



# Carolyn Ketchum

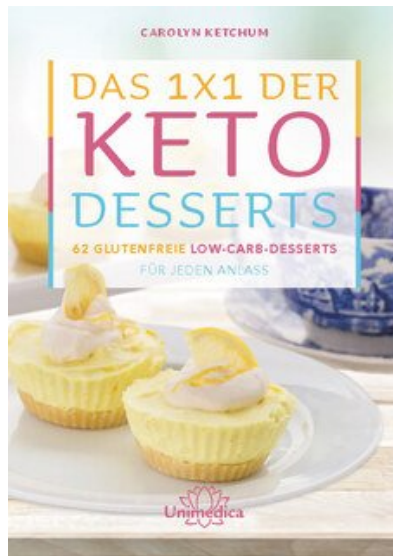
## Das 1x1 der Keto-Desserts

Extrait du livre

[Das 1x1 der Keto-Desserts](#)

de [Carolyn Ketchum](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<https://www.editions-narayana.fr/b25137>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans la publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homéopathie tels que [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoukas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

Les Éditions Narayana organisent des [séminaires spécialisés sur l'homéopathie](#). Des orateurs de renommée mondiale comme [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

# INHALT

Vorwort: Keto ist einfach super! · IX

Einleitung: Meine Diät- und  
Dessert-Philosophie · 1

Grundlagen der Zubereitung  
von Keto-Desserts · 4

Zutaten und Zubehör · 10

Dessert-Profi-Checkliste · 20

Tipps zum Zeitsparen · 23

Mix-and-Match-Desserts · 28

So funktionieren die Rezepte · 31

## REZEPTE

Kapitel 1: Süßigkeiten und Konfekt · 37

Kapitel 2: Plätzchen · 53

Kapitel 3: Riegel · 71

Kapitel 4: Kuchen · 87

Kapitel 5: Pies & Tartes · 103

Kapitel 6: Gefrorene Desserts · 117

Kapitel 7: Vanillepudding, Mousse  
und andere leckere Desserts · 131

Kapitel 8: Extras · 153

Anhang: Wie fast alles noch zu retten ist · 172

Rezeptübersicht zur schnellen Orientierung · 174

Rezept-Schnellübersicht · 178

Danksagung · 185

Über die Autorin · 186





## REZEPTE



### **Kapitel 1:** **Süßigkeiten und Konfekt · 37**

- Minztaler · 38
- Cheesecake-Happen  
mit Schokoglasur · 40
- Ahorn-Walnuss-  
Törtchen · 42
- Karamell-Mandel-Splitter · 44
- Macadamia-Kokos-Trüffel · 46
- Erdnussbutter-  
Marmeladen-Törtchen · 48
- Wassermelonen-  
Limetten-Gelee · 50

### **Kapitel 2:** **Plätzchen · 53**

- Vanille-Plätzchen · 54
- Amaretti · 56
- Erdnussbutter-  
Plätzchen für zwei · 58
- Frischkäse-Kekse · 60
- Extra schokoladige Cookies · 62
- Erdnussbutter-Karamell-  
Kekse (ohne Backen) · 64
- Schoko-Haselnuss-Kekse · 66
- Schokochips-Kekse  
(aus der Backform) · 68



### **Kapitel 3:** **Riegel · 71**

- Schoko-»Hafer«-Riegel  
(ohne Backen) · 72
- Vanille-Riegel · 74
- Milchfreie Erdnussbutter-  
Riegel · 76
- Blaubeer-Cheesecake-Riegel  
(ohne Backen) · 78
- Ruck-Zuck-Brownies · 80
- Milchfreie Kokosriegel · 82
- Schokocreme-Pie (ohne Backen) · 84

### **Kapitel 4:** **Kuchen · 87**

- Mini-Zitronen-Cheesecake  
(ohne Backen) · 88
- Tiramisu-Blechkuchen · 90
- Schokoladenkuchen  
(aus dem Schongarerer) · 92
- Tassenkuchen mit  
bunten Streuseln · 94
- Holländischer Butterkuchen · 96
- Orangen-Kardamom-  
Napfkuchen · 98
- Kürbis-Tassenkuchen · 100



### **Kapitel 5: Pies & Tartes · 103**

- Mokkacreme-Pie · 104
- Kokos-Vanille-Pie · 106
- Lemon-Curd-Törtchen · 108
- Milchfreie Obsttörtchen · 110
- Schoko-Haselnuss-Brownie · 112
- Erdbeer-Rhabarber-Crumble für zwei · 114

### **Kapitel 6: Gefrorene Desserts · 117**

- Halbgefrorenes mit echter Vanille · 118
- Salzkaramell-Affogato · 120
- Root Beer mit Schlagsahne · 121
- Superfette Schoko-Eiscreme · 122
- Gefrorene Limetten-Pies · 124
- Erdbeer-Cheesecake-Eis am Stiel · 126
- Kokosmilch-Fudge-Eis am Stiel · 128



