



Das brauche ich:

250 g (vegane) Butter
180 Erytrit
5 Eier
350 g Dinkelmehl
1 Pkg Weinsteinbackpulver
4 Äpfel

So mache ich es:

Den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Butter und Erytrit aufschlagen und dann die fünf Eier, eins nach dem anderen, unterschlagen. Jedes Ei sollte vollständig emulgiert sein, bevor das nächste hinzugefügt wird.

Mehl und Backpulver vermengen, in die Schüssel geben und gut verrühren. Die Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Den fertigen Teig in eine Backform geben. Mit Äpfel belegen und bei Bedarf mit Zimt-Erytrit bestreuen. Im Ofen ca. 30 min backen.

Mahlzeit!

Raw Blueberry Cheesecake



Das brauche ich:

300 g Mandelkerne
200 g entsteinte Datteln
450 g Cashewkerne
50 g Erytrit
150 g Kokosöl
1 Zitrone (Saft)
5 EL Kokosraspeln
50 g Heidelbeeren

So mache ich es:

Für den Boden die Mandeln und Datteln in einer Küchenmaschine oder mit einem leistungsstarken Stabmixer zu einem Teigboden mixen. Nach Belieben und Klebrigkeit Wasser oder Pflanzenmilch hinzugeben. Den fertigen Teig in eine Form geben und fest andrücken. Die über Nacht eingeweichten Cashewkerne mit Kokosöl, Erytrit und dem Saft einer Zitrone zu einer cremigen Masse pürieren. Die Cashewmasse halbieren. Eine Hälfte mit 3 EL Kokosraspeln vermengen, die andere mit Heidelbeeren pürieren. Erst die helle Masse, dann die mit dem Heidelbeeren auf den Boden streichen. Nach Belieben mit Heidelbeeren verzieren.

Mahlzeit!

Zuckerfreie Kuchen

