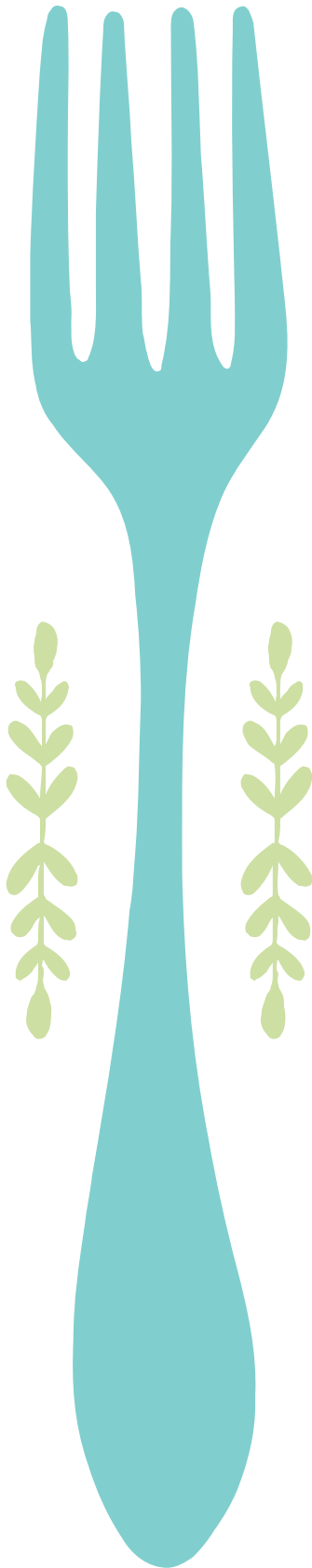




Sunny's süsse & herzhafte Keto-Rezepte





KETOGENE REZEPTE OHNE GLUTEN UND ZUCKER

Süsse Rezepte

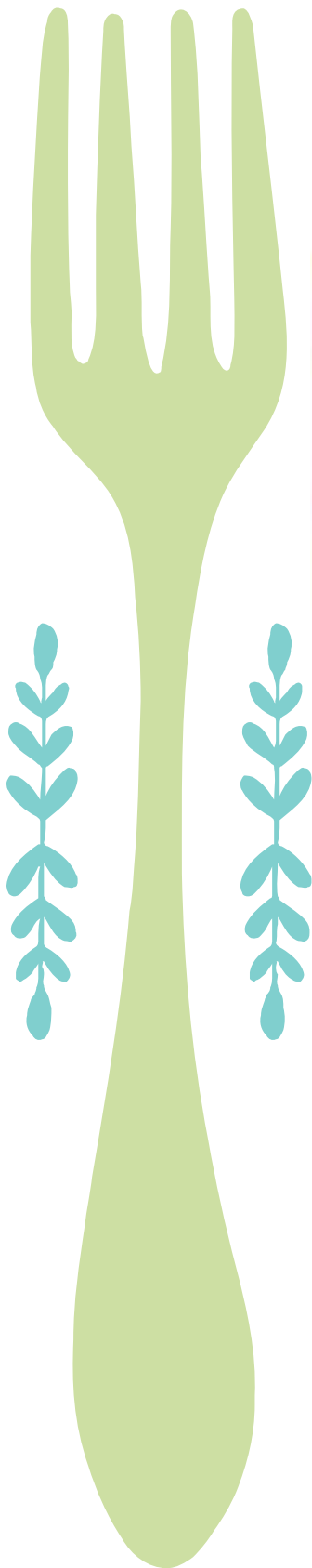
- *Die Rezepte sind ausschliesslich mit dem Zuckeraustauschstoff, Xylit „Birkenzucker“ oder Erythrit hergestellt und werden im Körper NICHT oder bei Xylit nur GERING verstoffwechselt.*
- *Zartbitterschokolade wird bei der ketogenen Ernährung ab 85% Kakaogehalt verwendet.*

Herzhafte Rezepte

- *Die Rezepte sind glutenfrei und mit Mandelmehl, Kokosmehl oder Leinsamenmehl hergestellt.*
- *Als Bindemittel werden Flohsamenschalen verwendet.*

Allergiehinweis

- *In den Rezepten werden oft Nüsse und Eier verwendet.*
- *Rezepte sind teils laktosehaltig.*



Die Makronährwerte werden bei der getrogenen Ernährung folgendermassen auf den Tagesnährwertumsatz gesetzt, welche in einem Tracker-App eingetragen und berechnet werden.

Tages-Anteil Fett:

- 70%

Tages-Anteil Eiweiss:

- 25%

Tages-Anteil Kohlenhydrate:

- 5%

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S KAKAOBOMBS

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

100 g Mandelmehl,
teilentölt
2 EL Bio Kakaopulver
1 EL
Flohsamenschalen
3 EL Erythrit
3 EL flüssiges Bio-
Kokosöl
200 ml ungesüsste
Mandelmilch
*Backen ohne
vorheizen:*
200 Grad / 23-25 min.



Rezept

1. Zuerst werden die trockenen Zutaten, «ausser die Flohsamenschalen» dann das Kokosöl, gefolgt von der ungesüssten Mandelmilch, in eine Schüssel gegeben.
2. Schrittweise wird die ungesüsste Mandelmilch in die Masse beigefügt, damit das Mandelmehl bei der Verarbeitung nicht trocken wird.
3. Zuletzt folgen die Flohsamenschalen zum Binden.
4. Alles wird mit einem Löffel vermengt und mit den Händen zu einer homogenen Masse verarbeitet.
5. Nun wird der fertiggestellte Teig zu gleich grossen Kugeln geformt und mit einem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt.
6. Backdetails sind bei der Zutatenliste zu entnehmen.

FRÜHSTÜCKSFLOCKEN

SUNNY'S MÜESLIFLOCKEN

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

20 g Chiasamen
30 g Kokosmehl
30 g Sesamsamen
40 g Saatkerne
1 TL Zimtgewürz
1 TL Nelkengewürz
1 TL Flohsamenschalen
2 - 3 EL Erythrit
1 Prise Salz
3 Spritzer Zitronensaft
250 ml Wasser

Backen ohne vorheizen:

180 Grad/ 15 min., nach
dem Backen nochmals
bis 15 min. backen.



Rezept

1. Zuerst werden die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengt.
2. Schrittweise wird Wasser und Zitronensaft beigelegt, damit die Masse zur weiteren Verarbeitung nicht zu feucht wird. Der Teig soll nur eine geringe Feuchtigkeit aufweisen.
3. Nun wird die gut verarbeitete Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben.
4. Er wird flach und kompakt gedrückt, damit ein 5-8 mm dünner Boden entsteht.
5. Nach der Backzeit wird der Boden mit einem Backpapier gewendet und nochmals bei gleicher Backzeit gebacken. Die Backangaben befinden sich in der Zutatenliste.
6. Der fertige Boden wird abgekühlt und mit den Händen zu kleinen Flocken verarbeitet. Die Flocken werden für ein paar Stunden offen getrocknet. Sie eignen sich nun für ein leckeren Frühstücksmüesli.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S KOKOS PILZE

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

100 g Kokosmehl
200 ml ungesüsste Mandelmilch
20 g Kokosraspeln
30 g Butter
1 EL Erythrit
3 Eier
85% Zartbitterschokolade für das Topping

Backen ohne vorheizen:

200 Grad / 25 min.

Rezept

1. Alle Zutaten werden mit der flüssigen Butter in einer Schüssel zu einem homogenen Teig verarbeitet. Nachdem der Teig kompakt geknetet wurde, werden handflächengrosse Bällchen daraus geformt und daraus pilzförmiges Gebäck kreiert.
2. Nun wird die süsse Köstlichkeit auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gegeben und mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken.
3. Nach dem Backen verwendet man geschmolzene Zartbitterschokolade ab 85% Kakaoanteil und Kokosraspeln für die Verzierung.



DESSERT

SUNNY'S VANILLE-KÖPFCHEN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

250 g Hüttenkäse
 2 EL Vanille-Proteinpulver
 2 EL Erythrit
 1 EL Flohsamenschalen
 1 EL Doppelrahmfrischkäse
 30 g tiefgefrorene, ungesüsste
 Himbeeren
 Flüssiges Vanille-Flavour

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Alle Zutaten werden in eine Schüssel «ausgeschlossen die Flohsamenschalen» gegeben und zu einer homogenen Masse verrührt. Danach folgen die Flohsamenschalen zum Binden. Die Masse soll homogen und körnig sein.
2. Die körnige Masse wird in einer Dessertschale für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank gestellt.
3. Bevor es als Dessert angerichtet wird, werden die gefrorenen Himbeeren in einem leistungsstarken Mixer gemixt. Selbstverständlich lässt sich auch eine Himbeersauce dazu sehr gut eignen.
4. Das kalte und kompakte Vanille-Köpfchen wird auf einen Teller gestürzt und mit den Himbeeren darüber serviert.

DESSERT



SUNNY'S KAKAO-KÖPFCHEN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

250 g Hüttenkäse

1 EL Bio Kakaopulver

2 EL Erythrit

1 EL Flohsamenschalen

1 EL Doppelrahmfrischkäse

Kokosraspeln für das
Topping

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Alle Zutaten werden in eine Schüssel «ausgeschlossen die Flohsamenschalen» gegeben und zu einer homogenen Masse verrührt.
2. Danach folgen die Flohsamenschalen zum Binden. Die Masse soll körnig bleiben.
3. Die körnige Masse wird in einer Dessertschale für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank gestellt.
4. Das kalte und kompakte Kakao-Köpfchen wird auf einen Teller gestürzt und mit Kokosgarnitur getoppt.



DESSERT

SUNNY'S KAKAO-CHIA PORRIDGE

“GLUTENFREI-ZUCKERARM”

Zutaten

2 Eiweiss, steif schlagen
1 EL Bio Kakaopulver
1,5 EL Erythrit
1 EL Chiasamen
1 EL Flohsamenschalen
100 ml ungesüsste
Mandelmilch
1 EL Bio Kokosöl

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 25 min.



Rezept

1. Zuerst wird das Eiweiss steif geschlagen und bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank gestellt.
2. Es werden nun alle Zutaten « ausser dem Eiweiss » in einer Schale zu einer homogenen Masse verrührt.
3. Nun wird die Masse in eine feuerfeste Schale umgefüllt und das steife und kalte Eiweiss darüber verteilt.
4. Anschliessend wird es gebacken. Die Backzeit ist bei der Zutatenliste zu entnehmen.
5. Dieser proteinreiche Porridge kann warm oder kalt als Dessert oder zum Frühstück gegessen werden.

KONFEKT

SUNNY'S COCO TRÜFFEL

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

100 g Kokosraspeln
100 ml ungesüsste Mandelmilch
2 EL Erythrit
2 EL Bio Kokosöl
1 Prise Flohsamenschalen
Topping: 40 g Zartbitterschokolade
85% und Orangenabrieb

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Die Zutaten «ausser der Schokolade» werden in der Schüssel vermengt und mit den Händen zu einer kompakten Masse verarbeitet.
2. Es wird für 5 Minuten zur Seite gestellt, damit die Flohsamenschalen wirken können.
3. Es werden nun kleine kompakte Kugeln daraus geformt und mit den Backpapier belegten Teller zum Kühlen in den Tiefkühler gestellt, bis sie abgehärtet sind.
4. Die Zartbitterschokolade wird im Wasserbad geschmolzen und die gefrorenen Kugeln damit verziert.
5. Der Orangenabrieb wird darüber verstreut. Haltbarkeit: Kühlschrank und Tiefkühler.



KONFEKT



SUNNY'S BERRY TRÜFFEL

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

100 g Kokosmehl
200 ml ungesüsste Mandelmilch
2 EL Erythrit
1 Prise Flohsamenschalen
100 g Zartbitterschokolade
85% Kakaoanteil
80 g tiefgefrorene und ungesüsste Himbeeren



Rezept

1. Die tiefgekühlten Himbeeren werden mit einem leistungsstarken Mixer zerhackt und in eine Schale umgeschüttet.
2. Alle Zutaten werden hinzugefügt und die ungesüsste Mandelmilch schrittweise dazugeben.
3. Nun wird die Masse mit den Händen verknetet, sodass alle Komponenten miteinander harmonieren.
4. Es werden kleine kompakte Kugeln daraus geformt und je eine gefrorene Himbeere reingelegt. Die Zartbitterschokolade wird im Wasserbad geschmolzen und die Kugeln darin gewälzt.
5. Die Schokoladentrüffel lassen sich für längere Zeit im Tiefkühler aufbewahren und vor dem Verzehr kurz auftauen.

KONFEKT

SUNNYS ERDNUSS-KUSS

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

100 g Kakaobutter
2 EL Bio Erdnussmus
2 EL Erythrit
1 Prise Flohsamenschalen
100 g Zartbitterschokolade mit
85% Kakaoanteil
Topping: Erdnüsse,
grobkörniges Salz

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Die Kakaobutter wird auf der kleinsten Stufe so lange mit dem Schwingbesen gerührt, bis sie komplett flüssig und goldig geworden ist. Es wird darauf geachtet, dass kein Tropfen Wasser dazu kommt, ansonsten kann die Kakaobutter einen bitteren Geschmack bekommen.
2. Das Erdnussmus wird sofort eingerührt und weiterverarbeitet.
Achtung: Erdnussmus verbrennt bei zu hoher Temperatur.
3. Nun wird Erythrit für ein paar Minuten auf der niedrigen Stufe in einem zügigen Tempo, mit dem Schwingbesen verrührt.
4. Muffinförmchen werden zu 1/3 gefüllt und klein zerhackte Erdnüsse darüber verteilt. Nach dem Füllen kommt die süsse Köstlichkeit zum Aushärten in den Kühlschrank.
5. Anschliessend werden sie mit der flüssigen Schokolade aufgefüllt und die groben Salzkörner darüber verstreut.
Tipp: Für die Stabilität der Muffinförmchen können sie doppelt gelegt werden.

DESSERT

SUNNY'S SCHOKOLADEN-MOUSSE

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

200 g Creme fraiche
1 EL Bio Erdnussmus
1 Eiweiss
1 TL Bio Kokosöl
60 g Zartbitterschokolade mit
85% Kakaoanteil
Topping: Nüsse, Beeren



Rezept

1. Die Zartbitterschokolade mit 85% Kakaoanteil wird im Wasserbad oder in der Mikrowelle flüssig gemacht.
2. Kokosöl und Erdnussmus werden nun dazu gegeben und zu einer sämigen Sauce vermengt.
3. Die homogene Sauce wird in der Schüssel mit Creme fraiche nochmals verrührt, sodass sich keine Klümpchen bilden.
4. Nun wird das steifgeschlagene Eiweiss unter die Masse gehoben, damit ein fluffiger Schokoladenmouse entsteht.
5. Die leckere Mousse wird mit Nüssen und Beeren verziert und bis zum Verzehr in den Kühlschrank gestellt.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S CHEESECAKE

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

Für den Boden

100 g Kokosmehl
30 g Butter, geschmolzen
und abgekühlt
200 ml ungesüsste und
temperierte Mandelmilch
1 EL Erythrit
1 Prise Salz
1 TL Flohsamenschalen

Backen ohne vorheizen:

200 Grad / 15min.

Nachdem die Masse
befüllt ist, wird nochmals
bei 150 Grad / ca. 50
min. gebacken

Zutaten

Für die Frischkäsemasse

500 g
Doppelrahmfrischkäse
2 – 3 EL Erythrit
3 Eier
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Flohsamenschalen



Rezept

1. Zuerst wird der Boden hergestellt. Dazu vermengt man die trockenen Zutaten, gefolgt von den flüssigen Zutaten. Anschliessend wird mit dem Schwingbesen eine kompakte Masse, ohne Klümpchen zu bilden hergestellt.
2. Wähle eine offene Form mit Schliessvorrichtung die nicht allzu gross ist, damit der Boden ca. 0,5 -0,8 mm dünn gebacken werden kann. Die Form wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gestellt und mit der Masse gefüllt.
3. Mit den Händen kann man ihn zu der gewünschten Dicke formen. Um Risse nach dem Backen zu vermeiden, lässt man den Boden für kurze Zeit bei abgeschaltetem Ofen und kleiner Türöffnung kurz stehen. Die Backzeit ist in der Zutatenliste beschrieben.

4. Es werden wie beim Boden, zuerst die trockenen Zutaten der Cheesecake-Masse, dann die flüssigen Zutaten zusammen vermischt und die Flohsamenschalen zuletzt darunter verrührt. Ebenso wird darauf geachtet, dass sich keine Klümpchen bilden und die Flohsamenschalen zuletzt eingerührt werden.
5. Die geschmeidige Masse wird nun auf den warmen Boden gegeben und gleichmässig mit dem Löffelrücken verteilt. Die Form bleibt selbstverständlich dran.
6. Der Ofen wird nochmals angeschaltet und auf der vorgegebenen Temperatur weiter gebacken.
7. Bei abgeschaltetem Ofen wird der Cheesecake noch 5 Minuten geruht und danach bei der Raumtemperatur abgekühlt.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S SNICKY-TORTE

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

Für den Boden

60 g Mandelmehl,
teilentölte

20 g fein gehackte
Walnüsse

1 EL Erythrit

2 EL Bio Kokosöl,
Raumtemperatur

Rezept ohne Backen



Zutaten

Für den 1. Schritt

200 g Doppelrahmfrischkäse

100 g Magerquark

1 EL Erythrit

Für den 2. Schritt

100 g flüssige
Zartbitterschokolade 85%

10 g Bio Kokosöl,
Raumtemperatur

50 g grob gehackte Walnüsse

Für den 3. Schritt

120 g Bio Erdnussmus

30 g blanchierte Haselnüsse

1 EL Bio Kokosöl

Rezept

1. Zuerst wird der Boden hergestellt. Dazu werden alle angegebenen Zutaten in die Schüssel gegeben und zu einer Masse vermengt.
2. Es wird eine offene Form mit Schliessvorrichtung gewählt, die nicht allzu gross ist, damit der Boden ca. 0,5 -0,8 mm dünn ausgelegt werden kann.
3. Die Form wird auf ein mit Backpapier belegten flachen Teller gestellt und mit der Masse befüllt.
4. Mit den Händen kann man ihn zu der gewünschten Dicke formen und für eine Stunde, in der Form, im Kühlschrank kühlen.

5. In der Zwischenzeit wird die Masse mit den angegebenen Zutaten von Schritt 1 und Schritt 2 separat vorbereitet und vermengt. Es werden daher 2 Schüssel benötigt.
6. Wenn der Boden im Kühlschrank hart geworden ist, wird die 1. Schicht in die Form befüllt und gleichmässig mit dem Löffelrücken glattgestrichen. Es wird zügig gearbeitet, da die abgekühlte Schokolade für die 2. Schicht, die im Wasserbad flüssig gemacht wurde, schon bereitsteht.
7. Die 3. Schicht und letzte Schicht folgt und kann darüber verteilt werden.
8. Die Schokolade darf verziert werden und die Torte sofort für 3 Stunden in den Kühlschrank zum Kühlen gestellt werden. Dort ist sie bis eine Woche haltbar. Ebenso ist sie tiefkühltauglich.



DESSERT

SUNNY'S BRUNSLI-FROSTY DELUXE

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

Für die Kekse

100 g Kokosmehl
 3 EL Kokosraspeln für
 das Topping
 2 EL Bio Kakaopulver
 1 Msp. Zimtgewürz
 1 Fläschchen Orangen-
 Flavour
 1 EL Erythrit
 1 TL Flohsamenschalen
 3 EL Bio Kokosöl,
 Raumtemperatur
Backen ohne vorheizen:
 170 Grad / 15 min.