### **Kapitel 7: Vanillepudding, Mousse und andere leckere Desserts · 131**

- Karamellpudding · 132
- Milchfreie Erdnussbutter-Mousse · 134
- Mascarpone-Mousse mit gerösteten Erdbeeren · 136
- Schoko-Haselnuss-Mousse · 138
- Lemon-Curd-Mousse · 140
- Himbeer-Leckerei · 142
- Cannoli-Dessert-Dip · 144
- Kaffee-Kokos-Eiercreme aus dem Schongarer · 146
- Kokos-Limetten-Pannacotta · 148
- Schokoladenauflauf · 150

### **Kapitel 8: Extras · 153**

- Einfacher Shortbread-Boden · 154
- Einfacher Schokoladen-Pie-Boden · 156
- Schlagsahne · 158
- Geschlagene Kokossahne · 160
- Schokoladen-Buttercreme-Frosting · 162
- Selbst gemachter Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich · 164
- Karamellsauce · 166
- Schoko-Erdnussbutter-Sauce für zwei · 168
- Bunte Kokosstreusel · 169
- Schokoladendessert-Förmchen · 170

# VORWORT

## KETO IST EINFACH SUPER!

Die letzten drei Monate habe ich damit verbracht, ein Dessert-Buch zu schreiben. Können Sie sich vorstellen, was das heißt? Es bedeutet, dass ich sehr viele Desserts gegessen habe. Und wäre dies ein normales Dessert-Kochbuch – wie es früher üblich war – hätte ich wahrscheinlich ein paar Pfund zugenommen. Aber dem war nicht so! Nicht ein einziges Gramm! Und genau hierin, liebe Leserin und lieber Leser, liegt das Geheimnis von **Das 1x1 der Keto-Desserts**.

Zugegeben, ich habe nicht alle diese Desserts allein gegessen, sondern zusammen mit meiner Familie. Einige habe ich an Freunde und Nachbarn weitergegeben. In dieser Zeit war ich in der ganzen Nachbarschaft sehr beliebt, denn ich hinterließ Kuchen, Kekse oder Tartes vor den umliegenden Haustüren. Natürlich habe ich als gute Rezeptentwicklerin vieles selbst probiert und getestet und wieder probiert und getestet. In den letzten Monaten gab es genügend süße Keto-Köstlichkeiten, die in meinen Mund wanderten. Und ich hätte es auch nicht anders haben wollen.

Doch es ist eher unwahrscheinlich, dass Sie – wie ich – kochen und backen, um Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Sie werden keine Zeit haben, um immer wieder zu probieren und zu testen. Wenn Sie etwas Süßes wollen, dann soll es am liebsten schon gestern zubereitet worden sein. Sie brauchen keine komplizierten Kuchen und Desserts mit vielen Zubereitungsschritten, für die man unzählige merkwürdige und rare Zutaten braucht. Sie lieben es einfach und direkt, und dennoch möchten Sie etwas, das Ihre Kohlenhydrate liebenden Freunde begeistert. Sie wollen es einfach, aber Sie möchten nicht, dass es so schmeckt.

Und da kommt **Das 1x1 der Keto-Desserts** ins Spiel. Dieses Kochbuch macht Schluss mit dem Rätselraten, wie man fantastische ketogene Desserts zubereitet. Das ist meine Leidenschaft! Es gibt für mich wirklich nichts Schöneres, als leckere Low-Carb-, High-Fat-Desserts mit anderen zu teilen und so den Keto-Lebensstil viel genussvoller und leichter umsetzbar zu machen. Denn wenn wir wissen, dass wir uns am Ende des Tages eine kleine Schwäche erlauben dürfen, etwas, das unsere Bemühungen und Fortschritte nicht gleich zunichtemacht, scheint Keto längst nicht mehr so schwierig zu sein.

Es ist seit Langem meine Mission, der Welt zu beweisen, dass eine ketogene Ernährung weder langweilig noch voller Einschränkungen sein muss. Ich bin eigentlich niemand, der sich selbst auf die Schulter klopft, aber ich muss mich selbst loben, dass ich dieses Ziel mehr als erreicht habe. Dieses Buch ist der Beweis und das Ergebnis ist klar: Keto ist einfach, köstlich und alles andere als langweilig.

Schnappen Sie sich eine Gabel und hauen Sie rein. Denn Sie können Ihren Keto-Kuchen backen und auch selbst essen – solange Sie mir ein Stück übrig lassen.

# EINLEITUNG

## MEINE DIÄT- UND DESSERT-PHILOSOPHIE

Ich bin ein Schleckermaul und habe keine Angst davor. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass es mir auch deswegen leichter fällt, die ketogene Ernährungsweise durchzuhalten, weil ich weiterhin gesunde Desserts essen kann. Und da meine Dessert-Rezepte zu den beliebtesten auf meiner Website *All Day I Dream About Food* gehören, weiß ich, dass viele von Ihnen ähnlich empfinden.

