



Low Carb Nussecken

Ergibt 1 rechteckige Form mit den Maßen 27cmx19cm

Zutaten Boden:

150g Mandelmehl
50g Leinmehl
60g Erythrit
1 Vollei
80g weiche Weidebutter
1 Prise Salz
1 Teelöffel Backpulver

Herstellung:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und auf Backpapier ca. 3mm dick ausrollen. Den Backrahmen draufstellen und den überschüssigen Teig abnehmen. Den Teig mit der Gabel igeln und den Boden bei 180°C ca. 5 Minuten vorbacken. Den Boden auskühlen lassen und mit einer beliebigen low carb Konfitüre bestreichen.

Zutaten Nussmasse:

100g Weidebutter
25g Wasser
70g Erythrit
150g gehackte Mandeln
100g gehackte Walnüsse
10g Cashewmus
30g Eiklar

Herstellung:

Die Butter mit dem Wasser und dem Erythrit in einem Topf bis kurz vor dem Siedepunkt erwärmen.

Die restlichen Zutaten zufügen und gut miteinander vermengen. Alles auf den vorgebackenen Boden streichen und bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

Auskühlen lassen, aus der Form lösen und in Quadrate schneiden. Dann nach Belieben in dunkle Schokolade tauchen. Dafür mische ich immer 80g Keato Schokolade mit 10g Kokosöl.

Die Nüsse können im Rezept auch ausgetauscht werden. Die Ecken schmecken weihnachtlicher, wenn zum Beispiel Haselnüsse zugefügt werden.