

Kuchen

Saftiger Apfelkuchen

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g Joghurt
- 50 g Lupinenmehl
- 100 g Kokosöl
- 50 g geriebene Mandeln (od. Kokosflocken)
- 1 geriebener Apfel
- 1/2 Pkg. Restorate
- Vanille u. Zimt

Zubereitung:

Eier trennen, Eiweiß schlagen u. Beiseite stellen. Eigelb schaumig schlagen, weitere Zutaten in der o.a. Reihenfolge dazu geben. Am Schluss Eischnee unterheben. In kleiner Springform (vorher mit Kokosöl eingefettet) bei 160 Grad Heißluft 45-50 min backen.

Saftiger Zucchinikuchen

Zutaten:

- 150g Zucchini, geraspelt
- 150g Apfel, geraspelt
- 200g Mandel, gerieben
- 4 Eier
- 2Ml Acti
- Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

Eiweiß steif schlagen. Die anderen Zutaten zusammenmischen. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Mit Mandelstifte bestreuen. 160 Grad 50 Minuten backen.

Joghurt-Fruchtschnitte

Zubereitung:

Einfach Joghurt (ins Joghurt kann man auch Zellschutz und Activize dazu geben) mit ein wenig Gelatine vermischen und abwechselnd mit Früchten in eine Form gießen. Danach ab in den Kühlschrank.

Becher Kuchen

Zutaten:

- 3 Eier
- ½ Becher Öl
- 1 ½ Becher weißes Mandel Mehl
- ½ Becher geriebene Mandel
- ½ Becher Joghurt
- 1 ML Resti
- Zitronensaft

Zubereitung:

Alles miteinander vermischen und ein wenig Zitronenschale dazu gerieben und noch beliebig Mandel Blättchen dazu. Bei 180 Grad backen. Backzeit nach Gefühl.

Bananenshape Kuchen (Phase 2)

Zutaten:

- 3 Eier
- ½ Becher Öl
- 1 Pkg. Resti

Richtig Schaumig schlagen.

Danach

- 1 Becher Mandel Mehl (oder ½ Mandel Mehl und ½ Kokosmehl)
- ½ Becher Joghurt
- 4ML Pro Shape Banane

unterheben.

In eine Backform und für ca . 40min. bei 180 Grad backen.

Beliebig: Kockosmehl darüberstreuen.

Früchte-Muffins

Zubereitung:

1 Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden / Himbeeren dazu geben / (ab Phase 2) mit Kokosflocken mischen sonst (Phase 1) gemahlene Mandeln / etwas Resti / Vanille und Zitronensaft. Alles vermischen und in die mit Kokosfett eingefetteten Förmchen geben. Eier verquirlen und die Formen auffüllen. Mit Zimt bestreuen und für 40-45 Min bei Umluft bei 150 Grad in den Ofen

Schokoshape -Kuchen (ab Phase 2)

Zubereitung:

Rezept nach dem bekannten Becherkuchen:

- 3 Eier
- 1/2 Becher Öl
- 1 Beutel Restorate
- richtig schaumig schlagen.

Danach:

- 1 Becher Mandelmehl (oder 1/2 Mandelmehl und 1/2 Kokosmehl)
- 1/2 Becher Joghurt und
- 4 ML Pro Shape Schokolade

Zubereitung:

(zusätzlich kann man 3 ML Zellschutz reingegeben damit dieser ein Schoko Orangenkuchen wird) unterheben. In eine Backform für ca. 40 Minuten bei 180 Grad backen. Beliebig: Kokosmehl darüber streuen.

Süßer Biss für Zwischendurch

Zutaten:

- 2 Eier,
- 2 Löffel Mandelmehl,
- Activize,
- geriebene Äpfel
- Himbeeren

vermischen und im Kokosfett herausgebracht.

Apfel-Zimt-Mandelküchlein

Zutaten:

- 400g gemahlene Mandeln,
- 2 TL Restorate,
- 2 TL Zimt,
- 1 ganzer Apfel geraffelt,
- 2 Eigelb
- ca. 1-2 EL Wasser.

Zubereitung:

Alles mischen und in Muffins Formen geben. 2 Eiweiß aufschlagen und 1 TL Restorate damit steif schlagen. Dann auf die bereits in die Formen gegossene Mandelmasse auftragen und bei 190 Grad 10-15 Minuten goldbraun backen.

Als Kuchen oder Muffins backen - Weiß

Zutaten:

- 6 Eier
- 1 TL Zimt
- 3 EL Öl
- 1 Zitrone (oder mehr je nach Geschmack)
- 5 TL Mineralienmix
- 8 gestrichene EL Mandelmehl
- etwas Vanille
- Fitline-Joghurt

Zubereitung:

6 Eiklar steif schlagen 6 Eidotter, Zimt, Öl, Saft aus der Zitrone, Mineralienmix, Mandelmehl und Vanille vermischen Dickflüssige Masse unters Eiklar heben. Bei 160 Grad Umluft ca. 35 min sonst 180 Grad backen, auskühlen lassen, dann beim Servieren Joghurt nochmals mit etwas Zitronensaft mischen und auf dem Kuchenstück verteilen. Wenn man den Teig in Muffin Förmchen gibt, dann weniger Backzeit! Tipp: Einfrieren, da sie rasch schlecht werden!