Es wurde schon oft betont, dass eine Keto-Diät nichts mit Entbehrung zu tun hat. Sie sollten nicht ständig hungrig sein und sich auch nicht verpflichtet fühlen, tagein, tagaus Eier mit Speck essen zu müssen. Es gibt sicherlich Schlimmeres, doch diese Art der Beschränkung kann ziemlich schnell nervig sein. Manchen fällt es schon nach ein paar Monaten schwer, die Keto-Diät aufrechtzuerhalten, weil sie nicht wissen, wie sie ihre Ernährung abwechslungsreich gestalten können. Wenn man sich hier und da ein bisschen verwöhnen kann, macht diese Art, sich zu ernähren, viel mehr Spaß und sie ist ertragreicher. Für viele von uns kann dies genau den Unterschied ausmachen, ob man nämlich Keto als eine vorübergehende, schnelle Lösung betrachtet oder als langfristige, gesunde Lebensform für sich entdeckt.

Manche entscheiden sich, grundsätzlich auf Süßes zu verzichten, das ist ihr gutes Recht. Jeder muss für sich den richtigen Weg finden. Man ist unendlich vielen Ratschlägen ausgesetzt und es ist nicht einfach, die Informationsflut zu bewältigen. Aber in Wirklichkeit gibt es nicht »den einen« richtigen Weg, um sich ketogen zu ernähren. Niemand wird Ihnen genau sagen können, wie es für Sie am besten ist. Wenn Sie enthaltsam sind und ganz auf Süßes verzichten wollen, finde ich das in Ordnung. Doch wenn Sie dieses Buch gekauft haben, möchten Sie vielleicht ab und zu ein kleines Dessert genießen. Willkommen im Club!

Eine ketogene Ernährungsweise ist wunderbar, um Essgelüste zu überwinden und mit bisherigen, tief sitzenden Gewohnheiten zu brechen. Dies bedeutet aber nicht, dass die Freude am Essen automatisch verschwindet. Welche Diät auch immer Sie verfolgen, Ernährung sollte etwas Positives sein und Essen ein Genuss. Essen ist ein wesentlicher Aspekt unserer Gesellschaft. Es ist mehr als nur Nahrung: Es bedeutet Familie, Gemeinschaft und Feiern. Und was lohnt sich mehr als zu feiern, als die Freude an einem köstlichen Dessert, das Ihre Bemühungen für eine gesunde Ernährung nicht untergräbt?

Aber wir wollen nicht übertreiben. Wir hören es nicht gerne, aber es ist wichtig, in Maßen zu essen, selbst wenn es um Keto-Desserts geht. Leute sind manchmal überrascht, wenn sie mitbekommen, dass ich, die Keto Baking Queen, für Zurückhaltung bin. Aber überlegen Sie mal: Während ein einzelner Keto-Brownie perfekt in Ihren Ernährungsplan passt, trifft das für ein ganzes Blech Brownies definitiv nicht zu. Das ist einfache Mathematik. Und wenn Sie Keto-Süßigkeiten zum Frühstück, Mittag- und Abendessen verspeisen, ver-



zichten Sie dabei auf andere gesunde Nährstoffe.

Für mich ist es wichtig, dass ein Dessert ein Dessert bleibt. Dies bedeutet, dass ich nach der Mahlzeit eine angemessene Portion essen möchte. Obwohl ich fast täglich ein Dessert esse, gibt es Zeiten, in denen ich so gesättigt von Steak und Brokkoli bin, dass ich nicht mehr als ein paar wenige Happen Dessert genießen kann – gerade genug, um das Schleckermaul zu befriedigen.

Wenn Sie Mühe haben, die Größe der Portionen unter Kontrolle zu halten, empfehle ich Ihnen folgende Herangehensweise: Schauen Sie sich die Rezepte mit kleineren Mengen für zwei bis vier Portionen an, dort ist eine »Mengenkontrolle« gleich mit eingebaut. Wenn Sie ein umfangreicheres Rezept gewählt haben und Reste vorhanden sind, nutzen Sie Ihr Gefrierfach und frieren Sie diese portionsweise ein. Bereiten Sie nur dann große Mengen Desserts zu, wenn Sie die Möglichkeit haben, es mit anderen zu teilen oder Teile davon weiterzugeben. Freunde, Nachbarn und Kollegen sind oft dankbar für Ihren Einsatz und – hey – vielleicht entdecken sie so auch die Keto-Diät.

Wir leben in einer Welt voller Zucker und die Versuchung ist allgegenwärtig. Warum sollten wir den Zucker nicht mit seinen eigenen Waffen schlagen?

# CHEESECAKE-HAPPEN MIT SCHOKOGLASUR



**Ergibt:** 24 Trüffel

(2 pro Portion)

**Zubereitungszeit:**

20 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

**Wartezeit:** 3–4 Stunden

225 g Frischkäse, weich

60 g ungesalzene Butter,  
weich

100 g Erythrit-basierte  
Pudersüße

½ TL Vanilleextrakt

115 g zuckerfreie dunkle  
Schokolade, klein gehackt

20 g Kakaobutter oder  
Kokosöl

## ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL

Die Cheesecake-Füllung können Sie mit jedem beliebigen Süßungsmittel zubereiten.