Zutaten

Für die Füllung

200 g Magerquark
 80-100 g tiefgefrorene
 Himbeeren
 2 EL Erythrit, gestrichen
 1 EL Leinsamen
 1 Handvoll Portion blanchierte
 Haselnüsse



Rezept

1. Zuerst wird der Keks-Teig hergestellt. Dazu nimmt man die angegebenen Zutaten für die Kekse und verrührt die Komponente zu einem luftigen und kompakten Teig.
2. Der fertige Teig wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben, flach gedrückt und mit einer runden Form ausgestochen.
3. Nun werden sie nach der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste braun gebacken.
4. Zur Verzierung werden Kokosflocken verwendet.
5. Im 2. Schritt wird die Füllung «für 2 Gläser» für das süsse Dessert verarbeitet. Dazu werden die angegebenen Zutaten der Füllung mit einem leistungsstarken Mixer cremig gemixt.
6. Nun kommt ein passendes Dessertglas zum Einsatz.
7. Schrittweise wird die cremige Füllung in das Glas befüllt.
 Die Reihenfolge: *Keks-Füllung-Kokosflocken-Keks...*
8. Damit ein frostiges Dessert entsteht, gibt man es für eine Stunde in den Tiefkühler.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S KAKAO-BRÖTLI

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

200 g Hüttenkäse
1 EL Kokosmehl
2 grosse Eier
2 EL Flohsamenschalen
2 EL Leinsamen,
geschrotet
2 EL Bio Kakaopulver
2 EL Erythrit

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 30 min.



Rezept

1. Alle feuchten Zutaten werden zuerst vermengt, anschliessend werden die trockenen Komponenten hinzugefügt. Der Frischkäse bleibt bei diesem Prozess körnig.
2. Ruhe den Teig für 5 Minuten., damit die Flohsamenschalen ziehen können und die Brötli somit kompakt werden können.
3. Forme den Teig zu mittelgrossen Kugeln und lege sie mit einem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech.
4. Drücke die Kugeln mit den Händen ein wenig flach und backe es wie bei der Zutatenliste beschrieben ist.

SÜSSESES GEBÄCK

SUNNY'S MUFFIN SUNRISE FLOWER

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

Für die Kekse

100 g Kokosmehl
1 TL Backpulver
50 g geschmolzene Butter
200 ml ungesüsste Mandelmilch
1 gut gefüllter EL Frischkäse
2 Eier
3 EL Erythrit
1/2 Fläschchen Vanille-Flavour
Ein paar Tropfen rote
Lebensmittel

Für das Topping:

1 Tafel Zartbitterschokolade mit
85% Kakaoanteil und optional
Rosenblumenblüten

Backen ohne vorheizen:

170 Grad / 15 min.



Rezept

1. Es werden die trockenen Zutaten vermengt und die geschmolzene Butter dazu gegeben.
2. Es folgen alle flüssigen Zutaten «ausgeschlossen die Mandelmilch, Lebensmittelfarbe und die Vanille Tropfen».
3. Nun wird alles mit dem Handmixer so lange gemixt, bis daraus ein homogener Teig entsteht. In den gemixten Teig wird schrittweise die ungesüsste Mandelmilch hinzugefügt und das Vanille-Flavour zuletzt hinzugefügt. Bevor alles durchgeknetet wird, kommt die Färbung für die Muffins dazu. Sie wird gleichmässig einarbeitet.
4. Es werden Muffinförmchen doppelt gelegt, damit die Muffins stabil bleiben. Der Teig wird zu 2/3 befüllt und anschliessend nach den angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken. Stäbchenprobe nach Bedarf.

KONFEKT

SUNNY'S MACARON-NATURA

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

Für die Deckel

200 g gemahlene Mandeln
35 g Xylit für das Eiweiss
2 EL Xylit für die gemahlene Mandeln
3 Eiweiss

Backen mit vorheizen:

140 Grad / 8-10 min.

Zutaten

Für die Füllung

200 g hochwertige Zartbitterschokolade 85%
1/2 TL Flohsamenschalen
120 ml Halbrahm



Rezept

1. Zuerst wird das Eiweiss steif geschlagen. Während dieses Prozesses wird der Austauschzucker hinzugefügt und weiter gemixt. Das steifgeschlagene Eiweiss kommt nun zum Kühlen in den Kühlschrank.
2. Die gemahlene Mandeln und der Xylit werden in einer Schüssel vermengt.
3. Das kalte und steifgeschlagene Eiweiss wird nun untergehoben und zu einer fluffigen Masse verarbeitet.
4. Ein Spritzbeutel mit einem runden Spritztüll wird zum Füllen benutzt.
5. Mit dem gefüllten Beutel lassen sich auf dem mit Backpapier belegten Blech runde Formen spritzen.
6. Bevor die Böden und Deckel gebacken werden, stellt man diese für ca. 20 Minuten, bei Raumtemperatur zum Ruhen und anschliessend werden sie gebacken.
Angaben wie immer in der Zutatenliste.
7. Nach dem Backen werden sie abgekühlt und vorsichtig vom Backpapier getrennt.
8. Im 2. Schritt wird die Füllung hergestellt.
9. Die Schokolade wird mit Rahm auf der niedrigen Stufe mit dem Schwingbesen verrührt und zu einer sämigen Sauce verarbeitet. Die Füllung wird abgekühlt und ebenfalls in den Spritzbeutel mit einem Stern-Spritztüll umgefüllt. Nun werden die passenden Böden zusammengestellt und jeweils ein Boden damit bespritzt und die Deckel leicht angedrückt.

KONFEKT

SUNNY'S SCHOKOLADEN-MANDEL TALER

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

200 g Zartbitterschokolade mit 85% Kakaoanteil

200 g blanchierte Mandeln

Topping: grob körniges Salz oder optional Kokosstreusel

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Die Schokolade mit 85% Kakaoanteil wird im Wasserbad flüssig gemacht. Es sollen keine Klümpchen bilden.
2. Die geschmolzene und hochwertige Schokolade wird mit den Mandeln gleichmässig vermengt.
3. Mit zwei Löffel wird die Masse in kleine Häufchen auf das Backpapier belegt und proportioniert.
4. Sie werden vor Ort abgekühlt und anschliessend im Kühlschrank für ein paar Tage gelagert.

Tipp: Um Gerüche zu verhindern können die Taler in einem geruchlosen Tupperware, im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die köstlichen Schokoladen-Mandel Taler schmecken am besten direkt aus dem Kühlschrank.

Mit grobem Salz, Kokosraspeln oder Mandelsplitter lassen sie sich perfekt auf der flüssigen Schokolade verzieren und trocknen sehr gut.



KONFEKT

SUNNY'S SNICKY-RIEGEL

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

Für den Boden

30 g Kokosmehl
30 g Mandelmehl
1 EL Vanille-Proteinpulver
50 – 70 g halbierte
Haselnüsse, optional
Erdnüsse
1 EL Xylit
20 g Bio Kokosöl

Rezept ohne Backen

Zutaten

Für die 1. Schicht

120 g Erdnussbutter, creamy
1 EL Xylit
1 EL Bio Kokosöl
1 Prise Salz

Für die 2. Schicht

«Schokoladensauce»

100 g Zartbitterschokolade mit
85% Kakaoanteil
10 g Bio Kokosöl
1 Prise Salz

Rezept ohne Backen

Rezept

1. Die trockenen Zutaten werden vermischt, die halbierten Haselnüsse «optional Erdnüsse», Kokosöl und Salz werden dazugegeben und gut verknetet.
2. Die Masse wird auf ein mit Backpapier belegten tiefen runden Teller gegeben. Dazu eignet sich ein Suppenteller.
3. Bis zum Abhärten wird es in den Kühlschrank gestellt.
4. In der Zwischenzeit wird die Erdnussbuttermasse vermengt und alle Zutaten der 2. Schicht zu einer geschmeidigen Masse verarbeitet.
5. Wenn der Boden abgehärtet ist, kann die Erdnussbuttermasse darüber verstrichen werden und anschliessen die flüssige Schokoladensauce darüber gezogen werden.
6. Nochmals wird es im Kühlschrank abgehärtet oder in den Tiefkühler gestellt. Dort lassen sie sich für längere Zeit bis zum Verzehr aufbewahren.





Der Boden auf dem Backpapier, in einem tiefen Teller, mit den Händen dünn andrücken.



Die Schokoladenmasse wird erst darüber gegeben, wenn der Boden abgehärtet ist.



Der abgehärtete Boden wird mit einem scharfen Messer zu Riegelformen geschnitten.



SÜSSES MIKROWELLENGEBÄCK

SUNNY'S FRÜCHTEBRÖTCHEN MIT GOJIBEEREN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

50 g Mandelmehl
250 g Magerquark
2 Eier
1 TL Backpulver
1 TL Flohsamenschalen
1 TL Salz
1 Handvoll Gojibeeren

Rezept mit der
Mikrowelle



Rezept

1. Es werden wie gewohnt die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und danach folgt der Magerquark und die Eier, die zu einer gleichmässigen Masse verarbeitet werden.
2. Dieses Früchtebrot wird in der Mikrowelle hergestellt und deshalb eine feuerfeste Schale benutzt.
3. Die Masse wird gefüllt, flach gestrichen und die Mikrowellenbackzeit auf 6 Minuten eingestellt.
4. Das fertige Brot wird an den Rändern gelöst und sofort auf einen Teller gestürzt.
5. Zum Toppen eignen sich frische Beeren.



MIKROWELLENGEBÄCK

SUNNY'S SESAM-TASSENBRÖTCHEN

«GLUTENFREI»

Zutaten

30 g Mandelmehl
1 Ei
1/2 TL Backpulver
20 ml Leitungswasser
1 Prise Salz
Topping: Sesamkörner

Rezept mit der
Mikrowelle



Rezept

1. Die Zutaten werden in einer Schüssel vermengt und zu einem kompakten Teig verknetet.
2. Es wird eine grosse Tasse genommen, den Teig damit befüllt und die Sesamkörner darüber verstreut.
3. Die Mikrowellenbackzeit wird mit 3 Minuten eingestellt. In dieser Zeit wird die Mikrowellentüre in der Halbzeit schnell geöffnet, damit das Brot gut aufgehen kann.
4. Nach diesen 3 Minuten wird das Brötchen rausgenommen und auf einem Teller abgekühlt.

Tipp: meine zuckerfreie Erdnussaufstrich-Würfeli passen herrlich dazu.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S AVOCAO SLICES

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

4 weiche Avocado

4 Eier

2 EL Magerquark

1 EL Bio Kakaopulver

2 -3 EL Erythrit

1 TL Flohsamenschalen

Backen mit Umluft ohne
vorheizen:

150 Grad / 20 min.



Rezept

1. Die Eier werden getrennt, das Eiweiss steif geschlagen und in den Kühlschrank zum Kühlen gestellt.
2. Eigelb und die anderen Zutaten werden in einer Schüssel zu einer Masse vermengt und das steif geschlagene Eiweiss daruntergehoben. Bei der Verarbeitung wird darauf beachtet, dass sich keine Klümpchen bilden.
3. Die homogene Masse wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech zu einem Rechteck gestrichen. Es kann mit dem Löffelrücken gleichmässig verteilt werden.
4. Dieser Prozess soll in einem schnelleren Tempo verarbeitet werden, damit das Eiweiss kalt bleibt.
5. Nach der angegebenen Backzeit kann der köstlich süsse Kuchen kurz Abkühlen und umgedreht auf einem neuen Backpapier abgezogen werden.



Die Masse wird mit dem Löffelrücken auf dem Backpapier getätschelt und nicht verstrichen.



Die Avocado-Masse wird auf einer Seite bestrichen und die andere Seite als Deckel leicht angedrückt.



Der fertige Kuchen kann bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



SÜSSER AUFSTRICH

SUNNY'S ERDNUSSAUFSSTRICH-WÜRFELI

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

200 g Bio Erdnussmus

100 g Pudererythrit

100 g Butter

1/2 TL Salz

1 TL Bio Kokosöl

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Das Erdnussmus und die flüssige Butter werden in einer Schale schaumig gemixt.
2. Es folgen die anderen Zutaten und rührt es zu einer cremigen Masse ohne Klümpchen zu bilden. Das Pudererythrit muss langsam beigefügt werden.
3. Eine quadratische Form wird benutzt, um die Erdnussmasse auf dem Backpapier komplett abzukühlen. Dafür eignet sich ein Tupperware.
4. Wenn es komplett abgekühlt ist, wird die Erdnussplatte mit einem scharfen Messer zu kleinem Würfel geschnitten.
5. Tiefkühlgeeignet und im Kühlschrank aufbewahren
6. Geniesse den Aufstrich auf einem Keto-Brot. Am besten schmeckt mein Tassenbrot dazu.



KONFEKT

SUNNY'S DROP TOFF PRALINEN

«ZUCKERARM-VEGAN»

Zutaten

60 g Kakaobutter
40 g Bio Kakaopulver
2 EL Pudererythrit
3 EL Erdnussmus
1 Handvoll blanchierte
Haselnüsse
½ TL Salz
1 TL Bio Kokosöl
2 Formen von der original
Tofffee Verpackung

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Das Erdnussmus wird mit dem selbst hergestellten Pudererythrit « Erythrit mit dem Stabmixer fein mixen», und dem Kokosöl zu einer zarten Masse verarbeitet.
2. Die gefüllten Tofffee-Formen werden mit einem Häufchen Erdnussmasse befüllt und jedes mit einer Haselnuss versehen.
3. Bis zur weiteren Verarbeitung wird die Form im Kühlschrank kühl gestellt.
4. Im 2. Schritt wird die Kakaomasse in einem kleinen Kochtopf hergestellt.
5. Die Kakaobutter wird auf der niedrigsten Stufe flüssig verrührt und dabei beachtet, dass kein Tropfen Wasser reinkommt, ansonsten kann es bitter werden.
6. Das Kokosöl wird mit dem Kakaopulver vermengt und mit der goldig gewordenen Kakaobutter, auf derselben Hitzestufe weiter verrührt. Dieser Prozess soll sorgfältig gemacht werden, damit nichts anbrennt.
7. Die feine und zarte Kakaomasse wird in ein kleines Kännchen umgefüllt und über das abgehärtete Erdnusskonfekt gegossen.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S FASNACHTS-WÖLCKCHEN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

3 Eier
 2 EL gemahlene Mandeln
 2 EL Erythrit
 Topping: Pudererythrit,
 Schokoladenstückchen 85%
 Kakaoanteil,
 5 - 6 Tropfen Vanille-Flavour
Backen ohne vorheizen:
150 Grad / 15 min.



Rezept

1. Zuerst werden die Eier getrennt und das Eiweiss steif geschlagen. Das Eiweiss wird zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank gestellt.
2. Eigelb, Erythrit, gemahlene Mandeln und Vanilletropfen werden verrührt und zu einer homogenen Masse verarbeitet.
3. Nun wird das Eiweiss, ohne zu schwingen, vorsichtig daruntergehoben.
4. In Häufchen werden die süsse Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech proportioniert und mit dem Löffelrücken getätschelt, damit sich es leichter verteilen lässt.
5. Die angegebene Zeit wird eingehalten und in der Zutatenliste entnommen.
6. Nach der Backzeit wird es kurz abgekühlt, mit dem Papier gedreht, vorsichtig abgezogen und verziert.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S ERDNUSSBUTTER-KUCHEN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

300 g gemahlene Mandeln
 200 g Pudererythrit
 5 Eier
 120 g Erdnussbutter, creamy
 2 TL Backpulver
 1 gestrichener EL
 Flohsamenschalen
**Backen mit Umluft, ohne
 vorheizen:**
 180 Grad / 40 min.



Rezept

1. Die Eier werden in einer Schüssel mit der cremigen Erdnussbutter gemixt.
2. Es folgen die Zutaten, die mit der Erdnussmasse zu einer homogenen geschmeidigen Masse verrührt werden.
3. Es wird eine runde und feuerfeste Form dazu verwendet und mit zugeschnittenen Backpapier ausgelegt.
4. Das Backpapier wird mit Kokosöl eingestrichen, damit er sich vom Backpapier gut lösen lässt.
5. Die fertige Masse wird in die Form gefüllt und glattgestrichen.
6. Backen nach der angegebenen Zeit in der Zutatenlisten. Stäbchenprobe zum Vorteil.

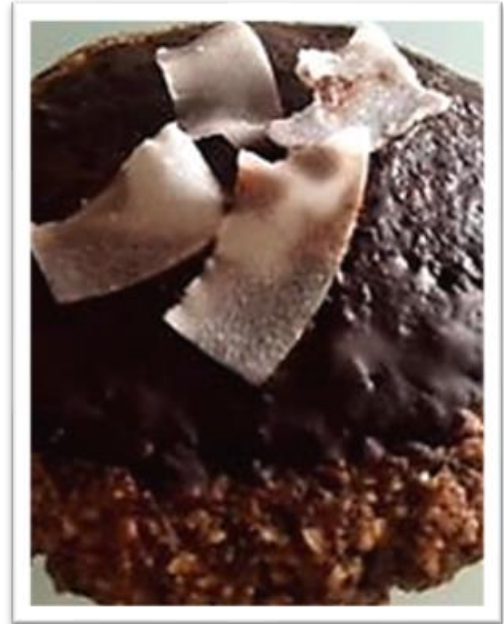
SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S LEBKUCHEN-GUETZLI

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten für ca. 40 Stück a 1,2g KH

200 g gemahlene Haselnüsse
200 g gemahlene Mandeln
300 g Pudererythrit
4 Eier
30 g gehackte Mandeln
1 Päckchen Lebkuchengewürz
2 Messerspitzen Zimtgewürz
1 TL Salz
Topping: Zartbitterschokolade 85%
Backen ohne vorheizen:
180 Grad / 15 min.



Rezept

1. Die Zutaten werden in einer Schüssel vermischt und zu einem glatten Teig verknetet.
2. Er werden ca. 40 Kugeln daraus geformt und flach gedrückt.
3. Die Verarbeitung macht man auf einem mit Backpapier belegtes Backblech. Jeweils wird ein Abstand dazwischen gelassen, damit sie beim Backen nicht zusammenkleben.
4. Die Guetzli werden nun mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken
5. Sobald sie einen braunen Rand bekommen, sind sie fertig und können nach dem Abkühlen mit flüssiger Schokolade überzogen werden.
6. Es wird Zartbitterschokolade ab 85% Kakaoanteil gewählt. Je höher der Anteil, desto weniger Zucker.
7. Das köstliche Gebäck kann nun abgekühlt werden und zu jedem Anlass aufgetischt werden.



Wie das herkömmlich Lebkuchengebäck, können auch diese Guetzli in einer geschlossenen Guetzlidose aufbewahrt werden. Nach ein paar Tagen schmecken sie immer noch hervorragend.



KONFEKT

SUNNY'S PROTEIN-BARS

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

40 g Kokosmehl
10 g Vanille-Proteinpulver
1 ½ EL Erythrit
1 Prise Salz
3 EL Erdnussmus
2 EL Kokosöl,
Raumtemperatur
70 g Zartbitterschokolade
85%



Rezept ohne Backen

Rezept

1. Die trockenen Zutaten werden vermengt und anschliessend Kokosöl und Erdnussmus beigefügt, danach gut verknetet.
2. Zum Befüllen kann man ein rechteckiges Tupperware wählen, welches mit Backpapier ausgelegt wird.
3. Nach dem Glattstreichen werden die Protein-Bars für 30 Minuten in den Tiefkühler zum Abhärten gestellt.
4. Die Schokolade wird im Wasserbad flüssig gemacht und über die harte Erdnussplatte gegossen.
5. Der Vorgang wird im Tiefkühler wiederholt und danach mit einem scharfen Messer zu riegelförmigen Bars geschnitten.
6. Zum Aufbewahren eignen sich der Kühlschrank oder Tiefkühler.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S KÜRBISKUCHEN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

220 g geraspelter Butterkürbis

200 g gemahlene Mandeln

250 g Magerquark

3 Eier

4 – 5 EL Erythrit

20 g Flohsamenschalen

2 EL Olivenöl

½ EL Backpulver

1 Prise Salz

Backen mit Umluft ohne
vorheizen:

180 Grad / 20 – 25 min.

Stäbchenprobe!