Apfel Muffins - Grün

Zutaten:

- 3 Eier
- 1 EL Kokosöl
- 1,5 Portionen Mineralienmix
- 1 mittleren Apfel
- 1 TL Bratapfelgewürz (oder Lebkuchengewürz oder Zimt und Nelkenpulver)
- 1 gehäufte EL Mandelmehl
- 1 gehäufte EL Kokosmehl

Zubereitung:

Eier schaumig rühren Kokosöl dazugeben, mixen Mineralienmix untermischen Apfel hineinreiben Bratapfelgewürz, Mandelmehl und Kokosmehl untermischen. In Förmchen füllen und im Backrohr mit 170° C mit Heißluft ca. 20min backen.

Mandel Muffins - Weiß (ohne Zellschutz)

Zutaten:

- 1 Becher Mandelmehl
- halber Becher Joghurt
- halber Becher Öl
- 3 Eier
- 4 EL Zellschutz

Zubereitung:

Eier teilen Schnee schlagen Dotter, Öl und Joghurt mixen Schnee, Zellschutz und Mehl unterheben Bei 180 Grad Heißluft ca. 20 min Backen

Muffin

Zutaten:

- 3 Eier
- ½ Becher Öl (Rapsöl, Kokosöl, Mandelöl)
- ½ Becher Joghurt
- 1 Becher Mandel Mehl
- 1 ML Restorate
- Mandelblättchen
- Zitronensaft
- Schale einer Zitrone
- Etwas Zimt und Vanilleextrakt

Zubereitung:

Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Dotter mit dem Joghurt, dem Zitronensaft, der Zitronenschale, dem Restorate und etwas Zimt glattrühren und unter die Eiweiß Masse ziehen. Dann das Mandel Mehl unterheben. In Muffins Formen füllen und bei 180 Grad Ober- Unterhitze 20min. backen und danach zugedeckt abkühlen lassen.

Mandel-Sonntagskuchen - Weiß

Zutaten:

- 6 Eier
- 1 Basic
- 3 TL Vitamin B-Komplex
- halbe Packung Mineralienmix
- etwas Zitronensaft und-schale
- 10 EL Mandel-/Kokosmehlgemisch
- Kokosöl

Zubereitung:

Eier trennen, Schnee aufschlagen Dotter mit Basic, Vitamin B-Komplex und Mineralienmix (je nach Geschmack) schaumig mixen – Zitronensaft und -schale hinzufügen Mehlgemisch einrühren und den Schnee mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben Backform mit Kokosöl auspinseln Masse einfüllen und bei 170 Grad Ober-/Unterhitze 50 min backen

Pancakes - Weiß

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g Mandelmehl
- 1 TL Mineralien Mix
- 60 ml Mandel- oder Sojamilch

Alles mischen und herausbacken.

Vanillekipferl – Weiß

Zutaten:

- 140g Mandelmehl
- 80g Kürbiskerne gemahlen
- 100ml Öl
- 2ml Vitamin B Komplex
- 1ml Mineralienmix
- Vanilleschote

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander mischen und gut umrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen. Im Ofen etwa 160 °C Umluft für 10-12 Minuten backen. Ein paar Tage stehen lassen, damit sie besser schmecken.

Heidelbeermuffins – Grün (für 6 Muffins)

Zutaten:

- 3 Eier
- 4 EL Lupinen- oder Mandelmehl
- etwas Mandelmilch
- Vanille
- ca. 70g Heidelbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel mixen und in Muffin Förmchen füllen. 180 Grad ca. 25 min backen.

Lemon Cheesecake

Zutaten:

- 2 Eier
- 5 EL Joghurt
- 4 EL Mandel Mehl
- 1 EL Restorate
- Hand voll Mandel
- Schlückchen Wasser

Zubereitung

Eier trennen, 1 Eigelb zum Mandel Mehl geben und 1 Eiweiß zur Seite stellen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Mandel Mehl mit etwas Wasser und dem Eigelb verkneten, das eine feste, teigartige Masse entsteht. Den Teig in Förmchen drücken, die ganzen Mandel hacken und über den Teig streuen und zur Seite stellen. Zum Eischnee den abgetropften Joghurt, das Eigelb und das Restorate geben und vorsichtig verrühren. Die Eischnee Masse über den Teig Boden gießen und für ca. 20min. bei 180 Grad Backen. Am besten danach den Ofen abschalten und den Cheesecake darin abkühlen lassen, dann sollte er nicht allzu sehr zusammen fallen.

Mandelkuchen mit Joghurtactivize und Mandelblättchen

Zutaten:

Becherkuchen:

- 3 Eier
- 1/2 Becher Öl

richtig schaumig schlagen.

Danach

- 1 Becher Mandelmehl
- 1/2 Becher Joghurt

unterheben.

Zubereitung:

In eine Backform für ca. 15-20 min bei 180 Grad backen. Joghurt mit etwas Activizer machen und auf dem Kuchen verteilen.

Beliebig: geröstete Mandelblättchen. Info: wenn ihr der Meinung seid, dass der Teig zu flüssig ist, einfach mehr Mandelmehl nehmen. Ist es zu fest, einfach Joghurt hinzufügen, bis die Masse sämig wird