Diese Trüffel waren bei meinen Kindern ein Überraschungserfolg, denn eigentlich verschmähen sie Cheesecake. Als Experiment habe ich in einige Trüffel gefrorene Himbeeren getan, und diese waren sogar noch beliebter. Daher kann ich diese kleine Variation nur empfehlen.

1. Ein Backblech mit Wachs- oder Backpapier belegen.
2. Frischkäse und Butter in einer großen Schüssel mit dem elektrischen Mixer verrühren, bis alles gut miteinander verbunden ist. Süßungsmittel und Vanilleextrakt einrühren.
3. Die Masse mit feuchten Händen zu kleinen Bällen mit 1,5 cm Durchmesser rollen und auf das Backblech setzen. Etwa 3–4 Stunden im Gefrierfach fest werden lassen.
4. Schokolade und Kakaobutter in eine hitzebeständige Schüssel geben, über einen Topf mit leicht köchelndem Wasser hängen, schmelzen lassen und glatt rühren. Den Topf von der Herdplatte nehmen.
5. Immer nur eine Kugel aus dem Gefrierfach nehmen (die anderen darin lassen, damit sie fest bleiben) und in die Schokomasse legen. Hin- und herbewegen, um sie rundum zu überziehen, mit einer Gabel herausholen und diese am Schüsselrand abklopfen, damit überschüssige Schokolade abtropfen kann.
6. Die Kugel auf das mit Wachs- oder Backpapier belegte Backblech setzen und den Überzug fest werden lassen. Die restlichen Kugeln ebenfalls überziehen.
7. Restliche flüssige Schokolade dekorativ über die Kugeln träufeln.

## NÄHRWERTE

KALORIEN: 146 KCAL | FETT: 13,5 g | EIWEISS: 1,6 g | KOHLENHYDRATE: 4,6 g | BALLASTSTOFFE: 1,9 g | ERYTHRIT: 12 g



## VARIATION HIMBEER-CHEESECAKE-HAPPEN

Wie beim Rezept auf der gegenüberliegenden Seite vorgehen, jedoch die Frischkäsemasse jeweils um eine gefrorene Himbeere (man braucht insgesamt 24 Stück) herum zu einer Kugel formen. Am einfachsten geht dies, wenn Sie die Kugel flach zu einer Scheibe drücken, die Himbeere in die Mitte legen und dann die Scheibe rundherum andrücken. Legen Sie die Kugeln dann in das Gefrierfach und überziehen Sie sie anschließend mit Schokolade.



### AUFBEWAHRUNG

*Die Trüffel lassen sich am besten im Kühlschrank aufbewahren, dort halten sie sich bis zu fünf Tage. Allerdings sind Geschmack und Konsistenz bei Raumtemperatur am besten, daher sollten Sie die Trüffel einige Zeit vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. Sie können sie auch bis zu einem Monat im Gefrierfach aufbewahren, der Schokoguss kann jedoch etwas grau werden, wenn er gefroren ist.*

### NÄHRWERTE

KALORIEN: 148 KCAL | FETT: 13,5 g | EIWIEISS: 1,7 g | KOHLENHYDRATE: 5,2 g | BALLASTSTOFFE: 2,2 g | ERYTHRIT: 12 g

# KOKOS-LIMETTEN-PANNACOTTA



**Ergibt:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:**

**10 Minuten**

**Kochzeit:** 5 Minuten

**Wartezeit:** 3 Stunden

- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch, vollfett, aufgeteilt
- 1½ TL Gelatine, von grasgefütterten Weiderindern
- 65 g Pudersüße auf Basis von Erythrit
- 1 TL Limettenabrieb
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- ¼ TL Kokosextrakt

Pannacotta ist so leicht zuzubereiten, und sie ist so wundervoll cremig und fein. Erwärmen Sie die Kokosmilchmischung nur leicht, denn zu viel Hitze könnte dazu führen, dass sich beim Abkühlen die Zutaten separieren, mit einer merkwürdigen Schicht Kokosöl obendrauf.

1. Vier Auflaufförmchen (ca. 110 ml) leicht fetten.
2. In einem mittelgroßen Topf die Hälfte der Kokosmilch mit Gelatine verrühren. Zum Köcheln bringen und rühren, bis sich die Gelatine in der Milch aufgelöst hat.
3. Vom Herd nehmen und restliche Kokosmilch, Süßungsmittel, Limettenabrieb, Limettensaft und Kokosextrakt hinzufügen. Gründlich miteinander verrühren, bis sich das Süßungsmittel aufgelöst hat.
4. Die Mischung auf die vier Auflaufförmchen verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen (ca. 3 Stunden).
5. Um die Pannacotta aus den Förmchen zu lösen, diese für 20–30 Sekunden in eine Schüssel mit heißem Wasser stellen. Förmchen aus dem Wasser nehmen und jeweils einen Teller umgedreht auf die Förmchen legen und zusammen umdrehen. Vielleicht müssen Sie an den Förmchen schütteln, damit sich die Pannacotta löst. Sie können die Creme natürlich auch direkt aus den Förmchen essen.