Rezept

1. Die rohe Butterkürbis wird in Stücke geschnitten und mit einer grossen Küchenreibe geraspelt.
2. In einer Schüssel kommen die flüssigen Zutaten und werden verrührt. Anschliessend werden die geraspelten Stücke hinzugefügt.
3. Die Masse wird mit den Händen gut vermengt.
4. Es wird eine Kuchenform mit Kokosöl oder Butter ausgefettet und nach der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken. Die Backzeit kann sich je nach Backform verändern.
5. Die Konsistenz des fertigen Kuchens soll saftig und kompakt werden.
6. Die Lagerung findet im Kühlschrank statt, dort kann der Kürbiskuchen für ein paar Tage aufbewahrt werden.
7. Wenn er gut gezogen ist, schmeckt er noch besser, als wenn er zu frisch ist.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S QUARK-CHÜECHLI

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

250 g Magerquark
2 Eier
1 gestrichener TL Backpulver
3 EL Erythrit
1 gestrichener EL
Flohsamenschalen
100 g gemahlene Mandeln
Pudererythrit zum Bestäuben

Backen mit Umluft ohne
vorheizen:

150 Grad / 20 – 25 min.



Rezept

1. Alle Zutaten, ausser das Pudererythrit, werden in einer Schüssel vermengt.
2. Nun wird ein Backblech mit einem Backpapier vorbereitet.
3. Die Masse wird mit einem Abstand auf dem Blech verteilt und die Häufchen jeweils mit dem Löffelrücken flach getätschelt, aber nicht gestrichen.
4. Die Quark-Chüechli werden nach der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste, gebacken und mit der Rückseite, auf ein neues Backpapier daraufgelegt.
5. Das abgekühlte Gebäck wird zuletzt mit Pudererythrit bestäubt.

DESSERT

SUNNY'S LEBKUCHEN PANNA-COTTA

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

200 ml Halbrahm
2 EL Erythrit
1 gestrichener EL
Lebkuchengewürz
1 gestrichener EL
Flohsamenschalen zum binden

Topping:

2 EL Bio Kokosöl,
Raumtemperatur
1 EL Erdnussbutter, creamy
Nüsse nach Wahl
Zimtgewürz

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Der Rahm wird zuerst mit dem Lebkuchengewürz und Erythrit aufgekocht und auf die mittlere Hitze reduziert.
2. Nun kommen die Flohsamenschalen rein und die Sauce wird mit dem Schwingbesen kräftig weitergerührt.
3. Die fertige Sauce wird in einen tiefen Teller umgefüllt.
4. Die Panna-Cotta wird für ein paar Stunden in den Kühlschrank gegeben, damit sie kompakt wird. *Für das sind die Flohsamenschalen zuständig, die ein optimales Bindemittel in der ketogenen Ernährung bilden.*
5. Danach kommt die Erdnussbutter als Topping darüber.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S HEIDELBEER-WÄHE

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

120 g frische Heidelbeeren,
davon 20 g für das Topping

200 g gemahlene Mandeln

150 g Magerquark

3 Eier

30 g flüssige Butter

3 EL Erythrit

10 g Backpulver

1 Prise Salz

*Backen mit Umluft ohne
vorheizen:*

*150 Grad/-30 min. und danach
5 – 7 min. bei 180 Grad*



Rezept

1. Die flüssigen Zutaten werden in eine Schüssel gegeben und gut verrührt. Dasselbe gilt auch für die trockenen Zutaten.
2. Nun wird alles zusammen zu einer klümpchenfreien Masse verarbeitet.
3. 100 g frische Heidelbeeren werden nun vorsichtig daruntergemischt und in eine feuerfeste Form umgefüllt. Die runde Form wird aber zuerst mit Backpapier ausgelegt und mit Kokosöl oder Butter eingefettet.
4. Die Wähe wird gemäss der Backangabe bei der Zutatenliste, gebacken.
5. Nach 5 Minuten der Backzeit werden die restlichen 20 g Heidelbeeren darüber verteilt und leicht angedrückt und weiter geht's mit backen. Anschliessend wird die Wähe abgekühlt.
6. Die Wähe ist für ein paar Tage im Kühlschrank haltbar.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S KNUSPRIGE ERDNUSS-DOPPELKEKSE

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

140 g gemahlene Mandeln
30 g Kokosmehl
100 g flüssige Butter
4 – 5 Tropfen Vanille-Flavour
2 – 3 EL Erythrit
1 Prise Salz
2 EL Bio Kokosöl, Raumtemperatur

Backen ohne vorheizen:

180 Grad / 10 – 12 min., bis die Ränder braun sind.



Rezept

1. Alle trockenen Zutaten werden in einer Schüssel verrührt, gefolgt von dem geschmolzenen Butter und dem Kokosöl. Die Vanilletropfen verleihen der Masse ein feines Aroma und werden dazugegeben und gemeinsam mit den Händen zu einem Teig verknetet. *Die Zeit sollte man sich bei diesem Rezept lassen, damit es beim ersten Mal gelingt.*
2. Nun kommt die Frischhaltefolie «Klarsicht» zum Einsatz.
3. Der kompakte und nicht kalte Teig wird vorsichtig zu einem nicht zu dünnen Strang eingerollt und dabei beachtet, dass sich keine Risse bilden.
4. Der fertige und mitteldicke Strang wird nun in die Klarsichtfolie, kompakt eingerollt und für ein paar Stunden im Kühlschrank gekühlt.
5. Nachdem er schön kalt ist, wird der Strang mit einem scharfen Messer « ohne Zacken» zu 5 mm dicke Stücke geschnitten. Dieser Prozess soll in einem guten Tempo gemacht werden, damit sich keine Risse bilden können.
6. Die Stücke werden auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt. Es soll immer einen kleinen Abstand dazwischen sein.
7. Nachdem die Stücke mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste, goldbraun gebackt wurden, werden die erkalteten Böden mit der gefertigten Creme bestrichen und den Deckel sanft daraufgelegt.

DESSERT



SUNNY'S BOUNTY-CREAMY DESSERT

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

250 g Magerquark
30 g Kokosraspeln
2 EL Bio-Kakaopulver
3 EL Pudererythrit

Topping:

1 Handvoll tiefgekühlte
Himbeeren oder frische
bevorzugt.

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Schichtmasse 1: Flüssiges Kokosöl mit 2 EL Pudererythrit und dem Bio-Kakaopulver vermengen.
2. Schichtmasse 2: Der Magerquark mit 1 EL Pudererythrit und Kokosraspeln vermischen.
3. Es wird ein Dessertglas gewählt und die Schichten wie folgt damit befüllt: Quarkmasse-Kakaomasse-Quarkmasse-Kakaomasse-Topping.
4. Flüssige Zartbitterschokolade ab 85% Kakaoanteil wird nun darüber gegossen und für 30 Minuten im Tiefkühler hart werden lassen, damit es einen knackigen Biss bekommt. Die Himbeeren können als Frucht oder als Sauce verarbeitet, darüber gegeben werden.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S KOKOS-GOJI SCHNITTEN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

100 g Mandelmus, weiss
30 g Kokosmehl
30 g Kokosraspeln
5 – 6 EL flüssiges Bio-Kokosöl
2 – 3 EL Erythrit
1 EL Chiasamen
1 TL Zimtgewürz
1 Handvoll getrocknete Goji Beeren

Topping:

Kokosraspeln

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Es werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und die trockenen Gojibeeren hinzugefügt.
2. Die entstandene Masse wird in eine mit Backpapier belegte Form gedrückt, sodass dieser ca. 1,8 - 2 cm dick wird.
3. Das Gebäck wird nun für 2 Stunden in den Kühlschrank, zum Kühlen gestellt.
4. Mit einem scharfen Messer werden süsse Schnitten geschnitten und mit den Kokosflocken verziert werden. Verzehr i
5. Bis zum Verzehrt, wird das süsse Gebäck im Kühlschrank gelagert.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S BEEREN-CHEESECAKE

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

Für den Boden

120 g weiche Butter

120 g gemahlene Mandeln

2 – 3 EL Erythrit

1 Ei

Backen ohne vorheizen:

200 g / 15 min. und mit der Creme zusammen nochmals bei 150 Grad / 50 min.

Zutaten

Für die Creme

300 g Doppelrahmfrischkäse

200 g Magerquark

2 EL Erythrit

3 Eier

1 Spritzer Zitronensaft

½ EL Flohsamenschalen

Rezept

1. Zuerst wird der Boden hergestellt. Dafür werden die Zutaten des Bodens in eine Schüssel gegeben, gefolgt von den weichen Butterstücken.
2. Der gut verknetete Teig wird in eine mit ca. 24 cm Umfang grosse und mit Backpapier belegte runde Form gegeben.
3. Mit den Händen wird er zu einem dünnen und gleichmässigen Boden verstrichen, anschliessend mit der angegebenen Backzeit gebacken.
4. Im 2. Schritt werden die Zutaten der Cheesecake-Creme verrührt und unverzüglich weiterverarbeitet.
5. Der inzwischen fertig gebackene und noch warme Boden wird mit der Creme bestrichen. Die Masse ist am Anfang des Backens noch flüssig.
6. Das Ganze kommt nochmals in den Backofen und wird bei 150 Grad für 50 Minuten weitergebacken.
7. Damit sich nach dem Backen keine oder nur geringe Bläschen bilden können, sollte der Ofen nach der Backzeit abgeschaltet werden und die Tür für 20 Minuten mit einem kleinen Spalt geöffnet bleiben «ein Kochlöffel dazwischen klemmen».
8. Toppe den Cheesecake mit herrlich frischen oder tiefgekühlten Beeren.





Die Butterflocken müssen zum Backen nicht vollständig flüssig sein. Der Boden wird mit den Handkuppen dünn angedrückt.



Der Teig soll so wenig Risse wie möglich vorweisen.

Der gebackene Boden soll an den Rändern eine braune Farbe bekommen.



Der fertige Kuchen kann bis 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Je länger er zieht, desto besser wird er zum Geniessen.



DESSERT

SUNNY'S SHIRATAKI-PORRIDGE

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

1 Packung Shirataki-Reis
 2 Handvolle frische Erdbeeren
 250 ml ungesüsste Mandelmilch
 1 EL Kokosöl
 1 Spritzer Zitronensaft
 2 – 3 EL Erythrit
 Topping: feingehackter Dill
 Rezept mit der Pfanne



Rezept

1. Der Shirataki-Reis wird mit 1 EL Kokosöl und 1 EL Erythrit angebraten, bis der Reis keine zähe Konsistenz mehr hat oder sich verringert.
2. Die frischen Erdbeeren werden mit dem Zitronensaft zu einer Sauce gemixt.
3. Die Sauce wird mit 1–2 EL Erythrit und der ungesüssten Mandelmilch in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze aufgeschäumt und dann auf der niedrigen Stufe mit den Flohsamenschalen gebunden.
4. Die Konsistenz ähnelt einem Haferbrei.
5. Die heiße Erdbeersauce wird nach dem Aufkochen sofort über den angerichteten Teller, über den heißen Reis verteilt und serviert.
6. Je nach Geschmack kann es ebenfalls auch kalt gegessen werden.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S WALNUSS-COOKIES

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

200 g gemahlene Walnüsse

1 TL Backpulver

2 – 3 EL Erythrit

1 Ei

1 Prise Salz

1 Spritzer Zitronensaft

1 EL Bio Kokosöl

Kakao Schokodrops

Backen ohne vorheizen:

180 Grad / ca. 13 min.



Rezept

1. Vermenge die trockenen Zutaten in eine Schüssel und gebe die flüssigen Zutaten dazu.
2. Die Kakao-Schokodrops mischt man zuletzt darunter.
3. Der geschmeidige Teig wird zu mittelgrossen Kugeln geformt und mit den Handflächen ca. 0,5 cm flach gedrückt.
4. Die Cookies werden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gegeben und mit der angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S QUARK-KROKETTEN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

125 g Magerquark
 1 Ei
 2 EL Flohsamenschalen
 1 EL Kurkuma für die Farbe
 1 Prise Salz
 20 g Butter zum Braten
Für die süsse Variante:
 1 EL Erythrit, Vanille-Flavour
Für die herzhafte Variante:
 Gewürze; Salz & Pfeffer, andere
 Gewürze nach Wahl

Rezept mit der Bratpfanne



Rezept

1. Alle Zutaten werden in einer Schüssel vermengt. Das Kurkuma sorgt dafür, dass die Krokettchen beim Anbraten eine schöne Farbe bekommen.
2. Die Masse wird für 5 Minuten geruht, damit die Flohsamenschalen quellen können.
3. Es werden handballgrosse Kugeln daraus geformt und so flach wie möglich gedrückt. Die Konsistenz ist widerstandsfähig und gut für die Weiterverarbeitung.
4. Die Krokettchen werden mit der Butter auf beiden Seiten goldbraun gebraten.



KONFEKT

SUNNY'S PRALINEN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

100 g Kakaobutter
1 gehäufter EL Mandelmus
1 gehäufter EL Erdnussbutter
1 EL Pudererythrit
Eine Handvoll, feingehackte
Paranüsse

Rezept mit einem kleinen
Kochtopf



Rezept

1. Die Kakaobutter wird mit dem Schwingbesen in einem kleinen Kochtopf auf der niedrigen Stufe flüssig verrührt.
2. Das Mandelmus und die Erdnussbutter werden folglich eingerührt. Mit dem Schwingbesen so lange gerührt, bis eine homogene Sauce entsteht.
3. Zu diesem Rezept benötigt man *kleine* Muffinförmchen.
4. Die Muffinförmchen werden zu je 2/3 gefüllt und mit kleingeschnittenen Paranüssen verziert.
5. Sie werden nun so lange in den Kühlschrank gegeben, bis sie komplett abgehärtet sind.
6. Die Pralinen werden nun mit flüssiger Zartbitterschokolade ab 85% Kakaoanteil überzogen und ebenfalls nochmals genug lange in den Kühlschrank zum Kühlen gestellt. Dort lässt sich das zuckerfreie Konfekt genug lange aufbewahren.



DESSERT



SUNNY'S AVOCADO-HIMBEER-FROSTY

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

150 g Magerquark
2 x 70 g Avocado
1 Handvoll frische Himbeeren
1 Eiweiss, steif schlagen
1 EL Erythrit

Topping:

Zimtgewürz, Walnüsse und
Schokodrops



Rezept

1. Die Avocado und die Himbeeren werden separat voneinander püriert.
2. Das pürierte Avocado wird mit dem Erythrit zum Magerquark gegeben und vermengt.
3. Ein Dessertglas wird schon bereitgestellt und die zwei Komponenten schichtweise wie folgt befüllt: Avocado-Himbeeren-Avocado-Himbeeren-steifes Eiweiss.
4. Nach dem Verzieren wird es für 1,5 Stunden in den Tiefkühler gestellt.



SCHOKOLADE

SUNNY'S BLACK CHOCOLATE

«ZUCKERARM UND VEGAN»

Zutaten

100 g Kakaobutter
100 g Bio Kakaopulver
1 – 2 EL Pudererythrit
1 EL Mandelmus

Rezept mit einem kleinen
Kochtopf



Rezept

1. Die Kakaobutter wird in einem kleinen Kochtopf auf der niedrigen Stufe flüssig gemacht.
2. 1-2 Esslöffel Pudererythrit werden hinzugefügt und mit dem Schwingbesen gut verrührt, sodass sich keine Klümpchen bilden.
3. Als nächstes kommt das Mandelmus dazu, wobei die Hitze nicht verändert wird. *Zu viel Hitze schadet dem Mandelmus.*
4. Der letzte Vorgang folgt mit dem Kakaopulver, der ohnemixen dazu kommt und mit dem Schwingbesen sämig vermengt wird. Man sollte sich bei dieser Arbeit Zeit lassen, damit eine geschmeidige Sauce entsteht. Anschliessend wird sie in eine Schokoladenform gegossen und genug lange ausgehärtet.



SCHOKOLADE

SUNNY'S WHITE-ORANGE CHOCOLATE

«ZUCKERARM UND VEGAN»

Zutaten

100 g Kakaobutter
2 gehäufte EL Mandelmus
2 – 3 EL Pudererythrit
½ EL Vanille-Proteinpulver
Orangenabrieb
Rezept mit der Pfanne



Rezept

1. Die Kakaobutter wird in einer tiefen Pfanne auf der niedrigen Herdstufe flüssig gemacht.
2. 2 Esslöffel Pudererythrit werden hinzugefügt und mit dem Schwingbesen gut verrührt.
3. Als nächstes kommen das Mandelmus und das Vanille-Proteinpulver dazu, wobei die Hitze nicht verändert wird. *Zu viel Hitze schadet dem Mandelmus.* Man sollte sich bei dieser Arbeit Zeit nehmen, damit eine geschmeidige Sauce ergibt
4. Es spielt keine Rolle welche Förmchen man benutzt.
5. In die gewählte Form kommt zuerst der Orangenabrieb, dann folgt die verarbeitete Schokoladensauce darüber.
6. Diese süsse Nascherei wird im Kühlschrank erhärtet und bis zum Verzehr dort gelagert.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNYIS ERDNUSS-RIEGEL

«GLUTENFREI UND ZUCKERARM»

Zutaten

100 g gemahlene Mandeln
 70 g Walnüsse, fein gehackt
 60 g Paranüsse, fein gehackt
 60 g Sesamkörner
 40 g Erythrit
 10 g Gojibeeren
 2 EL Bio Kokosöl
 2 EL Flohsamenschalen
 2 EL Erdnussbutter
 1 Prise Salz

Backen ohne vorheizen:
 175 Grad / 12-15 min.



Rezept

1. Die Nüsse werden mit einem scharfen Messer feingehackt und die trockenen Zutaten in eine Schüssel gegeben.
2. Danach folgen die restlichen Zutaten und werden zusammen vermengt.
3. Die fertige Masse wird auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gegeben und mit den Händen zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck geformt.
4. Nun werden sie mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken.
5. Das fertig gebackene Gebäck wird zu Riegelstücke geschnitten und in einer Gutzliose für längere Zeit aufbewahrt.



KONFEKT



SUNNY'S COTTON-BALLS

«GLUTENFREI UND ZUCKERARM»

Zutaten

200 g Doppelrahmfrischkäse

20 g Kokosraspeln

40 g Kokosmehl

20 g Xylit

1 EL Mandelmus

Rezept ohne Backen



Rezept

Alle Zutaten werden in einer Schüssel verknetet.

