



Low Carb Erdbeerkuchen

★★★★★

Wer auch in der warmen Jahreszeit nicht auf süße Leckereien verzichten möchte, aber etwas Leichteres bevorzugt, greift am besten zu Rezepten mit wenigen Kohlenhydraten und frischem Obst. Unser Vorschlag ist ein Low Carb

Erdbeerkuchen mit feinem Mandelbiskuit. Den kann man ganz ohne schlechtes Gewissen Naschen! Der Kuchen enthält kein Mehl und ist damit glutenfrei und enthält weniger Kohlenhydrate als ein "normaler" Kuchen.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Backzeit 25 Minuten

Portionen 8 Portionen

Kalorien 310kcal

Kochutensilien

- Küchenmaschine oder Rührgerät
- Springform mit 26cm Durchmesser

Zutaten

Für den Teig

- 4 Eier
- 200 g Mandeln gemahlen
- 50 g Mandeln gehackt
- 100 g Erythrit Alternativ ein anderes festes Süßungsmittel. Bei flüssigem Süßungsmittel keine zusätzliche Milch verwenden.
- 1 TL Backpulver
- Ca. 3 EL Milch

Für den Belag

- 200 g Sahne sehr kalt
- ½ EL Erythrit optional
- Sahnesteif für 200g Sahne optional
- 300 g Erdbeeren

Anleitungen

Mandelkuchen

1. Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen und eine Backform (26cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. Alle Zutaten für den Teig mit einer Küchenmaschine oder mit einem Rührgerät gut vermischen, den Teig in die Backform geben und glatt streichen.
3. Den Teig sofort in den Backofen geben und ca. 25 Minuten bei 180 Grad Heißluft backen. Bei kleineren oder größeren Formen und je nach Backofen kann sich die Backzeit etwas verkürzen bzw. verlängern. Sollte der Teig an der Oberfläche zu dunkel werden, kann er mit Backpapier oder Alufolie abgedeckt werden.
4. Den Kuchen auf einem Gitter auskühlen lassen und aus der Backform holen.

Deko

1. Die sehr kalte Sahne steif schlagen. Optional kann noch 1/2-1 EL Erythrit hinzugegeben werden je nach gewünschter Süße. Wird der Kuchen nicht sofort gegessen, empfehlen wir Sahnesteif zu verwenden, dieses wird nach Packungsanleitung verwendet. Die Sahne auf dem Kuchen verteilen.
2. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und halbieren oder vierteln und auf die Sahne geben.
3. Guten Appetit!

Notizen

Tipps & Tricks

- Ein Teil der gemahlenen Mandeln kann durch Mandelmehl ersetzt werden. Dieses enthält deutlich weniger Fett, wir empfehlen aber nicht mehr ein Drittel zu ersetzen, sonst wird der Teig zu trocken. Der Teig benötigt dann zusätzliche Milch!
- Erythrit kann durch andere feste Süßungsmittel (Xylit) ersetzt werden. Achtet dabei auf die Süßkraft des jeweiligen Süßungsmittels. Bei flüssigen Süßungsmittel bitte keine oder weniger Milch mehr hinzufügen, sonst wird der Teig zu flüssig.
- Wer neben weniger Kohlenhydraten auch weniger Kalorien zu sich nehmen möchte, kann die Menge der Sahne reduzieren oder ganz streichen.