## ALTERNATIVE SÜßUNGSMITTEL

Da hauptsächlich die Gelatine für das Festwerden der Pannacotta sorgt, sind Sie bei der Wahl des Süßungsmittels frei.

## TIPP

Um dieses Dessert ganz milchfrei zu halten, die Förmchen mit Kokosöl bzw. -spray fetten.

## SERVIERVORSCHLAG

Garnieren Sie die Pannacotta mit etwas Limettenabrieb oder Limettenscheiben oder mit beidem.

## NÄHRWERTE

KALORIEN: 190 KCAL | FETT: 18,5 g | EIWEISS: 2,6 g | KOHLENHYDRATE: 3,2 g | BALLASTSTOFFE: 0 g | ERYTHRIT: 19,9 g



# INDEX

## A

Abmessen 6, 20  
Ahorn-Walnuss-  
Törtchen 42  
All Day I Dream About Food  
(Blog) 1  
Amaretti 56, 57  
Auflaufförmchen 16  
Avocadoöl 12

## B

Backbleche 16  
Backblech, Platzierung  
im Ofen 21  
Backformen, Größe 21  
Backmatten 18  
Backmatten aus Silikon 18  
Backmischungen 27  
Backpapier 16  
Backpulver 11  
Beeren  
Cannoli-Dessert-Dip 144  
Himbeer-Leckerei 142  
Milchfreie  
Obsttörtchen 110  
Blaubeer-Cheesecake-  
Riegel (ohne Backen) 78  
Blaubeeren  
Blaubeer-Cheesecake-  
Riegel  
(ohne Backen) 78  
Butter 10

## C

Cannoli-Dessert-Dip 144  
Cannoli-Mousse-  
Cups 29  
Cheesecake-Happen  
mit Schokoglasur 20  
Cups mit  
Himbeermousse 29

## D

Dekorative Kuchen 19

## E

Eier 10  
Abmessen 58  
Amaretti 56  
Erdnussbutter-Plätzchen  
für zwei 58  
Extra schokoladige  
Cookies 62  
Frischkäse-Kekse 60  
Halbgefrorenes mit  
echter Vanille 118  
Holländischer  
Butterkuchen 96  
Kaffee-Kokos-Eiercreme  
aus dem Schongarer 146  
Karamell-Pudding 132  
Kokos-Vanille-Pie 106  
Kürbis-Tassenkuchen 100  
Lemon Curd-Törtchen 108  
Tassenkuchen mit bun-  
ten Streuseln 94  
Orangen-Kardamom-  
Napfkuchen 98  
pasteurisiert 85  
Ruck-Zuck-Brownies 80  
Schokochips-Kekse (aus  
der Backform) 68  
Schokocreame-Pie (ohne  
Backen) 84  
Schoko-Haselnuss-  
Brownie 112  
Schoko-Haselnuss-  
Kekse 66  
Schokoladenkuchen (aus  
dem Schongarer) 92  
Tiramisu-Blechkuchen 90  
Vanilleplätzchen-Riegel 74  
Einfacher Schokoladen-  
Pie-Boden 156  
Mokkacreame-Pie 104  
Einfacher Shortbread-  
Boden 154  
Einfetten 21  
Eis am Stiel, Formen 19  
Eismaschine 19  
Erdbeer-Cheesecake-Eis  
am Stiel 126

## Erdbeeren

Erdbeer-Cheesecake-Eis  
am Stiel 126  
Erdbeer-Rhabarber-  
Crumble für zwei 114  
Mascarpone-Mousse  
mit gerösteten  
Erdbeeren 136  
Erdbeer-Rhabarber-  
Crumble 31, 114  
Erdnussbutter 11  
Erdnussbutter-Karamell-  
Kekse (ohne Backen) 64  
Erdnussbutter-Marmela-  
den-Törtchen 48  
Erdnussbutter-Plätzchen  
für zwei 58  
Milchfreie Erdnussbutter-  
Mousse 134  
Milchfreie Erdnussbutter-  
Riegel 76  
Schoko-Erdnussbutter-  
Sauce für zwei 168  
Erdnussbutter-Karamell-  
Kekse (ohne Backen) 64  
Erdnussbutter-Marmela-  
den-Törtchen 48  
Erdnussbutter-Plätzchen  
für zwei 58  
Erdnussmehl 14  
Erdnussbutter-Plätzchen  
für zwei 58  
Milchfreie Erdnussbutter-  
Riegel 76  
Erythrit 8  
Kaffee-Kokos-Eiercreme  
aus dem Schongarer  
146  
Salzkaramell-Affogato 120  
Schokocreame-Pie  
(ohne Backen) 84  
Tiramisu-Blechkuchen 90  
Extra schokoladige Co-  
okies 62  
Extrakte 15  
Extras 153

