



VEGETARISCH · LOW CARB · ZUCKERFREI

## Saftiger Schokokuchen ohne Zucker

Dieser Low Carb Schokokuchen ist intensiv schokoladig, saftig und komplett ohne Zucker. Perfekt für alle, die gesund genießen möchten, ohne auf echten Kuchengeschmack zu verzichten. Einfach gemacht, sättigend und ideal als Dessert oder Meal Prep Snack.

**10**

VORBEREITUNG

**25**

ZUBEREITUNG

**8**

STÜCKE

**Einfach**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**170 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

#### TEIG

120 g Mandelmehl (entölt, fein)

60 g Erythrit (fein gemahlen)

1 Prise Salz

120 ml ungesüßte Mandelmilch

1 TL Vanilleextrakt

40 g ungesüßtes Kakaopulver

1 TL Backpulver

3 Eier (Bio)

60 ml Rapsöl oder geschmolzenes Kokosöl

#### OPTIONAL

30 g zuckerfreie Schokodrops

## • ZUBEREITUNG

- 1** Vorbereitung: Heizen Sie den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie eine Springform (ca. 20 cm) mit Backpapier aus.
- 2** Trockene Zutaten mischen: Vermengen Sie Mandelmehl, Kakaopulver, Erythrit, Backpulver und Salz gründlich. Klümpchen im Kakao unbedingt glatt rühren.
- 3** Teig herstellen: Geben Sie Eier, Mandelmilch, Öl und Vanilleextrakt dazu und verrühren Sie alles zu einem glatten Teig. Konsistenz: cremig, leicht dickflüssig, gut streichfähig
- 4** Optional verfeinern: Heben Sie die Schokodrops vorsichtig unter.
- 5** Backen: Füllen Sie den Teig in die Form und backen Sie ihn 20–25 Minuten. Gargrad: Oberfläche fest, Mitte darf noch leicht weich wirken (nicht flüssig)
- 6** Abkühlen lassen (entscheidend): Lassen Sie den Kuchen mindestens 20 Minuten ruhen, damit er stabil wird. Low Carb Teige festigen sich beim Abkühlen.
- 7** Servieren: In Stücke schneiden und pur genießen oder optional mit etwas Skyr oder Beeren servieren.

## • MAKROS PRO PORTION

<b>170</b> KALORIEN	<b>6 g</b> PROTEIN	<b>5 g</b> KOHLENHYDRATE	<b>14 g</b> FETT	<b>3 g</b> BALLASTSTOFFE
------------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------	-----------------------------

Rezept online  
ansehen