1. Für den Bindeeffekt der Flohsamenschalen, wird die Masse für 5 Minuten geruht, damit die Bällchen schön kompakt werden und kleine Kugeln daraus geformt werden können.
2. Es folgen den Kokosraspeln. Sie werden auf dem Teller ausgelegt.
3. Die Bällchen werden nun in den Kokosraspeln gewälzt und im Kühlschrank bis zum Verzehr kühl gestellt. Man kann sie auch im Tiefkühler lagern, damit sie einen gewünschten Biss bekommen



SCHOKOLADE

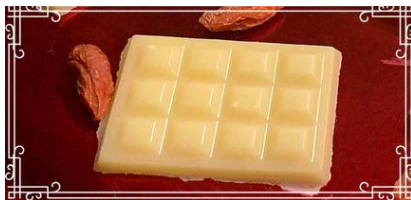
SUNNY'S WHITE-LADY CHOCOLATE

“ZUCKERARM-VEGAN”

Zutaten

100 g Kakaobutter
60 g Mandelmus
1 gestrichener EL Bio Kokosöl
60 g Xylit Puder
1 Prise Salz

Rezept in einem kleinen
Kochtopf



Rezept

1. Die Kakaobutter wird mit dem Schwingbesen in einem kleinen Kochtopf bei niedriger Stufe flüssig verrührt, bis sie goldig glänzt. *Hinweis: achte darauf, dass kein Tropfen Wasser in die Masse landet, ansonsten kann es bitter werden.*
2. Mandelmus und Kokosöl werden für einige Minuten eingerührt, damit die Komponenten zusammen harmonieren.
3. Der letzte Prozess sollte in Ruhe, aber doch ein zügigen Tempo gemacht werden.
4. Xylit-Puder rein sieben und mit dem Schwingbesen so lange rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
5. Zum Füllen eignen sich Silikonformen, die sich im Kühlschrank gut abkühlen lassen und die Schokolade aushärten lässt.



DESSERT

SUNNY'S BEEREN-TRÄUMCHEN

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

150 g Skyr Joghurt, Nature
1 weiche Avocado
60 g frische Erdbeeren
20 g frische Himbeeren
2 gestrichene EL Erythrit
Kokosraspeln und gehackte
Nüsse für die Verzierung

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Die Avocado wird mit dem Austauschstoff Erythrit und dem Skyr Joghurt so lange schaumig gemixt, bis eine luftige Masse entsteht.
2. Die Früchte werden separat voneinander püriert.
3. Die Masse wird schichtweise in ein Glas gefüllt und geschichtet.
4. Das frisch und fruchtige Dessert kann man in x-beliebigen Varianten toppen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahrt werden, oder für längere Zeit im Tiefkühler gelagert werden.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S KETORIOS

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

Für den Teig

100 g Mandelmehl,
teilentölt
300 ml ungesüsste
Kokosmilch
3 Eier
1 TL Backpulver
2 – 3 EL Bio Kakaopulver
2 – 3 EL Xylit
Backen, ohne
vorzuheizen:

Zutaten

Für die Füllung

40 g Butter
40 g Doppelrahmfrischkäse
50 g Puderxylit oder
Pudererythrit



Rezept

1. Die Zutaten für den Teig werden in einer Schüssel vermengt und die temperierte Kokosmilch schrittweise dazugegeben. Der Teig soll nicht feucht sein, sondern geschmeidig und kompakt.
2. Es wird mit den Händen geknetet und eine grosse Kugel daraus geformt.
3. Anschliessend wird der Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben, zu einem gleichmässigen Teigboden dünn gedrückt und mit einer runden Guetzliform ausgestochen. Diese Arbeit sollte zügig gemacht werden, bevor der Teig zu warm wird.
4. Nun wird der Teig mit der angegebenen Backangaben in der Zutatenliste gebacken, abgekühlt und das Backpapier entfernt. Das geht am besten, wenn man das Backpapier auf der Rückseite des Gebäckes abzieht.
5. Im zweiten Schritt wird die Füllung mit den drei Zutaten, die schon zusammen gemixt sind, auf die Böden verteilt und der Deckel jeweils leicht angedrückt.



KONFEKT

SUNNY'S KOKOS-TÄFELI

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

150 g Kokosraspeln
180 g Bio Kokosöl
50 g Xylit oder Erythrit
15 -20 Tropfen
Vanille-Flavour
1 Tafel
Zartbitterschokolade 85%
Rezept ohne Backen



Rezept

1. Kokosraspeln, Kokosöl und der Austauschzucker werden mit dem Löffel in einer Schüssel vermengt und mit den Vanilletropfen im Handmixer bis 2 min. verfeinert.
2. Die Masse wird nun auf dem Backpapier flach gedrückt und gleichmässig verteilt. Diese Verarbeitung wird mit den Händen gemacht und nicht mit dem Nudelholz.
3. Nun werden quadratförmige Ritze mit einem kleinen Messer in den Boden markiert, damit diese sich nach dem Trocknen aus der Form lösen lassen.
4. Der hergestellte Kokosboden wird für eine Stunde an einem kühlen Ort ausgehärtet und nicht in den Kühlschrank.
5. Als letzteren Vorgang wird die Schokolade im Wasserbad flüssig gemacht und jedes einzelne abgetrennte Stück mit einem Löffel, auf beiden Seiten damit überzogen oder getunkt.
6. Die Täfelis werden im Kühlschrank, ohne abzudecken, komplett durchgezogen.
7. Sie werden im Kühlschrank gelagert und sind ebenfalls tiefkühltauglich.

DESSERT

SUNNY'S QUARK-BOOSTER

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

250 g Magerquark
2 Eiweiss, steif geschlagen
½ frische Zitrone
Erythrit zum Süssen,
optional

Rezept ohne Backen



Dieses Dessert sollte man direkt vor zu Bett gehen, geniessen. Die Nährwerte müssen jedoch in den Tagesbedarf einberechnet werden. Der Stoffwechselprozess wird in der Nacht durch den Protein-Booster aktiviert und kann somit das überschüssige Körperwasser verlieren, wobei es sich nicht um das Körperfett handelt. Optimal bei einer Gewichtsreduktion und als Einstieg in die ketogene Ernährung.

Rezept

1. Zuerst wird das Eiweiss steif geschlagen und zum Kühlen in den Kühlschrank gestellt.
2. Der Magerquark wird in eine Schüssel gegeben und optional mit Erythrit gesüsst, danach das Eiweiss vorsichtig daruntergezogen, damit eine luftige Masse entsteht.
3. Nun wird der Quark mit einer Zitronenhälfte beträufelt und nach Bedarf mit Nüssen getoppt.
4. Das Dessert muss genau die Zutaten einhalten und in einer ganzen Portion, vor dem Schlafen gehen, gegessen werden, damit der Kilo Kick seine Wirkung erzielen kann.



DESSERT

SUNNY'S BERRY-COOKIE-DREAM

«*GLUTENFREI-ZUCKERARM*»

Zutaten

Für die Cookies

150 g Mandelmus, braun
30 g Pudererythrit -oder
Xylit

5 g Backpulver

5 g Vanillezucker

Backen ohne vorheizen:

170 Grad / 8 – 10 min.

Zutaten

Für die Himbeercreme

150 g Doppelrahmfrischkäse

60 g frische Himbeeren oder
tiefgekühlte.

30 g gemahlene Paranüsse

15 g Bio Kakaopulver

2 EL Erythrit oder Xylit

Rezept

1. Zuerst wird der Cookie-Teig hergestellt. Dafür vermengt man alle Zutaten für den Teig. Die Masse soll eine cremige Konsistenz bekommen.
2. Damit es sämig wird, benötigt man das Pudererythrit -oder Xylit. Wenn kein Puder vorhanden ist, kann man den Austauschstoff im Stabmixer zu Puder umwandeln.
3. Der Teig wird zu handgrossen Kugeln geformt und mit einem Backpapier ausgelegtes Backblech, mit einem Abstand belegt und mit der Handfläche flach gedrückt.
4. Nach der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste, werden sie abgekühlt und auf die Seite gelegt.
5. Im zweiten Schritt wird die Himbeermasse gefertigt und cremig gemixt.
6. Die fertige Beerenmasse wird in einem Dessertglas, schichtweise wie folgt geschichtet: Himbeercreme-Kakaopulver-gemahlene Nüsse...usw. und mit dem Cookie beendet.



DESSERT



SUNNY'S MILCHREIS

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

330 g Blumenkohl, roh
20 g Butter
400 ml ungesüsste
Mandelmilch
1 EL Flohsamenschalen
2 EL Xylit
2 EL Zimtgewürz
1 Prise Salz

Rezept in der Pfanne



Rezept

1. Der rohe Blumenkohl ohne Strunk, wird mit der Küchenreibe zu Reis geraspelt.
2. Der gesamte Reis wird mit der Mandelmilch, Butter und dem Salz in einem Kochtopf geköchelt und immer wieder verrührt.
3. Wenn der Blumenkohlreis weich geworden ist, kann der Austauschzucker und der Zimt hinzugefügt werden.
4. Damit ein kompaktes Dessert entsteht, kommen die Flohsamenschalen in den Milchreis und werden darunter gerührt.
5. Zum Verzehr wird noch Zimtgewürz über das köstliche und kohlenhydratarme Dessert gegeben.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S QUARKBÄLLCHEN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

250 g Magerquark
2 Eier
60 g Vanille-Proteinpulver
3 EL Flohsamenschalen
10 g Backpulver
30 g Xylit

Rezept zum Frittieren, in
einem grossen Kochtopf
oder «Wok»



Rezept

1. Magerquark und Eier mit dem Schwingbesen verrühren
2. Alle trockenen Zutaten dazugeben und mit der Holzkelle gut vermengen.
3. Die Masse wird für 10 Minuten mit einem Tuch zugedeckt.
4. Es wird genügend Rapsöl zum Frittieren in einen grossen Kochtopf «bevorzugt Wok» gegeben.
5. Die Bällchen werden schrittweise mit zwei Löffel zu Häufchen geformt und in das heisse Öl gegeben. Bei diesem Prozess werden die Bällchen immer wieder im Öl gewendet, damit sie goldbraun angerichtet werden können.
6. Es wird ein saugfähiges Tuch unter die fertigen Quarkbällchen gelegt, damit das Fett abtropfen kann.
7. Fertig sind die köstlichen, zuckerfreien und glutenfreien Bällchen.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S BLAUBEEREN-MUFFIN

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

80 g griechischen Joghurt
«zuckerarm»

120 g Mandelmehl,
teilentölt

4 Eier

150 g Heidelbeeren
«Blaubeeren»

3 EL Xylit

1 Pack Backpulver

1 Prise Salz

1 Spritzer Zitronensaft

1 TL Vanillezucker

Backen ohne vorheizen:

180 Grad/25 min.



Rezept

1. Die Zutaten werden ohne die Heidelbeeren, zu einem luftigen Teig gemixt.
2. Heidelbeeren werden anschliessend dazugegeben und daruntergemischt.
3. Die Masse wird zu $\frac{3}{4}$ in die Muffinförmchen gefüllt und mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste, gebacken.

TIPP: Die Muffinförmchen werden für die Stabilität doppelt gelegt.



KONFEKT

SUNNY'S SAFTIGE KOKOS-RIEGEL

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

100 ml ungesüsste
Kokosmilch
100 g Kokosraspeln
30 g Bio Kokosöl
2 EL Erythrit
1 TL Flohsamenschalen
100 g Zartbitterschokolade
mit 85% Kakaoanteil

Rezept ohne Backen



Rezept

1. Alles Zutaten werden in eine Schüssel gegeben, ausser der Schokolade, die später hinzugefügt wird.
2. Die feuchte Masse soll geschmeidig werden. Bei der Verarbeitung wird empfohlen, die Einweghandschuhe anzuziehen.
3. Nun wird alles für 5 Minuten geruht, damit die Flohsamenschalen ziehen können und anschliessend zu kleinen Riegel geformt.
4. In der Zwischenzeit kann die Schokolade ab 85% Kakaoanteil im Wasserbad flüssig gemacht werden.
5. Die kleinen und kompaktgeformten Riegel werden einzeln in der glänzenden Schokoladensauce gewälzt und auf ein Backpapier gegeben. Diese Arbeit sollte zügig gemacht werden, da die Schokolade im flüssigen Zustand sich besser verarbeiten lässt und den Kokosraspeln zuletzt darüber verteilt werden können.
6. Im Kühlschrank lassen sie sich für ein paar Tage aufbewahren. Ebenso sind sie tiefkühltauglich.



SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S SPEKULATIUS

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

250 g gemahlene Haselnüsse

50 g Erythrit

30 g Vanille-Proteinpulver

100 g weiche Butter

1 Ei

½ TL Lebkuchengewürz

1½ TL Zimtgewürz

½ TL Muskatgewürz

½ TL Nelkengewürz

1 Prise Salz

Backen ohne vorheizen:

200 Grad / 15 min.



Rezept

1. Es werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und zu einem glatten Teig verarbeitet. Das wird mit den Händen gemacht.
2. Daraus wird eine kompakte Kugel geformt und mit der Frischhaltefolie umwickelt, anschliessend für eine Stunde im Kühlschrank gekühlt.
3. Der kühle Teig wird auf ein Backpapier gelegt, mit den Händen flach gedrückt und danach mit dem Nudelholz gleichmässig dünn ausgewallt. Das funktioniert nur mit der Klarsichtfolie oder Backpapier obendrauf, ansonsten wird der Teig am Nudelholz kleben bleiben.
4. Wenn der Teig gleichmässig ausgerollt wurde, kann mit einer Gabel ein Muster kreiert werden.
5. Nun wird der Teig bei der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken und anschliessend sofort vom Backpapier gelöst.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNYS LEBKUCHEN-QUADRATE

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

230 g gemahlene Mandeln

2 EL Kokosmehl

160 g weiche Butter

70 g Erythrit

1 Zitrone, kein Saft

« nur der Abrieb* »

1 EL Lebkuchengewürz

1 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

Backen ohne vorheizen:

175 Grad / 20 min.



1. Alle Zutaten werden in eine Schüssel gegeben und zu einem glatten Teig verknetet. Das wird mit den Händen gemacht.
2. Daraus wird eine kompakte Kugel geformt und mit der Frischhaltefolie umwickelt, anschliessend für eine Stunde im Kühlschrank gekühlt.
3. Der kühle Teig wird auf ein Backpapier gelegt und mit den Händen flach gedrückt, danach mit dem Nudelholz gleichmässig dünn ausgewallt. Das funktioniert nur mit einer Klarsichtfolie oder Backpapier, ansonsten wird der Teig am Nudelholz kleben bleiben.
4. Wenn der Teig gleichmässige ausgerollt wurde, kann mit einer Gabel ein Muster kreiert werden.
5. Nun wird der Teig bei der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken und anschliessend vom Backpapier gelöst.

SÜSSES GEBÄCK

SUNNY'S SPEKULATIUS-RIEGEL

«GLUTENFREI-ZUCKERARM»

Zutaten

250 g gemahlene Haselnüsse
 50 g Erythrit
 30 g Vanille-Proteinpulver
 100 g weiche Butter
 1 Ei
 ½ TL Lebkuchengewürz
 1 1/2 TL Zimtgewürz
 ½ TL Muskatgewürz
 1 ½ Nelkengewürz
 1 Prise Salz
 Backen ohne vorheizen:
 200 Grad / 15 min.



Rezept

1. Alle Zutaten werden mit den Händen zu einem glatten Teig verknetet.
2. Daraus wird eine kompakte Kugel geformt und mit der Frischhaltefolie umwickelt.
3. Der Teig wird für eine Stunde im Kühlschrank gekühlt.
4. Der kühle Teig wird auf ein Backpapier gelegt, danach mit den Händen flach gedrückt und mit dem Nudelholz ca. 0,7 mm dick ausgewallt. Das funktioniert nur mit einer Klarsichtfolie oder Backpapier, somit der der Teig nicht am Nudelholz kleben bleibt.
5. Nach dem Ausrollen kann mit einer Gabel ein Muster kreiert werden.
6. Nun wird der Teig mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken und anschliessend sofort vom Backpapier gelöst und zu Riegelformen geschnitten.

HERZHAFTES BROT

SUNNY'S SPINAT TASSENBRÖTCHEN

Zutaten

«**GLUTENFREI**»

100 g Kokosmehl

1 TL Flohsamenschalen

1 Prise Salz

3 Würfel Blattspinat

1 Ei

100 ml ungesüsste Mandelmilch

Thon Mousse

Rezept mit der Mikrowelle,

2 Minuten backen



Rezept

1. Die tiefgefrorenen Spinatwürfel werden zuerst komplett aufgetaut.
2. Das Kokosmehl und die anderen Zutaten werden in eine Schüssel gegeben und mit dem aufgetauten Spinat in einem leistungsstarken Mixer zu einem Teig verarbeitet.
3. Die Masse kann in drei kleine Tassen umgefüllt werden und für 2 Minuten in der Mikrowelle gebacken werden.
4. Anschliessend kann das farbenfrohe Brötchen aus der Tasse gestürzt werden und nach dem Abkühlen in Scheiben geschnittene und zu köstliche Apéro-Brötchen angerichtet werden.

HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S LACHS-WRAP

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 2 EL Mandelmehl, teilentölt
- 2 TL Flohsamenschalen
- 1 – 2 Prise Salz
- 4 Eier
- 3 EL gehäufte Doppelrahmfrischkäse
- Räucherlachsstranchen nach Wahl
- Eisbergsalat oder Rucola
- Backen ohne vorheizen:
- 150 Grad / 15 min.



Rezept

1. Es werden alle Zutaten miteinander zu einer geschmeidigen Masse vermengt und für 5 Minuten geruht, damit die Flohsamenschalen binden können.
2. Die Masse wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben und mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste, gebacken.
3. Wenn der Wrap-Boden fertiggebacken ist, kann er mit der Wendetechnik auf der anderen Backpapierseite, vorsichtig abgezogen werden.
4. Belege den abgekühlten Boden und befülle ihn mit Eisbergsalat, optional Rucola und Räucherlachs. Er wird vorsichtig eingerollt, damit sich keine Risse bilden.
5. Der fertige Lachs-Wrap wird im Backpapier, bis zum Verzehr, im Kühlschrank gelagert.



HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S KETO-BÖREK

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 100 g Mandelmehl, teilentölt
- 1 ½ EL Flohsamenschalen
- 1 Päckchen Xanthan
- 2 Prise Salz
- 250 g Magerquark
- 1 Ei / 1 mittelgrosse Zwiebel
- ½ Ei zum bestreichen
- ca. 250g Rindshackfleisch, würzen

Backen ohne vorheizen:

200 Grad / 23 – 25 min.



Rezept

1. Zuerst werden die trockenen Zutaten in eine Schale gegeben und gesalzen. Magerquark und das Ei wird dazu vermischt und zu einem kompakten Teig verknetet.
2. Nun wird der Teig in der Schüssel, für eine Stunde mit der Klarsichtfolie zugedeckt und geruht.
3. Der Teig wird mit einem Nudelholz so dünn wie möglichst ausgewallt und die gewürzte Hackfleischmischung darüber verteilt. Dabei wird er nicht überhäuft belegt, ansonsten kann man ihn nicht zu einem Strang einrollen.
4. Der mit Eigelb bestrichene Keto-Börek kann nun mit der angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken werden.



HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S ZUCCHETTI-BODEN

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 200 g Zucchini
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Salz
- 30 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Ei oder andere Beilage

Backen ohne vorheizen:

200 Grad / 15 min. und nach dem Belegen
nochmals bis 8 min.



Rezept

1. Rohe Zucchini wird mit der Küchenraspel geraspelt und zusammen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermengt. Die Flohsamenschalen sorgen für den Bindeeffekt, sodass der Boden eine elastische Konsistenz ergibt und er sich perfekt formen und rollen lässt.
2. Die Masse wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben. Verwende ketogene Beilagen, wie Bsp. Ei, Salami, Oliven, Mozzarella, Truten-Fleisch etc.
3. Vorteil der Flohsamenschalen sind, dass sich der Boden auf der gewendeten Backpapierseite hervorragend lösen lässt. Beim ersten Mal kann es noch schief gehen aber *learning by doing* ist die Devise.
4. Nach der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste, kann der Zucchini-Boden fertig hergestellt werden.



HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S KÄSE-WÄHE

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 130 g geriebener Cheddarkäse
- 130 g geriebener Mozzarella
- 200 ml ungesüsste Mandelmilch
- 2 Eier
- 1 EL Kokosmehl
- 1 EL Flohsamenschalen
- Salz nach Geschmack
- Frischen Schnittlauch

Backen ohne vorheizen:



Rezept

1. Die geriebenen Käsesorten werden mit den anderen Zutaten in einer Schüssel zu einer kompakten Masse vermengt.
2. Nun werden die enthaltenen Flohsamenschalen für 5 Minuten geruht, damit sie wirken können.
3. In der Zwischenzeit wird eine runde und feuerfeste oder ein Wähenblech mit einem Backpapier belegt und die Masse direkt gefüllt.
4. Nach der ersten 5-minütigen Backzeit wird der frisch geschnittene Schnittlauch darüber verteilt und weiter gebacken.
5. Die Backzeit ist bei der Zutatenliste zu entnehmen.



HERZHAFT FINGERFOOD

SUNNY'S SPARGELCRACKER MIT SESAM

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 150 g grüne Spargeln
- 1 – 2 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 Ei
- Salz nach Geschmack
- Sesamkörner zum Bestreuen
- 1 Portion frischer Schnittlauch
- Dillsauce zum Dippen, optional
- Backen ohne vorheizen:
- 180 Grad / 20 min.



Rezept

1. Die rohen und geschnittenen Spargeln werden mit einem leistungsstarken Mixer fein gemixt.
2. Die Spargeln werden mit den Leinsamen und Flohsamenschalen in eine Schüssel gegeben und mit Salz gewürzt.
3. Mit den Händen wird alles gut vermischt und für 5 Minuten geruht, damit die enthaltenen Flohsamenschalen wirken können.
4. Die Masse kommt auf ein mit Backpapier belegtes Blech und wird mit den Händen zu einem flachen Quadrat geformt.
5. Anschliessend werden die Sesamkörner grosszügig darüber verstreut und mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken.



HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S BLUMENKOHLLASAGNE

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 500 g Rinderhackfleisch
 - 1 kleiner Blumenkohl «für eine Schicht»
 - 2 EL Tomatenmark
 - Frischen Schnittlauch
 - Oliveöl
 - Goudakäse, gerieben, Menge nach Bedarf
 - Parmesankäse, gerieben, Menge nach Bedarf
 - 2 Spitzpaprika, weiss
 - 1 EL Kurkumagewürz
 - 1 EL Erythrit «neutralisiert die Kurkuma
 - Salz nach Geschmack
 - 1 EL Flohsamenschalen «für eine Schicht»
- Backen ohne vorheizen:
200 Grad / 20 min.



Rezept

1. Der Blumenkohl wird im ganzen Stück weichgekocht.
2. Mit einem leistungsstarken Mixer wird der Blumenkohl nun zu einem Püree verarbeitet.
3. Das Kurkuma und die Flohsamenschalen werden darunter vermengt und für 5 Minuten geruht.
4. Nun wird das Rinderhackfleisch angebraten, gewürzt, die fein geschnittenen Spitzpaprika dazugegeben und mit Tomatenmark zu einer Bolognese-Sauce hergestellt.
5. Das abgekühlte Blumenkohlpüree wird in einer Auflaufform verteilt und glattgestrichen. Darüber folgt der geriebene Goudakäse.
6. Jetzt kommt die ganze Bolognese-Sauce darüber und wird glattgestrichen.
7. Als letzten Vorgang wird der Parmesankäse darüber verstreut.

HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S SCHARLOTTEN-PLÄTZLI

Zutaten

«**GLUTENFREI**»

250 g Magerquark
 2 Eier
 1 Schalotte
 1-2 EL geschrotete Leinsamen
 3 EL Flohsamenschalen
 1 EL Kurkumagewürz für die Farbe
 Sesamkörner zum Panieren
 Salz nach Geschmack
 Olivenöl zum Braten
 Tipp: eine leckere Dill-Schnittlauchsauce dazu ist der absolute Gaumenschmaus.

Rezept mit der Bratpfanne



Rezept

1. Es werden alle Zutaten in einer Schüssel vermengt somit eine kompakte Masse entsteht. Die Kurkuma verleitet den Plätzchen einen farbfrohen und optischen Hingucker.
2. Die Masse wird für 5 Minuten geruht.
3. Es werden aus der kompakten Masse, mittlere Kugeln mit den Händen geformt und in den Sesamkörner gewälzt.
4. Nun werden sie auf jeder Seite in der Bratpfanne mit Olivenöl auf mittlere Stufe angebraten und immer wieder gewendet, damit die Scharlotten-Plätzli goldbraun werden.



HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S BLUMENKOHLSREIS-TELLER

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 1 Blumenkohl, roh geraspelt
- 1 Broccoli mit Strunk
- 1 Avocado «nur die Schale»
- Parmesankäse, gerieben
- Kurkumagewürz für ein Farbenspiel
- Oliveöl «optional Rapsöl»
- Butter für den Broccoli
- Salz nach Geschmack
- Backen ohne vorheizen:
- 180 Grad / 10 min.



Rezept

1. Der Blumenkohl wird im rohen Zustand mit der Küchenreibe fein geraspelt. Der Strunk wird nicht mitgeraspelt werden.
2. Der Reis wird mit Olivenöl kurz angebraten, gewürzt und das Kurkumagewürz für die schöne Farbe dazugegeben.
3. In der Zwischenzeit wird der Broccoli garges. Da der Strunk sehr wertvolle Vitamin -und Mineralstoffe beinhaltet, darf er gerne mitgekocht werden.
4. Die Avocado wird längs aufgeschnitten und das Fruchtfleisch ausgehöhlt. Das Fruchtfleisch wird nicht benötigt und darf gegessen werden.
5. Die Hälften werden mit dem farbigen Blumenkohlreis befüllt und mit dem geriebenen Parmesankäse darüber getoppt.
6. Sie werden mit dem Butter-Broccoli zusammen bei 180 Grad kurz erhitzt, bis der Käse eine Kruste bekommen hat und anschliessend angerichtet werden kann.

Wie wäre es mit einem gebratenen und proteinreichen Lachsfilet dazu?

HERZHAFT FINGERFOOD

SUNNY'S GEFÜLLTE PEPERONI

Zutaten

«GLUTENFREI»

250 g Magerquark
 1-2 gelbe oder grüne Peperoni
 1 Zweig Petersilie, fein gehackt
 Frischen Dill und Schnittlauch nach Wahl
 3-4 Frühlingszwiebeln
 3-4 Radieschen, fein geschnitten
 2 Portionen Saatkerne
 1 TL Kurkumagewürz
 ½ TL Flohsamenschalen
 Salz nach Geschmack



Rezept

1. Es werden zuerst alle Kräutersorten sowie die Radieschen und die Frühlingszwiebeln fein geschnitten und gehackt. Anschliessend zusammen in einer Schüssel vermengt.
2. Nun wird Magerquark daruntergemischt, gefolgt von Kurkuma und den Flohsamenschalen.
3. Die Saatkerne geben der gefüllten Peperoni einen besonders schmackhaften Teint.
4. Die rohe Peperoni werden halbiert und Kernen/Strunk entfernt, danach mit der farbenfrohen Masse befüllt.

Es kann als Mahlzeit angerechnet werden, oder für den Snack als Aperitif zu geniessen.

HERZHAFTES BROT

SUNNY'S GEMÜSEBROT

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 250 g Magerquark
- 200 g Blumenkohlreis
- 100 g Broccoli-Reis
- 1 Ei
- 1 EL Flohsamenschalen
- 2 EL Kokosmehl
- Prise Salz

Backen ohne vorheizen:

180 Grad / 50 min.



Rezept

1. Die frisch und roh geraspelte Gemüsesorten werden in eine Schüssel gegeben, gesalzen und mit den restlichen Zutaten vermengt.
2. Die Masse wird wegen den Flohsamenschalen für 5 Minuten auf die Seite gestellt, damit diese wirken können.
3. Es wird eine Runde Form mit Backpapier ausgelegt und die kompakte Masse darin gleichmässig verteilt.
4. Nun wird das Brot mit den angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken.

Tipp: Das kompakte und streichfeste Brot kann im Kühlschrank für ein paar Tage zugedeckt mit Klarsichtfolie aufbewahrt werden und ist als Butterbrot sehr lecker.

BACKEN MIT KOKOSMEHL UND MANDELMEHL

«GLUTENFREI»

Geeignete Ersatzmehle bei Low-Carb sowie bei der ketogenen Ernährung sind zum einen das teilentölte Mandelmehl, und zum anderen das Kokosmehl. Die guten Ballaststoffe tun zugleich der Darmflora wohlthuend und deren Tätigkeiten.

Mit den Ersatzmehlen backen fordert eine gewisse Feinfühligkeit. Das Verhältnis ist nicht 1:1 und verändert die Zutatenangaben zum handelsüblichen Mehl.



- Auf 30-50 g Kokosmehl / teilentöltes Mandelmehl benötigt man das Verhältnis von
Bsp. 120g Kokosmehl / Mandelmehl = 4 Eier.
- Das Wasser-Mehl / ungesüsste Mandelmilch Verhältnis sollte je nach Gebäckart, das doppelte vorweisen.
Bsp. 30g Mehl = 60ml Wasser / Milch.
- Für die fluffige Konsistenz nimmt man Olivenöl und Magerquark in das Rezept.
- Salzen sollten man die Teige ebenfalls mehr als in einem normalen Rezept.

Bei der Verarbeitung des Teiges sollte man einschätzen können, ob man genug Flüssigkeit genommen hat, damit der Teig nicht trocken wird. Dabei kann man darauf achten, dass nach dem Kneten keine Rückstände an den Händen kleben bleibt. Die Konsistenz ähnelt einem feuchten Wattebausch.

Mit Kokosmehl kann man süßes Gebäck, wie Muffins oder Kuchen backen, ebenso grossartige Tarte-Böden für süsse Wähen. Kokosmehl wird mit Mandelmehl zusammen auch in gewissen Rezepten verwendet. Mit dem Mandelmehl werden mehrheitlich salzige Teigrezepte erstellt.



HERZHAFTE PIZZA

SUNNY'S PIZZA DELUXE

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 100 g Kokosmehl
- 120 g Magerquark
- 3 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Flohsamenschalen
- ½ TL Salz
- ca. 150-200 ml Mandelmilch, ungesüsst
- Backen mit vorheizen:
- 180 Grad / 25 min.



Für den Belag:

Tomatenmark, Cheddarkäse, Oliven, gelbe oder grüne Peperoni, Pilze, Ei, Truten- oder frische Salamitranchen.

Rezept

1. Alle Zutaten werden in einer Schüssel vermengt und die ungesüsst Mandelmilch zuletzt schrittweise dazu gegeben.
2. Es wird mit den Händen zu einem Teig verknetet und darauf geachtet, dass der Teig nicht zu trocken ist, ansonsten nochmals Mandelmilch dazu geben.
3. Der geschmeidige und nicht zu trockene Teig wird nun auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gegeben und zu einem oval förmigen Teig geformt. Der Boden soll 0,5 – 0,8 mm dick sein.
4. Für den Bodenbelag sollte man Tomatenmark wählen, da es weniger Kohlenhydrate als die Tomatensauce hat.
5. Die Pizza wird nach eigenem Geschmack aber ketogen belegt und mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken.

HERZHAFTES APERO

SUNNY'S MUSHROOM APERO

Zutaten

«GLUTENFREI»

Braune Champignons, mittelgross
 Doppelrahmfrischkäse
 Peperoni, klein gehackt
 Schnittlauch und Petersilie, nach Wahl
 Salz nach Geschmack
 Kurkuma für die Farbe
 Rezept in der Pfanne



Rezept

1. Die Menge der Champignons kann selbst gewählt werden. Sie werden in der Pfanne kurz gesiedet und dann mit kaltem Leitungswasser sofort abgeschreckt, damit die Pilze ihren Garpunkt behalten.
2. Nun wird der Frischkäse « Menge nach Wahl » in eine Schüssel gegeben und mit den klein gehackten Peperoni und den Kräutern zu einer glatten Masse vermengt. Zuletzt kann man es würzen und Kurkuma für die Farbe dazu geben.
3. Die Champignons werden mit einem Spritzbeutel befüllt oder mit einem Löffel.
4. Das herz hafte Apero kann bis zum Verzehr im Kühlschrank gelagert werden.



HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S GNOCCHI

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 250 g Hüttenkäse
- 90 g Parmesankäse, frisch gerieben
- 2 Eier
- 5 TL Flohsamenschalen
- 1 Prise Salz
- Schnittlauch
- Olivenöl zum Braten



Rezept

1. Die Zutaten werden mit dem geriebenen Käse in einer Schüssel vermengt und für 20 min. geruht, damit die Flohsamenschalen quellen können.
2. Anschliessend werden aus der Masse kleine Kugeln geformt. Dazu kann man die Handfläche benutzen. Mit der Gabelspitze werden die Kugeln leicht angedrückt und nochmals bis 10 min. geruht.
3. Die Gnocchi werden bei mittleren Herdstufe mit Olivenöl in der Bratpfanne mehrmals gewendet, bis sie goldbraun werden.
4. Zum Verzehr werden sie auf dem Teller heiss und mit Reibkäse und frischen Kräutern serviert.



HERZHAFTES GETRÄNK

SUNNY'S GREEN-SMOOTHIE

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 100 g tiefgefrorene Edamame
- 3 tiefgefrorene Würfel Blattspinat
- 250 – 300 ml Mandelmilch, ungesüsst
- 2 – 3 EL Xylit
- 2 Spritzer Zitronensaft



Rezept

1. Die tiefgefrorenen Edamame werden unter dem kalten Leitungswasser aufgetaut «nicht warm, ansonsten kleben sie zusammen».
2. Die ungesüsst Mandelmilch wird mit den aufgetauten Edamame in einem leistungsstarken Mixer fein püriert.
3. Der Spinat und der Birkenzucker «Xylit» wird hinzugefügt und weiter gemixt, bis ein sämig grüner Drink daraus entsteht.
4. Wenn die Flüssigkeit zu dickflüssig ist, wird nochmals Mandelmilch hinzugegeben.
5. Der cremig grüne und vitaminreiche Smoothie wird eisgekühlt serviert.



HERZHAFT FINGERFOOD

SUNNY'S SPINATSCHNITTE «GLUTENFREI»

Zutaten für die Spinatfüllung

200 g frischen Blattspinat
2 EL Creme fraiche
1 EL Flohsamenschalen
1 EL Chiasamen
1 Prise Salz

für den Boden

4 Eier
3 EL Doppelrahmfrischkäse
1 Prise Salz

Backen ohne vorheizen mit Umluft:

150 Grad / 15min.



Rezept Füllung

1. Für die Füllung wird der Blattspinat gekocht, abgekühlt und das Restwasser ausgedrückt.
2. Spinat, Creme fraiche und Salz werden zu einer Masse vermischt und zur weiteren Verarbeitung auf die Seite gestellt.

Rezept Boden

1. Die Eier werden getrennt und das Eiweiss steif geschlagen. Das Eiweiss kommt zum Kühlen in den Kühlschrank.
2. Das Eigelb wird mit dem Frischkäse und der hergestellten Spinatfüllung, gewürzt und mit der Masse vermengt.
3. Das steif geschlagene Eiweiss wird vorsichtig daruntergezogen, aber nicht gerührt.
4. Nun wird die fertige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben, mit dem Löffelrücken gleichmässig verteilt und mit der angegebenen Backangabe in der Zutatenliste, gebacken.



HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S BROCCOLI-KÄSE SHIRATAKI-NUDELN

Zutaten für die Sauce

«GLUTENFREI»

220 g Broccoli
120 g Goudakäse, gerieben
200 ml ungesüsste Mandelmilch
Salz

für das Gericht

2-3 dünne Tranchen Lachs
1 Packung Shirataki-Nudeln
Kokosöl oder Butter zum Braten
Salz
Zitronensaft oder frische Zitrone

Lachs wird ohne vorheizen bei

200 Grad / 20-30 min. gebacken:



Rezept

1. Zuerst wird die Sauce hergestellt. Dafür werden die Broccoli weichgekocht und mit dem geriebenen Goudakäse in einem leistungsstarken Mixer verarbeitet.
2. Schrittweise schüttet man die ungesüsste Mandelmilch hinzu, bis eine sämige Masse entsteht und zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank gestellt wird.
3. Nun wird der Lachs in einer feuerfesten Schale mit Umluft bei 200 Grad für 20-30 min. gebacken.
4. In der Zwischenzeit werden die abgetropften Shirataki-Nudeln mit Butter «keine Margarine» oder Kokosöl in einer Pfanne so lange angebraten bis sie keine zähe Konsistenz mehr haben.
5. Die Broccoli-Käse Sauce wird vor dem Anrichten erwärmt und über die heißen Shirataki-Nudeln gegeben.

HERZHAFTES TOPPING

SUNNY'S GETROCKNETE SHIRATAKI FÜR SALATE & SUPPEN

Zutaten

GLUTENFREI

2 Packungen Shirataki-Nudeln

Gewürze:

Salz, 1 EL Kurkuma, 1 EL Curry

«die Menge wird individuell auf den Geschmack abgestimmt»

Backen ohne vorheizen mit Umluft:

180 Grad /ca. 12-15 min.



Rezept

1. Die Shirataki-Nudeln werden mit einem Küchensieb unter dem fließenden Leitungswasser durchgespült und auf einem Küchenpapier trocken getupft.
2. Danach werden sie mit einer Schere gekürzt und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilt.
3. Es folgen die Gewürze. Mit dem Salz sollte nicht gespart werden, da die Shirataki einen neutralen Geschmack haben. Bei Kurkuma und Curry wird jedoch nicht mehr als 1 Esslöffel genommen.
4. Anschliessend werden sie nach der angegebenen Backangabe in der Zutatenliste, knusprig gebacken.
5. Die getrockneten Shirataki schmecken hervorragend auf Salat oder als Topping für eine herrliche Suppe.

HERZHAFTES GERICHT

SUNNY'S SHIRATAKI-NUDELN MIT BLUMENKOHLMOUSSE

Zutaten

«**GLUTENFREI**»

- 1 Blumenkohl
- 1 weiche Avocado
- 1 Packung Shirataki-Nudeln
- 2 EL Doppelrahmfrischkäse
- 2 EL Kokosöl oder Butter zum Braten
- Kurkumagewürz
- Salz

Rezept in der Pfanne



Rezept

1. Der Blumenkohl wird weichgekocht, in kleine Stücke geschnitten und mit der weichen Avocado in einem leistungsstarken Stabmixer fein gemixt und zur Seite gestellt.
2. Die Shirataki-Nudeln werden in Küchensieb mit Leitungswasser gespült und gut abgetropft.
3. Nun werden sie mit Kokosöl und Butter bei mittlerer Hitze so lange gebraten, bis die zähe Konsistenz nicht mehr vorhanden ist.
4. Der Blumenkohlmousse wird nun in der Mikrowelle aufgewärmt und über die heißen Shirataki-Nudeln verteilt.