**F**

Frischkäse 10, 12  
 Blaubeer-Cheesecake-Riegel  
 (ohne Backen) 78  
 Cannoli-Dessert-Dip 144  
 Cheesecake-Happen mit Schokoglasur 40  
 Erdbeer-Cheesecake-Eis am Stiel 126  
 Frischkäse-Kekse 60  
 Gefrorene Limetten-Pies 124  
 Mascarpone-Mousse mit gerösteten Erdbeeren 136  
 Mini-Zitronen-Cheesecake (ohne Backen) 88  
 Schokoladen-Buttercreme-Frosting 162  
 Tiramisu-Blechkuchen 90  
 Vanille-Riegel 74  
 Frischkäse-Kekse 60  
 Füllsüßstoff 7

**G**

Gefrorene Desserts 117  
 Root Beer mit Schlagsahne 121  
 Gefrorene Limetten-Pies 124  
 Gefrorene Zitronen-Pie 29  
 Gelatine 13  
 Gesalzene Karamell-Sauce = gesalzene Karamell-Riegel 28  
 Geschlagene Kokossahne 160  
 Geschmacksstoffe 15  
 Getränk, zuckerfrei, aromatisiert 50  
 Grundausstattung 16  
 Grundzutaten 10

**H**

Halbgefrorenes mit echter Vanille 118  
 Root Beer mit Schlagsahne 121  
 Salzkaramell-Affogato 120

Schokochips-Kekse (aus der Backform) 68  
 Schokoladenkuchen (aus dem Schongarer) 92  
 Handmixer 17  
 Hanfmilch  
 Karamell-Pudding 132  
 Haselnüsse  
 Schoko-Haselnuss-Brownie 112  
 Schoko-Haselnuss-Mousse 138  
 Selbstgemachter Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich 164  
 Haselnussmehl 14  
 Schoko-Haselnuss-Brownie 112  
 Schoko-Haselnuss-Kekse 66  
 Heller Blechkuchen mit Schoko-Frosting 29  
 Himbeer-Brownie-Eisbecher 28  
 Himbeercreme 28  
 Himbeeren  
 Erdnussbutter-Marmeladen-Törtchen 48  
 Himbeer-Cheesecake-Happen 41  
 Himbeer-Leckerei 142  
 Lemon Curd-Törtchen 108  
 Himbeer-Leckerei 142  
 Himbeerpüree 142  
 Holländischer Butterkuchen 96  
 Holzlöffel 17

**K**

Kaffee  
 Cannoli-Dessert-Dip 144  
 Mokka-creme-Pie 104  
 Salzkaramell-Affogato 120  
 Schokoladenauflauf 150  
 Tiramisu-Blechkuchen 90  
 Kaffee-Kokos-Eiercreme aus dem Schongarer 146

Kakaobutter 14  
 Kakaopulver  
 Einfacher Schokoladen-Pieboden 156  
 Extra schokoladige Cookies 62  
 Kokosmilch-Fudge-Eis am Stiel 128  
 Mokka-creme-Pie 104  
 Schoko-Erdnussbutter-Sauce für zwei 168  
 Schokoladenauflauf 150  
 Schokoladen-Buttercreme-Frosting 162  
 Schokoladenkuchen (aus dem Schongarer) 92  
 Selbstgemachter Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich 164  
 Tiramisu-Blechkuchen 90  
 Zutaten und Zubehör 11  
 Karamell-Mandel-Splitter 44  
 Karamellpudding 132  
 Karamellsauce 64, 120, 166  
 Erdnussbutter-Karamell-Kekse (ohne Backen) 64  
 Kekse, abgepackt (Siehe auch die dementsprechenden Rezepte) 27  
 Ketchup, Carolyn, Philosophie 1  
 Kokos  
 Bunte Kokosstreusel 169  
 Erdbeer-Rhabarber-Crumble für zwei 114  
 Erdnussbutter-Karamell-Kekse (ohne Backen) 64  
 Kokos-Vanille-Pie 106  
 Macadamia-Kokos-Trüffel 46  
 Milchfreie Kokosriegel 82  
 Schoko-»Hafer«-Riegel (ohne Backen) 72  
 Kokosbutter 14  
 Ahorn-Walnuss-Törtchen 42  
 Kokoscreme Minztaler 38  
 Kokos-Limetten-Pannacotta 148

- Kokosmehl 6, 11  
 Kokos-Vanille-Pie 106  
 Kürbis-Tassenkuchen 100  
 Tiramisu-Bleckkuchen 90  
 Vanille-Plätzchen 54  
 Vanille-Riegel 74
- Kokosmilch 12  
 Erdbeer-Cheesecake-Eis  
 am Stiel 126  
 Geschlagene  
 Kokossahne 160  
 Kaffee-Kokos-Eiercreme  
 aus dem Schongarer 146  
 Kokos-Limetten-  
 Panna Cotta 148  
 Kokosmilch-Fudge-Eis  
 am Stiel 128  
 Kokos-Vanille-Pie 106  
 Milchfreie  
 Erdnussbutter-  
 Mousse 134  
 Milchfreie Kokosriegel 82
- Kokosmilch-Fudge-Eis  
 am Stiel 128
- Kokosöl 12
- Kokossahne 160  
 Himbeer-Leckerei 142  
 Kaffee-Kokos-Eiercreme  
 aus dem Schongarer 146  
 Kürbis-Tassenkuchen 100  
 Milchfreie  
 Obsttörtchen 110  
 Root Beer  
 mit Schlagsahne 121  
 Schokochips-Kekse  
 (aus der Backform) 68  
 Schoko-Haselnuss-  
 Brownie 112
- Kokosstreusel 169  
 Tassenkuchen mit bunten  
 Streuseln 94  
 Vanilleplätzchen-  
 Riegel 74
- Kokos-Vanille-Pie 106
- Kollagen 13
- Kuchen 87
- Kuchenformen 16, 19
- Küchenmaschine 16
- Küchenwaage 18
- Kürbis-Tassenkuchen 100
- L**
- Lebensmittelfarben 15
- Lemon-Curd-Mousse 140
- Lemon-Curd-  
 Törtchen 108, 110
- Limetten  
 Kokos-Limetten-Panna  
 Cotta 148  
 Wassermelonen-  
 Limetten-Gelee 50
- Limettensaft  
 Gefrorene Limetten-  
 Pies 124
- M**
- Macadamia-Kokos-  
 Trüffel 46
- Mandelbutter  
 Extra schokoladige  
 Cookies 62
- Mandelmehl  
 Einfacher Schokoladen-  
 Pieboden 156  
 Einfacher Shortbread-  
 Boden 154  
 Erdbeer-Rhabarber-  
 Crumble für zwei 114  
 Extra schokoladige  
 Cookies 62  
 Frischkäse-Kekse 60  
 Holländischer  
 Butterkuchen 96  
 Mini-Zitronen-  
 Cheesecake  
 (ohne Backen) 88  
 Tassenkuchen mit  
 bunten Streuseln 94  
 Orangen-Kardamom-  
 Napfkuchen 98  
 Ruck-Zuck-Brownies 80  
 Schokochips-Kekse  
 (aus der Backform) 68  
 Schoko-»Hafer«-Riegel  
 (ohne Backen) 72  
 Schokoladenauflauf 150  
 Schokoladenkuchen  
 (aus dem Schongarer) 92  
 Tiramisu-  
 Blechkuchen 90  
 Vanille-Plätzchen 54
- Vanilleplätzchen-  
 Riegel 74  
 Wiegen 57  
 Zutaten und Zubehör 11
- Mandelmilch  
 Erdbeer-Cheesecake-Eis  
 am Stiel 126  
 Karamell-Pudding 132  
 Milchersatzprodukte 12  
 Schokoladenkuchen  
 (aus dem Schongarer) 92  
 Tiramisu-  
 Blechkuchen 90
- Mandeln  
 Erdnussbutter-Karamell-  
 Kekse (ohne Backen) 64  
 Holländischer  
 Butterkuchen 96  
 Karamell-Mandel-  
 Splitter 44  
 Schoko-»Hafer«-Riegel  
 (ohne Backen) 72
- Mascarpone  
 Mascarpone-Mousse  
 mit gerösteten  
 Erdbeeren 136  
 Tiramisu-  
 Blechkuchen 90
- Mascarpone-Mousse 136
- Mascarpone-Mousse  
 mit gerösteten  
 Erdbeeren 136
- Mascarpone-Tarte 29
- Mehle wiegen (siehe auch  
 spezifische Mehle) 5
- Messbecher und  
 Messlöffel 17
- Milchersatzprodukte 12
- Milchfreie Erdnussbutter-  
 Mousse 134
- Milchfreie Erdnussbutter-  
 Riegel 76
- Milchfreie Kokosriegel 82
- Milchfreie Obsttörtchen 110
- Mini-Zitronen-  
 Cheesecake 88
- Minttaler 38, 39
- Mix-and-Match-  
 Desserts 28
- Mixer 16

Mokkacreme-Pie 104  
Muffinbleche 16  
Tassenkuchen mit bunten  
Streuseln 94

## N

Nährwertangaben 32  
Natron 11  
Nicht-Füllsüßstoff 7

## O

Ofen vorheizen 20  
Orangen-Kardamom-  
Napfkuchen 98

## P

Pekannüsse  
Erdbeer-Rhabarber-  
Crumble für zwei 114  
Gefrorene Limetten-  
Pies 124  
Ruck-Zuck-Brownies 80  
Pies & Tartes 103  
Erdbeer-Rhabarber-  
Crumble 103  
Plätzchen 53  
Problemlösungen 172  
Proteinpulver 14  
Orangen-Kardamom-  
Napfkuchen 98  
Schokoladenauflauf 150  
Tiramisu-Bleckkuchen 90

## R

Rezepte  
Lesen 20  
richtig anwenden 31  
Rhabarber  
Erdbeer-Rhabarber-  
Crumble für zwei 114  
Ricotta  
Cannoli-Dessert-Dip 144  
Tipp 144  
Riegel 71  
Root Beer  
Root Beer mit  
Schlagsahne 121  
Ruck-Zuck-Brownies 80  
Schokoladen-Butter-  
creme-Frosting 162