HERZHAFTE SUPPE

VITAL BOOST SOUP

Zutaten

«VEGETARISCH»

200 g Broccoli mit Stängel und Blätter

100 g grüne Spargeln

150-200 ml ungesüsste Kokosmilch

Kräuterpfiff

Parmesan, gerieben

Salz

Rezept im Kochtopf



Rezept

1. Das Gemüse wird zerkleinert, garkoch und gesalzen.
2. Nun wird beides mit einem Stabmixer püriert, bis keine Stückchen mehr zu vorhanden sind und es sämig wird.
3. Die Masse wird in einen Kochtopf gegeben und mit der ungesüßten Kokosmilch, bei mittlerer Stufe geköchelt und immer wieder mit dem Schwingbesen zu einer gesättigten und vitaminreichen Suppe cremig gerührt.
4. Es wird warm serviert. Wie wäre es mit einem Keto-Brot von mir?



HERZHAFTE SUPPE

ZUCCHETTI GAZPACHO

Zutaten

«VEGETARISCH»

250-300 g Zucchini
 100 g Doppelrahm-Frischkäse
 300 ml Gemüsebouillon
 1 kleine Zwiebel, feingehackt
 Bis 100 ml Mandelmilch, ungesüsst
 Salz -und Kräutergewürz
 1 EL Olivenöl
 Parmesan, gerieben
 Salz

Rezept im Kochtopf



Rezept

1. Die Zucchini wird mit der vitaminreichen Schale gewaschen und in der Küchenreibe geraspelt.
2. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die geraspelten Zucchini mit der feingehackten Zwiebel andämpfen.
3. Die Bouillon wird dazu gegeben und für 5 Minuten bei mittlerer Stufe geköchelt.
4. Danach folgt der Doppelrahmfrischkäse, den man zuletzt dazu gibt und mit dem Stabmixer sämig mixt.



Bei diesem Rezept eignet sich mein köstliches Leinsamenbrot dazu.

HERZHAFTE GERICHTE

VEGI-STÄBLI

Zutaten

«GLUTENFREI»

2 Kohlrabi

2 Eier, zum Panieren

80 g Parmesanreibkäsемischung

Salz

Pizzawürzmischung

Curry-Dip

Backen mit Umluft ohne vorheizen:

180 Grad / die ersten 5 min., danach

150 Grad / 15 min.



Rezept

1. Die Kohlrabi werden in ca. 5 – 7 mm dicke Scheiben geschnitten und in ein mittelgrosses Haushaltssäckchen umplatziert.
2. Beim nächsten Schritt werden die Eier verquirlt, gewürzt und ebenfalls in das Säckchen gegeben und geschüttelt, sodass alles zusammen harmonieren kann.
3. Nun wird ein Backpapier auf das Backblech gegeben und 1/3 der Reibkäsемischung auf dem Backpapier verteilt und die Kohlrabi Scheiben mit dem Ei-Gemisch, darüber verteilt.
4. Als Abschluss wird der Reibkäse darüber verstreut und nach der angegebenen Backangabe bei der Zutatenliste, gebacken.



HERZHAFTE GERICHTE

SHIRATAKI MIT ERDNUSSBUTTER-SAUCE

Zutaten

«GLUTENFREI UND VEGAN»

200 g Shirataki-Nudeln

«aus der Konjakwurzel»

60 g Erdnussmus, creamy

150 ml Kokosnussmilch, ungesüsst

Salz

1 EL Kurkuma

Olivenöl oder Kokosöl zum Braten

Rezept mit der Bratpfanne



Rezept

1. Zuerst werden die Shirataki-Nudeln im Abtropfsieb mit Leitungswasser gut gespült.
2. Sie werden wie gewohnt mit gesunden Fetten so lange gebraten, bis die zähe Konsistenz verringert ist.
3. Für ein farbenfrohen Gericht wählt man die Kurkuma. Es wird nicht mehr als einen Esslöffel benutzt, da es ansonsten bitter werden kann. In diesem Falle kann man etwas Erythrit beifügen, damit der Geschmack sich stabilisiert.
4. Wenn die Shirataki-Nudeln gebraten sind, werden sie für die weitere Verarbeitung auf die Seite gestellt.
5. Nun wird die Sauce in einem Kochtopf verrührt. Die Zutaten dafür mengt man zusammen und werden bei niedriger Hitze mit dem Schwingbesen zu einer cremigen Sauce verrührt und geköchelt. Dabei sollte man wissen, dass bei starker Hitze das Erdnussmus verbrennen kann.
6. Die warme und cremige Sauce wird zu den heissen Shirataki-Nudeln auf dem Teller angerichtet und serviert.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S MOZZARELLA-OLIVENBROT

Zutaten

«GLUTENFREI»

120 g gemahlene Mandeln
 170 g geriebener Mozzarella
 50 g Frischkäse
 1 Ei
 Prise Salz
 1 TL Backpulver
 1 TL Flohsamenschalen
 Getrocknete Oregano
 Schwarze Oliven ohne Steine
 Backen ohne vorheizen:
 200 Grad / 15 – 17 min.



Rezept

1. Es werden alle Zutaten in einer Schüssel vermengt und darauf geachtet, dass der geriebene Mozzarella temperiert sein muss, also nicht direkt aus dem Kühlschrank.
2. Die verknetete Masse wird auf eine mit Backpapier belegte runde Form gegeben und gleichmässig verteilt, sodass der Teig ca. 1,5 cm dick wird. Man sollte Universalhandschuhe benutzen, da es bei der Verarbeitung klebrig wird.
3. Es werden entsteinte Oliven längs aufgeschnitten, auf den Teig verteilt und leicht angedrückt.
4. Nun wird das Olivenbrot wie bei der angegebenen Backangabe in der Zutatenliste, gebacken, bis der Rand braun wird.
5. Nicht geschlossen aufbewahren, sondern frisch geniessen.

HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S SALMON-ROLLS

Zutaten

«**GLUTENFREI**»

1 grosse und dicke Zucchetti

2-3 EL Doppel-Frischkäse

Lachs, geräuchert und geschnitten

Hüttenkäse, Natur

Dillkräuter



Rezept

1. Zuerst wird die Zucchetti gewaschen und längs zu dünnen Streifen geraspelt. Es müssen gleichmässige Streifen entstehen.
2. Die zu Streifen verarbeiteten, trockenen Zucchetti werden auf der Klarsichtfolie gleichmässig und aneinandergereiht, daraufgelegt.
3. Der Frischkäse folgt nun mit einer dünnen Schicht und wird mit den Händen verstrichen.
4. Die geräucherten Lachs-Tranchen werden verteilt und mit einem Häufchen Hüttenkäse belegt.
5. Nun wird das Erzeugnis mit der Klarsichtfolie vorsichtig von unten angefangen, eingerollt.
6. Die Salmon-Rolls sollten sofort gegessen werden damit die Konsistenz sich nicht verändert.





Die Zucchini-Streifen werden mit einem Haushaltstuch trocken getupft und wie auf dem Bild gereiht.



Der Belag sollte nicht zu viel Volumen haben, damit man es gut und kompakt einrollen kann.

HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S SUSHI-BALLS

Zutaten

«GLUTENFREI UND VEGAN»

- 230 g Blumenkohl, geraspelt
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Flohsamenschalen
- Sesam zum Wälzen
- Prise Salz
- 1 Dose Thunfisch «abgetropft»
- 1 EL Bio Kokosöl
- 1 EL Olivenöl zum Braten



Rezept

1. Der rohe Blumenkohl wird ohne Stürzel in der Küchenreibe geraspelt und mit den Leinsamen und Salz kurz angebraten. Der Blumenkohlreis soll noch bissfest bleiben.
2. Er wird auf die Seite gestellt und abgekühlt.
3. Nun wird der abgetropfte Thunfisch dazugegeben, die Flohsamenschalen für die Festigkeit, ebenso das Kokosöl für die Konsistenz.
4. Die Komponenten werden gut durchgeknetet und für 5 Minuten zum Binden, geruht.
5. Man gibt so viel Sesamkörner in einen tiefen Teller, sodass die Sushi-Balls darin gewälzt werden können
6. Bis zum Verzehr werden die Kugeln im Kühlschrank gekühlt.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S GEFÜLLTE MUSHROOM

Zutaten

«VEGETARISCH»

100 g Hüttenkäse
 70 g Ajvar «Paprikapaste»
 5-6 grosse braune Champignons
 Pizzagewürz
 Mozzarella-Reibkäse
 Tomatensauce
 Olivenöl, zum Bestreichen
 Backen ohne vorheizen:
 200 Grad / 20 min.



Rezept

1. Die rohen Champignons werden zuerst gewaschen, vorsichtig entstielt und mit einem kleinen Löffel ausgehöhlt. Die Ränder sollen nicht zu dünn werden.
2. Sie werden mit Olivenöl bestrichen.
3. Der Hüttenkäse wird mit Ajvar vermischt und nach Bedarf gewürzt.
4. Nun werden die Champignons damit befüllt und mit Reibkäse und Tomatenstückchen fertig gestellt.
5. Sie werden in eine feuerfeste Schale gelegt und bei der angegebenen Backangabe in der Zutatenliste, gebacken und kalt oder warm verzehrt.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S MOZZARELLA-BANDNUDELN

Zutaten

«**GLUTENFREI**»

125 g Mozzarella

2 Eier

150 ml Olivenöl

2 Prise Salz

5 g Flohsamenschalen zum Binden

Backen ohne vorheizen:

175 Grad / 9 min.



Rezept

1. Der Mozzarella wird in kleine Stücke geschnitten und in eine mit Olivenöl befüllte Schüssel gegeben.
2. Danach folgen die Eier und die restlichen Zutaten, die gemixt werden, bis eine gleichmässige Masse entsteht. Dazu kann ein Handmixer benutzt werden.
3. Schüssel für 5 Minuten auf die Seite stellen, damit die Flohsamenschalen binden können.
4. Die dickliche Masse wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben, mit dem Teigschaber glattgestrichen und mit der angegebenen Backangabe in der Zutatenliste, gebacken.
5. Mit dem Pizzaroller werden lange und nicht zu dünne Streifen daraus geschnitten. Es kann sein das sich Bläschen bilden, aber die sind nur von kurzer
6. Mit geriebenem Parmesankäse wird es heiss serviert.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S GEMÜSE-TELLER MIT CREVETTEN AN EINER KOKOSSAUSE

Zutaten

«**GLUTENFREI**»

1 kleiner Broccoli

Blumenkohlreis je nach Menge

1 Pack vorgekochte Crevetten

1 EL Ketchup, zuckerarm

1 Gutsch ungesüsste Kokosmilch

Butter

Kurkumagewürz, für die Farbe

Rezept in der Pfanne



Rezept

1. Es wird ein Brocken gefrorener Blumenkohlreis aufgetaut, mit Butter angebraten und Kurkuma für die Farbe dazugegeben.
2. Die Crevetten werden mit dem Ketchup und Kokosmilch hergestellter Sauce aufgeköchelt und auf den gebratenen Blumenkohlreis gegeben.
3. Als Beilage wird ein gar gekochter Broccoli dazu serviert, der mit Olivenöl und Kräutern gewürzt wird.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S APERO HÄPPCHEN

Zutaten

«GLUTENFREI»

4 EL Doppelrahmfrischkäse

2 Eier

2 Prise Chiasamen

1 Prise Salz

2 EL Flohsamenschalen

Kokosöl, um das Blech einzufetten

Backen ohne vorheizen:

180 Grad / 15 min.



Rezept

1. Alle Zutaten werden zu einer geschmeidigen Masse gemixt.
2. Es wird eine flache Form benutzt und mit Kokosöl eingefettet. Die Masse sollte nicht mehr als 0,5 – 0,7 cm dick darin verteilt werden.
3. Nun wird der Teig nach der angegebenen Backangabe, die bei der Zutatenliste, gebacken.
4. Der fertige Teig kann nun mit einer Ausstechform rausgehoben werden und mit einem Spachtel nachgeholfen werden.
5. Nun werden sie nach Geschmack ketogen belegt.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S SESAM-BRÖTLI

Zutaten

«GLUTENFREI»

200 g Hüttenkäse
 1 EL Kokosmehl
 3 Eier
 1 Goudascheibe, reife Sorte
 2 EL Flohsamenschalen
 20 g Leinsamen, geschrotet
 30 g Sesamkörner, sowie noch separat zum bestreuen
 Backen ohne vorheizen:
 150 Grad / 45 min.



Rezept

1. Die feuchten Zutaten werden in die Schüssel gegeben und gut vermengt. Dazu kommen die trockenen Zutaten und werden zu einer formbaren Masse verarbeitet. Anschliessend für 5 Minuten geruht.
2. Nun werden handgrosse Kugeln geformt.
3. Die Kugeln werden jeweils mit einem kleinen Stück Goudakäse bestückt und mit den Händen leicht andrückt.
4. Wie gewohnt kann die Backangabe in der Zutatenliste entnommen werden.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S BREZEL

Zutaten für 4 Stück

«GLUTENFREI»

- 60 g Leinsamen, geschrotet
- 40 g Kokosmehl
- 60 g Doppelrahm-Frischkäse
- 125 g Mozzarella
- 2 Eier
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Flohsamenschalen

Zutaten für die Laugenbrezel

- 400 ml Leitungswasser
- 3 TL Natronpulver
- Backen ohne vorheizen:
200 Grad / 20 – 23 min.



Rezept

1. Die trockenen Zutaten « ausser dem Natron» werden in eine Schüssel gegeben, dann folgen die Eier und die Flohsamenschalen.
2. Mozzarella und der Frischkäse werden in einem Mikrowellengeschirr oder im Wasserbad erhitzt, bis sie miteinander harmonieren und flüssig geworden sind.
3. Anschliessend wird die Sauce zu der Masse gegeben und in einem zügigen Tempo verknetet.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S TOAST MIT EI

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 100 g Blumenkohlreis
- 50 g Sesamkörner
- 1 Ei
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Kurkumagewürz
- 1 Prise Salz

Backen ohne vorheizen:

180 Grad / 12 min.

Zutaten für die Masse

- 2 – 3 hart gekochte Eier
- 1 Chicorée



Rezept

1. Zuerst wird der Blumenkohl roh geraspelt.
2. Es werden alle Zutaten des Brotbodens in einer Schüssel vermengt. Die Flohsamenschalen dienen zum Binden und dürfen nicht vergessen werden.
3. Nun wird der Boden gebacken. Die Masse wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben. Die Backangabe steht bei den Zutatenliste.
4. In der Zwischenzeit wird die Ei-Masse mit den zerdrückten Eiern hergestellt, danach zuckerarme Mayonnaise und Gewürze in einer Schüssel verrührt.
5. Der gebackene Boden wird in ein Toastbrotformat geschnitten und ohne Füllung kurz getoastet und anschliessend belegt.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S EDAMAME-MUFFINS

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 100 g Blumenkohlreis
- 100 g Edamame, aufgetaut
- 3 Eier
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Kurkumagewürz
- 1 Prise Salz

Backen ohne vorheizen:

200 Grad / 23 – 25 min.



Rezept

1. Wenn noch kein Blumenkohlreis zur Verfügung ist, dann wird der Blumenkohl im rohen Zustand zu Blumenkohlreis geraspelt.
2. Nun werden alle Komponenten zusammen vermengt und gewürzt.
3. Da die Flohsamenschalen ein Bindeeffekt haben, können die Muffins nach dem Backen gut von der Form gelöst werden.
4. Die Ei-Masse wird nun zu 2/3 in Muffinförmchen befüllt und nach der angegebenen Backangabe in der Zutatenliste, gebacken werden.
TIPP: Wenn die Muffinförmchen doppelt gelegt werden, wird es zum Befüllen stabiler.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S VITALITY BROT

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 250 g Magerquark
- 60 g Kürbiskerne
- 30 g Leinsamen, geschrotet
- 20 g Chiasamen
- 60 g Mandeln, gemahlen
- 1 Gutsch Leitungswasser
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- ½ Päckchen Backpulver

Backen ohne vorheizen:

180 Grad / 45 min.



Rezept

1. Der Magerquark wird mit den Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit der Holzkelle gut vermischt, damit eine homogene Masse entsteht.
2. Es wird eine feuerfeste runde Form benutzt oder eine Wähen-Form dazu verwendet, die mit einem Backpapier belegt wird. Es kann auf die Form zugeschnitten werden.
3. Nun wird auch schon gebacken und die Backangabe bei der Zutatenliste entnommen. Stäbchenprobe zum Vorteil.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S AVOCADO-CRACKER

Zutaten

«GLUTENFREI»

2 weiche Avocado

60 g Hartkäse «Gruyère», gerieben

1 Handvoll Sesamkörner

1 EL Chiasamen

Backen ohne vorheizen:

170 Grad / 20 min,



Rezept

1. Die von der Schale entfernten Avocado wird mit Reibkäse und den Chiasamen zu einer Masse zerdrückt und mit dem Löffelrücken glatt gemacht, sodass es keine Stücke mehr hat.
2. Die grüne Masse wird nun auf ein mit Backpapier belegten Blech flach gestrichen und eine leichte Markierung mit dem Pizzaroller gemacht, somit diese nach dem Backen zu Stücke getrennt werden können.
3. Die Sesamkörner werden nun grosszügig darauf verstreut und gemäss der angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken. Die Zeit kann variieren und sollten erst rausgenommen werden, wenn sie kross werden.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S FLAMMKUCHEN

Zutaten für den Boden

«**GLUTENFREI**»

2 Eier

2 EL Doppelrahmfrischkäse

2 EL Bio Kokosmehl

1 Prise Salz

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 5 min.

Zutaten für den Belag

1 EL Creme fraiche

Trutenfleisch-Aufschnitt

Stangenlauch oder Frühlingszwiebeln

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 10 min.



Rezept

1. Die Eier werden getrennt und das geschlagene Eiweiss in den Kühlschrank gestellt.
2. Nun werden alle Zutaten «ausser dem geschlagenen Eiweiss» in einer Schale vermengt, verrührt und das Eiweiss anschliessend in einem zügigen Tempo unter die Masse gehoben, danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben und mit dem Löffelrücken zu der gewünschten Form getätschelt. Es sollte gleichmässig dick werden.
3. Zuerst wird die Masse für 5 Minuten bei 150 Grad ohne vorheizen gebacken und die Creme fraiche darüber vorsichtig verteilt.
4. Der Boden wird mit feinen Tranchen Truten-Fleisch belegt, gefolgt von den Lauch-Ringen oder Frühlingszwiebeln.
5. Um den Flammkuchen fertig zu verarbeiten, muss er nochmals bei 150 Grad für ca. 10 Minuten in den warmen Ofen.

HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S PIZZA-BODEN

Zutaten für einen kleinen Boden

«GLUTENFREI»

1 kleine Dose Thunfisch im Saft «abgetropft»

1 Ei

1 EL Flohsamenschalen

1 Prise Salz / Pizzagewürz

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 10 -12 min.



Zutaten für den Belag

Pelati, geriebener Gouda, Gorgonzola, Paprika, Stangenlauch nach eigenem Geschmack.

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 10 – 12 min.



Rezept

1. Für eine kleine Pizza wählt man die Zutaten in der Liste, ansonsten die doppelte Menge.
2. Zuerst wird der Saft von der Thunfischdose abgetropft. Das gelingt am besten, wenn man die Thunfischmasse ausdrückt.
3. Nun werden die Flohsamenschalen und die Kurkuma für die Farbe dazu gegeben und sehr gut untergemischt.
4. Die geformte Kugel wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt und wird zu einer runden Form geformt.
5. Die Masse wird so dünn wie möglich mit den Fingerspitzen flach gedrückt und dabei beachtet, dass die Masse keine Löcher bekommt. Je dünner, desto kompakter und knuspriger wird der Boden werden.
6. Der Pizzaboden darf nun in den kalten Ofen geschoben werden und gemäss der angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken werden.
7. Nach dem Belegt wird er nochmals gemäss den Backangaben, gebacken.

HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S ZUCCHETTI-PÄCKLI

Zutaten

«VEGETARISCH»

- 1 kleine Zucchini
- 100 g Frischkäse
- Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 Prise Salz
- Goudastreifen, reife Sorte
- Backen ohne vorheizen:
- 180 Grad / 15 min.



Rezept

1. Für die Füllung wird der Frischkäse mit dem feingeschnittenen Schnittlauch vermengt und mit Salz gewürzt.
2. Die gewaschene Zucchini wird trocken getupft und längs geschält, somit dünne Streifen daraus entstehen. Die Schale der Zucchini wird mitgeschält.
3. Für ein Päckli werden jeweils 5 Streifen genommen und zu einer Päckli-Form verarbeitet.
4. Nun werden sie in einer feuerfesten Schale gebacken. Die Backangaben sind bei der Zutatenliste zu entnehmen.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S POMMES-FRITES

Zutaten Pommes

«GLUTENFREI»

2 Kohlrabi

0,5 dl Olivenöl

1 EL Kurkumagewürz

1 EL Currygewürz

Salz nach Geschmack und Kartoffelgewürz

Zutaten Skyr Sauce

3 EL Skyr Joghurt

Dill, fein gehackt



Rezept

1. Die Kohlrabi werden geschält und in Pommes-Frites Form geschnitten, danach in ein Küchensäckchen gegeben.
2. Dazu kommen das Olivenöl und die Gewürze nach Wahl. Gut schütteln und eine kurze Zeit ziehen lassen.
3. Es wird ein mit Backpapier belegtes Papier vorbereitet, anschliessend die Kohlrabi darauf verteilt.
4. Diese werden gemäss den Angaben in der Zutatenliste gebacken.
5. In der Zwischenzeit wird eine Sky-Sauce mit Dill und Zitronensaft hergestellt.
6. Die Kohlrabi-Pommes werden bei 200 Grad / 15 min. gebacken und danach nochmals für 5 Minuten bei Umluft, bis sie leicht knusprig werden.



EDAMAME SOJABOHNEN

Die eiweisshaltige asiatische Sojabohne ist bei der ketogenen Ernährung erlaubt. Mit ihrem buttrigen und zarten Geschmack eignet sie sich besonders zum Snacken.

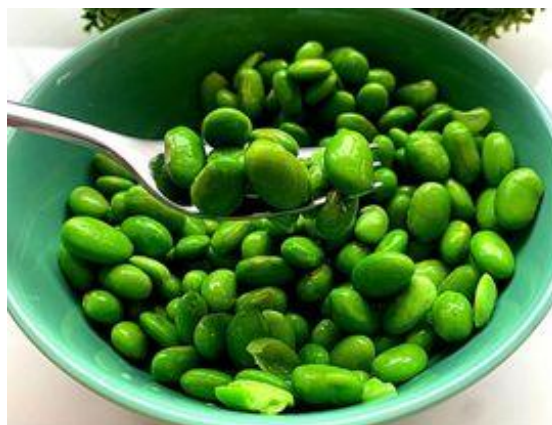
Ohne Schale kann man sie schneller verarbeiten, um sofort zu essen.

Rezept

Man kann ohne schlechtes Gewissen, 100 g von der Edamame verzehren. Es hält die goldene Regel bei Keto ein « 10g/100g.

Die tiefgefrorenen Edamame werden unter dem kalten Wasser aufgetaut.

Die trocken getupften Edamame können nun mit grobkörnigem Salz in einer Schale gewürzt werden und zum Snacken bereitgestellt werden.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S RISI-BISI

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 300 g Blumenkohlreis, roh
- 100 g Kohlrabi
- 70 g Edamame
- 60 g Peperoni, gelb, gemischt oder grün
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Gemüsegewürz nach Geschmack



Rezept

1. Die rohen Kohlrabi werden in kleine Würfel geschnitten und die Peperoni in kleine Stücke.
2. Alle Zutaten werden in einer grossen Pfanne «Wok» mit Öl und Butter mit einem Gutsch Leitungswasser, bei mittlerer Hitze angebraten und den Deckel drauf gelassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Es wird auf einem Teller angerichtet und Parmesan sowie Schnittlauch darüber verstreut.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S SHIRATAKI-GERICHT

Zutaten

«GLUTENFREI»

Ein Bund grüne Spargeln ohne Köpfchen, diese kann man anders verwerten.

1 Packung Shirataki-Nudeln

1 Stange Stangenlauch

3 Würfel gefrorener Blattspinat

200 ml Leitungswasser

Gewürze: Salz, süsse Paprika, Kurkuma

20 g Butter

Olivöl nach Wahl oder Bio-Kokosöl zum Braten.

1 Handvoll Saatkerne zum Toppen, optional

MIT GRÜNEN SPARGELN



Rezept

1. Grüne Spargeln, Lauch und den tiefgefrorenen Spinat werden im rohen Zustand fein geschnitten und mit den abgetropften Shirataki-Nudeln, zusammen mit dem Wasser in einer Pfanne aufgekocht. Dazu eignet sich ein Wok oder eine breite, tiefe Pfanne.
2. Es wird so lange auf mittlere Stufe geköchelt, bis die Spargeln leicht weich geworden sind.

Wie wäre es mit einer selbst hergestellten Tzaziki-Sauce, hergestellt mit Skyr-Joghurt dazu?



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNYS BLATTSPINAT-EI MUFFIN

Zutaten

«GLUTENFREI»

4 Eier

2 gehäufte EL Sky-Joghurt

1 Häufchen Blattspinat

Petersilie, feingehackt, nach eigenem Bedarf

1 EL Flohsamenschalen, zum Binden

Salz nach Bedarf

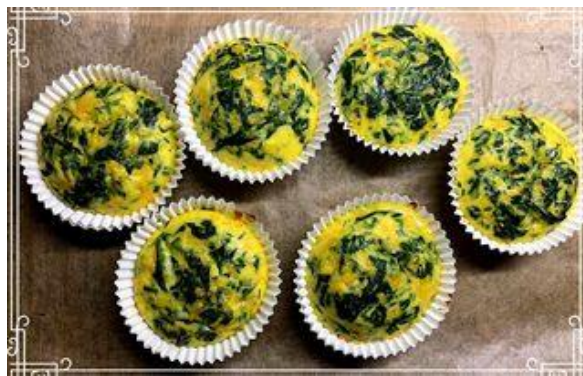
Backen ohne vorheizen:

170 Grad / 30 min.



Rezept

1. Es werden alle Zutaten, ausser Blattspinat und die Flohsamenschalen, in einer Schüssel vermengt.
2. Der aufgetaute Blattspinat wird zu einer Kugel geformt und der Saft ausgepresst.
3. Der Spinat wird kleinstmöglich mit einem Messer zerschnitten «nicht pürieren».
4. Nun wird der Spinat und die Flohsamenschalen in die Schüssel gegeben.
5. Zuletzt wird alles zu einer Masse verrührt und in die doppelgelegten Muffinförmchen verteilt.
6. Gebacken wird gemäss der Backangabe, in der Zutatenliste.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S BROCCOLI-PUFFER

MIT SCHMELZKÄSE KERN

Zutaten

«GLUTENFREI»

150 g Broccoli-Reis «wird wie beim Blumenkohl hergestellt»

1- 2 Goudakäsescheiben, mittelreif

2 Eier

2 EL Olivenöl

2 EL Leinsamen, geschrotet

2 EL Flohsamenschalen

Gemüsegewürz, Salz

20 g Butter zum Braten



Rezept

1. Es werden alle Zutaten «ausser dem Goudakäse» in der Schüssel zu einer Masse gut vermengt.
2. Nun wird die Masse auf ein Backpapier gegeben und mit den Händen zu einem dünnen Kreis geformt.
3. Auf einer Hälfte wird die Goudascheibe gelegt. Nun kann man es mit Hilfe des darunter gelegenen Backpapiers, zusammenfalten.
4. Jetzt werden sie bei mittlerer Stufe in der Butter, auf beiden Seiten braun gebraten und mehrmals gewendet.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S GEFÜLLTE CLOUD-BREAD

Zutaten

«GLUTENFREI»

3 Eier

3 EL Doppelrahm-Frischkäse

Kurkumagewürz, für die Farbe

Salz

1 TL Flohsamenschalen, zum Binden

Champignons nach Bedarf

Stangenlauch nach Bedarf

1 EL Tomatensauce oder Pelati

Gewürze nach Wahl

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 15 min.



Rezept

1. Die Eier werden getrennt und das Eiweiss steif schlagen. Zur weiteren Verarbeitung wird es in den Kühlschrank stellen.
2. Das Eidotter wird mit dem Frischkäse, Salz und den Flohsamenschalen mit dem Löffel vermengt.
3. Nun wird das kalte, steifgeschlagene Eiweiss unter die Masse gezogen und darauf geachtet, dass nicht gerührt wird. Es soll keine Klümpchen entstehen.
4. Die Masse wird auf ein mit Backpapier belegtes Papier gegeben und mit dem Löffelrücken glatt getätschelt, aber nicht gestrichen.
5. Es wird gemäss der angegebenen Backangaben, goldbraun gebacken.
6. In der Zwischenzeit wird die Füllung hergestellt. Dazu werden Champignons und Lauch angebraten und ein Esslöffel Tomatensauce oder Pelati dazu gegeben und nach Geschmack gewürzt.
7. Nachdem die Füllung leicht abgekühlt ist, gibt man diese auf eine Hälfte des gebackenen « schon mit der Wendetechnik vom Backpapier gelöst » Cloud-Bread und backt es nochmals bei 150 Grad für ca. 8 Minuten fertig

HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S CREMIGE KOHLRABI-SUPPE

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 400 g Kohlrabi
- 200 ml ungesüsste Kokosmilch
- 1 EL Bio Kokosöl
- 20 g Vorzugsbutter
- 1 TL Salz
- 1 TL Flohsamenschalen, zum Binden



Rezept

1. Die Kohlrabi werden geschält und im Salzwasser gargekocht.
2. Sie werden abgetropft und in einer Schüssel mit dem Schnittlauch zusammen püriert. Es dürfen noch kleine Stückchen vorhanden sein, damit die feine cremige Suppe einen Biss bekommt.
3. Nun wird das pürierte Kohlrabi-Erzeugnis mit Kokosmilch und Butter aufgekocht und folglich auf der mittleren Stufe mit den beigefügten Flohsamenschalen zusammen harmoniert.
4. Die fertige cremige Kohlrabi Suppe passt hervorragend zu meinem Keto-Brot dazu.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S SHIRATAKI-LEINSAMENNUDELN

Zutaten

«GLUTENFREI»

1 Beutel Shirataki-Nudeln

2 Stück Minuten-Schnitzel

Gewürz: Leinsamen, Curry -und
Kurkumagewürz

Oliveöl und Butter zum Anbraten



Rezept

1. Die rohen, gewaschenen und abgetropften Shirataki-Nudeln werden mit den Gewürzen in einem Küchensäckchen gut vermengt und für ein paar Minuten darin gezogen. Die Leinsamen werden zuerst gequellt, bevor sie auch dabei sein dürfen.
2. Nun werden die gut gewürzten Nudeln in der Pfanne so lange angebraten, bis die zähe Konsistenz sich verringert.
3. Die fertigen Shirataki-Nudeln können mit einem Minuten-Schnitzel und Chicorée als Deko, auf dem Teller angerichtet werden.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S ZUCCHETTI-PUFFER

Zutaten

«GLUTENFREI»

250 g Zucchini

30 g Reibkäse nach Wahl

1 Ei

Butter nach Bedarf, zum Braten

2 gestrichene EL Flohsamenschalen

Salz / Pfeffer



Rezept

1. Die Zucchini wird zuerst gewaschen und dann mit der Schale zusammen in der Küchenreibe geraspelt.
2. Danach folgen die Zutaten und werden zusammen mit den geraspelten Zucchini in einer Schüssel vermengt.
3. Nun wird die Masse zu einer runden Form geformt und in der Bratpfanne mit Butter oder gesundem Öl bei mittleren Stufen auf beiden Seiten goldbraun und kompakt gebraten. Die Zucchini-Puffer können während des Bratens sanft runtergedrückt werden, um eine flachere Form zu erreichen. Sie werden ebenfalls mehrmals gewendet, damit sie nicht ankleben.
4. Der Zucchini-Puffer darf nun mit einer passenden Beilage, warm serviert werden.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S FLUFFIGE BROCCOLI-SCHNITTEN

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 200 g Broccoli, weichgekocht
- 250 g Magerquark
- 3 Eier
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Salz
- 20 g Butter



Rezept

1. Der weichgekochte Broccoli wird mit dem Magerquark vermengt und zu einer feinen Masse gemixt.
2. Eier, Salz und Flohsamenschalen beifügen und alles gut verrühren.
3. Die Butter wird bei mittlerer Hitze in einer Pfanne geschmolzen oder in der Mikrowelle. Anschliessend kann die gesamte Masse in eine breite Bratpfanne gegeben werden.
4. Die Masse wird so lange bei mittlerer Hitze gebraten, bis die ganze Flüssigkeit eingezogen ist.
5. Nun werden Schnitte aus dem Erzeugnis geschnitten und warm oder kalt serviert.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S SCHWEIZER KÄSESUPPE CREME

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 150 g Raclettekäse
- 1 Häufchen Broccoli-Reis
- 8 Tranchen Rauchmöckli «Trockenfleisch»
- 200 ml ungesüsste Kokosmilch
- 20 g Butter
- 1 TL Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 1 TL Flohsamenschalen zum Binden



Rezept

1. Alle trockenen Zutaten, ebenfalls das geschnittene Trockenfleisch «ausser die Flohsamenschalen» werden in einer Schüssel vermengt.
2. Die trockenen Komponenten werden nun mit der Kokosmilch und der Butter aufgekocht.
3. Nun folgen die Flohsamenschalen zum Binden. Mit dem Schwingbesen wird es zu einer sämigen Käsesuppe verarbeitet. Es darf keine Klümpchen bilden.
4. Die Suppe wird nun heiss serviert. Wie wäre es mit einem leckeren Keto-Brot von mir dazu?



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S ZUCCHETTI-SCHIFFLI

Zutaten

1 grosse Zucchini

Salz & Pfeffer

Ketogen belegen

Hüttenkäse, Frischkäse oder

Reibkäse nach Wahl

Gorgonzola

Salami, Speck oder Crevetten

Backen ohne vorheizen:

200 Grad / 20 min.



Rezept

1. Die grossen Zucchini wir längs aufgeschnitten, sodass zwei hälften entstehen und das Fruchtfleisch mit einem Höher oder optional kleinem Löffel ausgehöhlt werden kann.
2. Nach dem Aushöhlen werden die Zucchini-Schiffchen nach Wahl belegt.
3. Zum Würzen kann man auch noch Kurkumapulver dazugeben. Es verleitet einen farbenfrohen Hingucker.
4. Nun werden die Hälften in eine feuerfeste Form gelegt und gemäss der angegebenen Backangaben in der Zutatenliste gebacken.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S LEINSAMENKERN-BROT

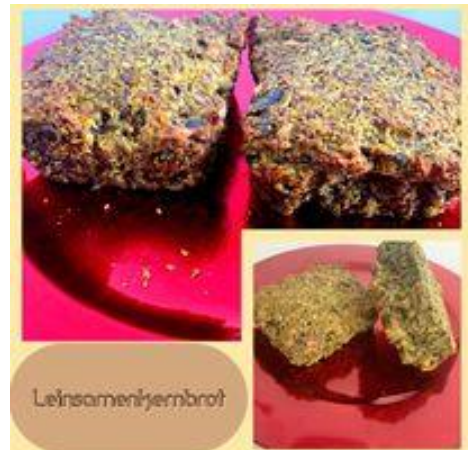
Zutaten

«GLUTENFREI»

- 250 g Magerquark
- 110 g Leinsamen, geschrotet
- 120 g Haselnüsse, gemahlen
- 120 g Saatkerne
- 40 g Chiasamen
- 3 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma für die Farbe

Backen mit vorheizen:

175 Grad / ca. 45 min.



Rezept

1. Es werden alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengt, folgend von dem Magerquark und Olivenöl.
2. Die Komponenten werden nun mit einem Löffel vermengt «nicht mixen».
3. Nun kommt die körnige Masse in eine gefettete Form und wird gemäss der angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken. Danach wird das Brot abgekühlt und vorsichtig aus der Form gelöst.
4. Das fertige Brot ist streichfähig und kann als Keto-Frühstücksbrot gerne gesehen werden.
5. Da das Brot kein Mehl enthält, muss es im Kühlschrank bis 3 Tage aufbewahrt werden.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S VERWÖHNTER FENCHEL

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 130 g Zucchini
- 60 g Fenchel
- 50 g Cheddar-Käse
- 1 TL Flohsamenschalen
- 200 ml Kokosmilch, ungesüsst
- Salz nach Bedarf
- Backen mit vorheizen:
200 Grad, bis der Käse eine Kruste bildet.



Rezept

1. Fenchel werden halbiert und vorgekocht.
2. Geraspelter Zucchini und die geriebenen Cheddarkäse werden in der ungesüßten Kokosmilch geköchelt. Es dürfen keine Klümpchen bilden.
3. Die schon vorgekochten Fenchelstücke werden nun warm auf einem Teller angerichtet und die heiße Zucchini-Sauce darüber gegeben.
4. Zum Servieren können Walnüsse als Verzierung darauf verteilt werden.

HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S CHEESEBURGER

Zutaten

«GLUTENFREI-VEGETARISCH»

- 300 g Blumenkohl
 - 30 g Mandelmehl
 - 50 g Parmesankäse, gerieben
 - 1 TL Flohsamenschalen
 - 2 Eier
 - Salz und Pfeffer
 - Goudakäse mittelalt, nach Bedarf
- Backen nicht vorheizen:



Rezept

1. Der Blumenkohl wird im rohen Zustand mit der Küchenreibe geraspelt.
2. Der Reis wird in eine Schüssel gegeben und mit den Zutaten zu einer Masse verarbeitet.
3. Die kompakte Masse wird in vier Häufchen aufgeteilt und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilt. Es werden daraus quadratische Böden für den Keto-Cheeseburger hergestellt und gemäss den angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, goldbraun gebacken.
4. Die Quadrate werden danach mit Käsescheiben belegt « je nach Mengenbedarf» und bei jedem einen Deckel obendrauf gegeben und nochmals bei 150 Grad so lange gebacken bis der Käse geschmolzen ist.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S PROTEIN-SALAT

Dieser Salat enthält folgende Zutaten:

Eier
Avocado
Surimi
Schwarze Oliven
Radieschen
Blattspinat

Ein Salat der zu allen Jahreszeiten passt.

Dazu passt ein Apfelessig-Olivenöl Dressing.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S MOZZARELLA-WRAP

Zutaten

«GLUTENFREI»

für eine kleine Wrap

125 g Mozzarella

1 EL geschrotete Leinsamen

1 TL Flohsamenschalen, zum Binden

1 Prise Salz

Backen ohne vorheizen:

200 Grad / 10 min. bis der Rand bräunlich wird.

Nach dem Belegen für 5 min. weiterbacken.



Rezept

1. Mozzarella wird mit dem Saft im Beutel «nur wenig» in der Mikrowelle, oder in der Pfanne, für ein paar Minuten flüssig gemacht.
2. Der flüssige Mozzarella wird nun im warmen Zustand mit den Leinsamen und Flohsamenschalen in eine Schüssel gegeben und mit zügigem Tempo zu einer homogenen Masse verarbeitet.
3. Nun wird sie sofort auf das Backpapier gelegt und in *noch warmen Zustand* eine runde und dünne Form gezogen. Durch die Flohsamenschalen ist der Mozzarella elastisch und kann sehr gut in die Form gezogen werden, sodass der Wrap keine Löcher bekommt. Die Leinsamen werden benutzt, damit der Wrap schön knusprig wird.
4. Der Wrap wird nun ohne Belag gemäss der angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken und danach sofort mit den vorgekochten Broccoli und Käse belegt. Für 5 Minuten weiterbacken, bis der Teig knusprig wird.



KOCHEN MIT SHIRATAKI



«GLUTENFREI UND VEGAN»



Shirataki-Produkte werden aus der Konjak-Wurzel hergestellt. Sie sind der beste Nudlersatz bei der ketogenen Ernährung.

Die zähe Konsistenz der Shirataki gibt es in Nudel- oder Reis-Form und sind im Geschmack neutral. Da sie keine Makronährstoffe haben, kann man sie in x-beliebigen Varianten einbauen. Da die Shirataki neutral ist, wird genug Gewürz beigelegt und mit Kurkuma und Curry ein farbenfrohes Menu gezaubert. Beim Kochen sollte man gesunde Öle verwenden. Bsp. das Kokosöl oder die Vorzugsbutter und für längere Zeit anbraten, damit sich die zähe Konsistenz verringert.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S CHEESEBURGER SPEZIAL

Zutaten

«GLUTENFREI»

300 g Rinderhackfleisch
 Goudakäse, Scheiben
 Eisbergsalat
 1 EL Flohsamenschalen, zum Binden
 1 EL geschrotete Leinsamen
 Butter oder Kokosöl zum Braten
 Salz / Pfeffer
 Sauce nach Wahl



Rezept

1. Das Hackfleisch mit den Flohsamenschalen und Leinsamen werden in einer Schüssel vermengt und mit Salz und Pfeffer gewürzt.
2. Nun wird die Masse zu einem Hamburger geformt und gebraten.
3. Bei mittlerer Hitze werden die Hamburger nun auf beiden Seiten durchgebraten.
4. Jetzt kommen die Goudakäsescheiben auf jeden Hamburger obendrauf und werden mit der Alufolie zugedeckt, damit der Käse darüber ziehen kann. Die Hitze kann, während der Käse schmilzt, auf das minimale reduziert werden.
5. Die fertigen Cheeseburger werden zwischen zwei Eisbergsalathälften gelegt und mit einer selbst hergestellten Sauce fertig gestellt.

HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S RUCOLA-KÄSE WRAP

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 2 Mozzarella-Kugeln
- 1 Handvoll frischen Rucola
- 1 Handvoll geschrotete Leinsamen
- 1 Handvoll Goudakäse, gerieben
- 1 Prise Salz und Kurkumagewürz

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 15 min.



Rezept

1. Die Mozzarellakugeln werden mit dem enthaltenen Saft, in der Mikrowelle weich gemacht oder optional in einem Wasserbad zubereitet.
2. Das Wasser wird abgeschüttet und den warmen elastischen Mozzarella zu einem Quadrat geformt. Bei diesem Prozess werden die Hände benutzt und auf keinen Fall das Nudelholz verwendet. Der Mozzarella kann man sehr schön dehnen, ohne dass Löcher dabei entstehen.
3. Der geformte Teig wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt und mit den geschroteten Leinsamen bestreut. Mit Rucola belegen «soll trocken sein» und Kurkuma wird für die Farbe verwendet. Darüber folgt der geriebene Goudakäse oder Cheddarkäse.
4. Nun wird der Teig vorsichtig zu einer Rolle verarbeitet. Dieser Prozess kann ein wenig Geduld mit sich bringen.
5. Jetzt darf die Rolle in den Backofen und gemäss der angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken werden. Damit er nach der Backzeit nicht zusammenfällt, wird die Backofentüre nur wenig geöffnet und die Wrap-Rolle darin abgekühlt.
6. Nach 15 Minuten wird der Wrap rausgenommen und in zwei Stücke geschnitten, oder im ganzen Stück servieren



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S KNÄCKEBROT

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 200 g Saatkerne
- 200 ml lauwarmes Leitungswasser
- 2 gestrichene Esslöffel Flohsamenschalen
- Salz nach Bedarf

Backen ohne vorheizen:

170 Grad / 20 min, mit der Wendetechnik
umdrehen und nochmals für ca. 10min.
weiterbacken.



Rezept

1. Die Zutaten werden in eine Schüssel gegeben und lauwarmes Wasser hinzugefügt. Die Flohsamenschalen dienen als Bindemittel.
2. Danach unbedingt 5 Minuten ruhen lassen, damit die Flohsamenschalen quellen können.
3. Unterdessen wird ein mit Backpapier belegtes Blech bereitgestellt.
4. Nun wird die Masse auf das Backpapier gegeben und mit den Handkuppen verteilt, anschliessend flach und glatt verstrichen. Dazu eignet sich der Löffelrücken.
5. Das Knäckebrot gemäss den angegebenen Backangaben in der Zutatenliste, gebacken.

Back-Tipp: Nach der ersten Backzeit wird das Knäckebrot gewendet. Dafür verwendet man die Wendetechnik. Das Knäckebrot wird mit dem Backpapier umgedreht und auf ein neues Backpapier gelegt und das schon benutzte Papier langsam abgezogen. Diese Technik gelingt hervorragend, sofern das Knäckebrot knusprig geworden ist und nicht kleben bleibt



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S LEINSAMENBROT

Zutaten

«GLUTENFREI»

165 g Leinsamenmehl
 30 g Flohsamenschalen
 250 ml lauwarmes Leitungswasser
 3 Eier
 1 EL Backpulver
 1 TL Salz

Backen ohne vorheizen:

180 Grad / 45 – 50 min.

Stichprobe: mit der Gabelspitze



Rezept

1. Alle Zutaten werden in einer Schüssel vermengt, gut verknetet und zu einem Brot geformt.
2. Anschliessend folgen die leckeren Saatkerne für obendrauf. Das die Saatkerne gut haften bleiben, darf man dem feuchten Teig verdanken.
3. *Das Brot ist streichfähig und sehr geeignet zu einem gelungenen Frühstück, oder als Beilage zu Suppen und Salate.*



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S BREAKFAST TO KETO

Zum Frühstück hat man nicht nur den Bulletproof-Coffee, um den Tag mit Energie zu starten und dabei den Blutzucker stabil zu halten als Option.

Speck und Eier sowie Magerquark mit Beeren und Nüssen gewährleisten ebenfalls ein perfekter Einstieg.

Wer die Superfood-Frucht Avocado mag, dem sind die guten Omega-3-Fettsäuren ebenfalls schon gesichert.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S FOCACCIA

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 100 g Mandelmehl, teilentölt
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Leinsamen, geschrotet
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Backen mit vorheizen:

180 Grad / 10min.

Nach dem Belegen nochmals bei derselben Temperatur ca. 10 min. in den Ofen geben.



Rezept

1. Die trockenen Zutaten werden in eine Schüssel gegeben und vermengt.
2. Frischkäse, Eier und Olivenöl werden miteinander vermixt und anschliessend zu den trockenen Zutaten hinzugegeben.
3. Mit dem Löffel wird alles verrührt und mit den Händen zu einem Teig verarbeitet. Es soll gut geknetet werden und dann für 5 min. geruht werden.
4. Der Teig wird auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben und mit den Händen zu einer Focaccia geformt. Mit den Fingerkuppen werden kleine Löcher auf der Oberfläche gemacht, wie es bei einer normalen Focaccia-Herstellung gemacht wird.
5. Der Boden soll ca. 1 cm dick werden.
6. Nun wird das Brot bei der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste gebacken, sodass das Keto-Brot einen braunen Rand bekommt.

Nach der Backzeit wird das Brot mit den Oliven oder getrockneten Tomaten belegt, und zwar in die Löcher. Danach wird er nochmals für ca. 10 min. gebacken, bis der Rand eine braune Farbe bekommt.

HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S CLOUD-BREAD, GRUNDREZEPT

Zutaten

«GLUTENFREI»

Das Cloud-Bread besteht nur aus zwei Zutaten, und zwar aus Eiern und Frischkäse.

Ob in süsser Variante oder als Tortenbodenrezept, als Sandwich oder Burger. Das Cloud-Bread überrascht immer wieder mit seinen wenigen Zutaten. Man kann sie herzhaft oder süss backen.

Zutaten für *eine Portion* Cloud-Bread

1 Ei

1 gehäufter Esslöffel Doppelrahm-Frischkäse

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 15-17 min.



Rezept

1. Das Ei wird getrennt und das Eiweiss mit dem Mixer steif geschlagen.
2. Zum Kühlen wird das geschlagene Eiweiss in den Kühlschrank gestellt.
3. In der Zwischenzeit wird der Frischkäse mit dem Eigelb und einer Prise Salz vermischt, bis keine Frischkäseklumpen mehr zu sehen sind «ohne mixen». Am besten ist der Frischkäse *nicht* direkt vom Kühlschrank zu benutzen, sondern 5 Minuten vorher rauszunehmen.
4. Nun kann das kalte Eiweiss untergehoben werden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilt werden.
5. Die Masse wird mit dem Löffelrücken verteilt und getätschelt «nicht verstreichen». Entweder in einem ganzen Stück oder einzeln.

6. Für süsse Cloud-Bread kann Erythrit und Schokoladenstücken ab 85 % Kakaogehalt in die Masse hinzugefügt werden, oder 1 Esslöffel Kakaopulver dazu gegeben werden, um einen Tortenboden daraus herzustellen.
7. Für herzhafte Cloud-Bread können Chiasamen sowie Leinsamen hinzugefügt werden und als Sandwich mit Käsescheiben gegessen werden. Wie wäre es mit einem Burger mit Cloud-Bread als Brotersatz?
8. Sie sind auf beide Arten für Zwischendurch sehr lecker, oder als Mahlzeit. Da die Cloud-Bread sehr schnell zu machen sind, können sie jederzeit gebacken werden.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S KÄSECHIPS

Zutaten

«GLUTENFREI»

Geriebener Parmesankäse eignet sich am besten wegen dem Fettgehalt.

Backen ohne vorheizen:

180 Grad / 3 – 4 min.



Rezept

1. Der geriebene Gran Padano-Käse wird mit einem kleinen Abstand, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilt.
2. Die Häufchen werden mit den Fingerkuppen flach gedrückt.
3. Wenn man mag, kann man vor dem Backen; Kümmel, Chiasamen, Leinsamen oder Oregano über die Käsechips streuen.
4. Sie werden nun mit der angegebenen Backzeit in der Zutatenliste, goldbraun gebacken.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S LAUCHSUPPE

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 1 Tasse Edamame ohne Schale
- 200 ml ungesüsste Kokosmilch
- 2 Eier
- 50 g Stangelauch
- 20 g Vorzugsbutter
- 1 TL gestrichener TL Flohsamenschalen
- 1 TL Kurkuma, 1 TL Salz



Rezept

1. Die Edamame werden ohne Schale mit dem Stangenlauch im Salzwasser gekocht. Sie haben die Eigenschaft, dass sie nicht komplett weich werden.
2. Nach dem Kochen wird das Wasser komplett abgeschüttet und das Gemüse in eine Schüssel gegeben.
3. Nun werden alle Zutaten dazu gegeben, ausser die Flohsamenschalen und dann mit dem Schwingbesen verquirlt.
4. Die Masse wird nun mit 20 Gramm Butter und Salz, bei mittlerer Hitze aufgekocht und die Flohsamenschalen zum Binden hinzugegeben. Immer wieder gut schwingen, damit die Flohsamenschalen nicht verklumpen.
5. *Der alte Gouda passt hervorragend dazu. Er verleitet der Suppe einen zusätzlich leckeren Geschmack beim Eintunken.*



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S PIZZA GRUNDREZEPT

Zutaten für eine kleine Portion

«GLUTENFREI»

1 Dose Thunfisch, abgetropft

1 mittelgrosses Ei

Salz, Kurkuma für die Farbe «optional»

1 gestrichener TL Flohsamenschalen, zum Binden.

Belag: Tomatensauce oder Tomatenmark, Zucchini, geriebener Goudakäse

Backen ohne vorheizen:

150 Grad / 15 min., bis der Rand eine bräunliche Farbe bekommt, danach mit Belag nochmals weiter backen.



Rezept

1. Der Saft der Thunfischdose wird zuerst abgetropft, bevor der Thunfisch mit den anderen Zutaten in eine Schüssel gegeben werden.
2. Mit den Händen wird eine Masse hergestellt und optional fein geschnittenen Schnittlauch hinzugefügt.
3. Nun wird die kompakte Thunfischmasse auf ein mit Backpapier belegtes Blech gegeben und zu einer Pizzaform geformt.
4. Zuerst wird der Pizzaboden ohne Belag gebacken. Die Backzeit ist wie gewohnt in der Zutatenliste.
5. Danach wird der leicht bräunlich gewordene Pizzaboden aus dem Ofen genommen und mit ketogenen Zutaten belegt. Die Tomatensauce oder Tomatenmark wird als erster Schritt nicht vergessen.



Der Pizzaboden wird mit Thunfisch hergestellt und mit Unterstützung der Flohsamenschalen zu einem reissfesten Boden geformt.

Für eine kleine Pizza genügt eine Dose Thunfisch und für eine grössere Pizza nimmt man eine doppelte Menge der Zutaten.

HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S BLUMENKOHLSREIS-ANLEITUNG

Der Blumenkohlreis ist der optimale Reisersatz bei Keto

- *Man benötigt einen rohen Blumenkohl und entfernt den Strunk sowie die vorhandenen Blätter.*
- *Mit der grossen Küchenreibe wird der rohe Blumenkohl geraspelt. Entweder im ganzen Stück oder zuerst in zwei Stücke schneiden und dann raspeln. Wichtig ist, dass man den Blumenkohl NICHT vorkocht*
- ***TIP: der Blumenkohlreis lässt sich im Gefrierbeutel bis zu drei Monaten im Tiefkühler aufbewahren.***



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S POCHIERTE EIER / ANLEITUNG

Eier pochieren, wie geht das?

- Zum Eier pochieren, gibt man das rohe Ei vorsichtig in eine kleine Schale, ohne das Dotter zu beschädigen.
- Nun wird Wasser in einem Kochtopf zum Sieden gebracht. Dabei ist wichtig, dass das Wasser nicht kocht, sondern nur den Siedepunkt erreicht.
- Das rohe Ei in der Schale, wird vorsichtig aber doch in einem Ruck, in das Wasser geschüttet.
- Es wird 2-3 Minuten gezogen «je nach Volumen» und dann sofort mit der Kelle rausgenommen, danach mit kaltem Wasser abgeschreckt, damit der Prozess beendet ist.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S BROCCOLI-MEDAILLON

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 240 g Broccoli, weichgekocht
- 50 g Gouda, gerieben
- 2 EL Kokosmehl
- ½ EL Flohsamenschalen, zum Binden
- 2 Prise Salz
- Oliveöl oder Butter zum Braten



Rezept

1. Zuerst werden die Broccoli-Röschen im gesalzenen Wasser weichgekocht.
2. Die Röschen werden nun sämig gemixt. Dazu nutzt man den Stabmixer.
3. Nun wird alles in der Schüssel vermengt und mit den Händen zu einem kompakten Teig verknetet.
4. Der kompakte Teig wird zu handgrossen Kugeln geformt und vorsichtig auf einer Ablagefläche flach gedrückt.
5. In der Pfanne werden die Medaillons auf beiden Seiten goldbraun gebraten und immer wieder gewendet.



HERZHAFTE GERICHTE

SUNNY'S ZUCCHETTI-BROT

Zutaten

«GLUTENFREI»

- 250 g Zucchini, geraspelt
- 250 g Magerquark
- 200 g Walnüsse oder Mandeln, gemahlen
- 2 mittelgrosse Eier
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 Prise Salz



Rezept

1. Die Zucchini wird in der Küchenraspel geraspelt.
2. Nun werden alle Zutaten mit den Zucchini, in einer Schüssel vermengt und zu einer Masse verrührt.
3. Es wird eine passende Form « am besten mit einer Schliessvorrichtung» für das Brot gewählt und mit dem Backpapier ausgelegt. Das überschüssige Papier kann weggeschnitten werden.
4. Die Backangaben kann bei der Zutatenliste entnommen werden
5. Nach dem Backen kann es vorsichtig aus der Form gelöst werden und abkühlen.
6. Das Brot lässt sich 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.





Die Ingwerwurzel

- Die Ingwerwurzel hat alle Vorzüge für den Körper, die das gesamte Immunsystem unterstützt.
- Er hilft bei den Abwehrkräften gegen Entzündungen, Erkältungen, Viren und zirkuliert die Blutbildung.
- Der Ingwer regt den Stoffwechsel sowie die Fettverbrennung an.
- Die Ingwer enthält zahlreiche Mikronährstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium, welche wir im Alltag benötigen.



Wie bereite ich einen frischen Ingwertee zu?

1. 4-5 dünne Ingwerscheiben werden in 1 Liter gesiedetes Wasser gegeben.
2. Es darf so lange gezogen werden, bis die gewünschte Schärfe erreicht ist.
3. Wenn man die Schärfe mindern möchte, kann man zusätzlich Erythrit hinzugeben.



Keto-Getränk

SUNNY'S GOOD-KARMA COFFEE

Zutaten

«VEGAN»

2 gestrichene Esslöffel Kaffeepulver

1 EL Leitungswasser

2 EL Erythrit

1 EL Kokosöl, flüssig

200 ml ungesüsste Mandelmilch



Rezept

1. Die Zutaten werden in einem hohen Gefäss mit dem Handmixer so lange gemixt, bis sich Klümpchen bilden. Die gebildeten Kokos-Klümpchen bilden das Häubchen auf dem Kaffee.
2. Nun wird der Kaffee in ein grosses Glas umgeschüttet und im Kühlschrank zum Kühlen gestellt. Das Kokoshäubchen wird separat kühl gesellt und zuletzt darüber gegeben.
3. Optional kann man Crushed Ice reingeben.



Keto-Getränk

SUNNY'S BULLETPROOF COFFEE «BPC»

Zutaten

«VEGAN»

- 1 EL Kokosöl, kaltgepresst
- 1 TL MCT-Öl «optional»
- 1 Prise Zimt «für den Abendkaffee»
- 1 grosse Tasse heissen Kaffee



Der typisch ketarische Morgenkaffee beinhaltet gute Fette, die den Stoffwechsel antreiben.

Man braucht die Zutaten nicht zu mixen. Es reicht, wenn man alle Zutaten in den heissen Kaffee gut verrührt, bis alle Komponente miteinander harmonieren.

Am besten schmeckt er auf dem Gaumen, wenn er temperiert ist, dann kommt der Geschmack noch mehr zum Vorschein.

Es ist am Anfang eine Umgewöhnung und merkwürdig zu trinken, da der Bulletproof-Coffee sehr fetthaltig ist, aber man gewöhnt sich sehr schnell daran. Er ist der Energieträger für den optimalen Start in die ketogene Ernährung und ersetzt schon eine Frühstücksmahlzeit.

Man kann den Bulletproof-Coffee auch mit einer Prise Zimt für zwischendurch geniessen oder in süsser Variante mit 1 Teelöffel hochwertiges Proteinpulver. Bei der Variante mit dem Proteinpulver muss man ihn zuerst in wenig Wasser auflösen und dann den Kaffee mit den Zutaten, hinzugegeben werden.