Rührschüsseln 17  
Rum  
Tiramisu-Bleckkuchen 90

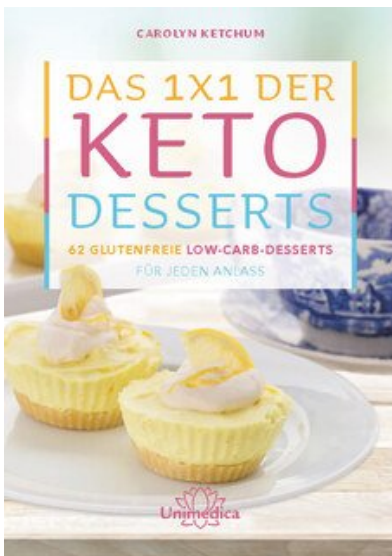
## S

Salz 11  
Salzkaramell-Affogato 120  
Salzkaramell-Sauce 120, 167  
Sandwich-Cookies 28, 162  
Schlagsahne 10, 158  
Blaubeer-Cheesecake-  
Riegel (ohne Backen) 78  
Cannoli-Dessert-Dip 144  
Erdbeer-Cheesecake-Eis  
am Stiel 126  
Gefrorene Limetten-  
Pies 124  
Halbgefrorenes mit  
echter Vanille 118  
Himbeer-Leckerei 142  
Karamell-Pudding 132  
Karamellsauce 166  
Kokos-Vanille-Pie 106  
Kürbis-Tassen-  
kuchen 100, 159  
Lemon Curd-Mousse 140  
Mascarpone-Mousse  
mit gerösteten  
Erdbeeren 136  
Milchfreie Erdnussbutter-  
Mousse 134  
Mini-Zitronen-Cheese-  
cake (ohne Backen) 88  
Mokkacreme-Pie 104  
normale 160  
Root Beer  
mit Schlagsahne 121  
Schokochips-Kekse(aus  
der Backform) 68  
Schokocreme-Pie  
(ohne Backen) 84  
Schoko-»Hafer«-Riegel  
(ohne Backen) 72  
Schoko-Haselnuss-  
Brownie 112  
Schoko-Haselnuss-  
Mousse 138  
Schokoladenauflauf 150  
Schokoladen-Butter-  
creme-Frosting 162

Superfette Schoko-  
Eiscreme 122  
Tiramisu-  
Bleckkuchen 90  
Vanilleplätzchen-  
Riegel 74  
Schneebesens 17  
Schoko-Buttercreme-  
Frosting 55, 80  
Schokochips-Kekse 68  
Schokocreme-Pie 84  
Schoko-  
Desserttörtchen 144  
Schoko-Erdnussbutter-  
Eiscreme 29  
Schoko-Erdnussbutter-  
Sauce 92, 106, 168  
Schoko-Erdnussbutter-  
Sauce für zwei 168  
Kokos-Vanille-Pie 106  
Schokoladenkuchen  
(aus dem Schongarer) 92  
Schoko-»Hafer«-Riegel 72  
Schoko-Haselnuss-  
Aufstrich 66, 112, 138  
Schoko-Haselnuss-  
Brownie 112  
Schoko-Haselnuss-Kekse 66  
Schoko-Haselnuss-  
Mousse 138  
Schoko-Haselnuss-  
Mousse-Brownies 28  
Schokolade  
Cannoli-Dessert-Dip 144  
Cheesecake-Happen mit  
Schokoglasur 40  
Erdnussbutter-  
Plätzchen für zwei 58  
Extra schokoladige  
Cookies 62  
Karamell-Mandel-  
Splitter 44  
Milchfreie Erdnussbutter-  
Riegel 76  
Milchfreie Kokosriegel 82  
Minttaler 38  
Schokochips-Kekse  
(aus der Backform) 68  
Schokocreme-Pie  
(ohne Backen) 84

- Schokolade ...  
 Schoko-»Hafer«-Riegel  
 (ohne Backen) 72  
 Schoko-Haselnuss-  
 Brownie 112  
 Schokoladen-Butter-  
 creme-Frosting 162  
 Schokoladen-  
 Dessertförmchen 170  
 Schokoladenkuchen  
 (aus dem Schongarer) 92  
 Superfette Schoko-  
 Eiscreme 122  
 Tiramisu-  
 Blechkuchen 90  
 Schokoladenaufwurf 150  
 Schokoladen-Butter-  
 creme-Frosting 162  
 Ruck-Zuck-Brownies 80  
 Vanille-Plätzchen 54  
 Schokoladendessert-  
 Förmchen 170  
 Cannoli-Dessert-Dip 144  
 Schokoladenkuchen 92  
 Schokoriegel und  
 Schokochips 13  
 Schongarer 19  
 Schokoladenkuchen  
 (aus dem Schongarer) 92  
 Schweinekrusten  
 Erdnussbutter-  
 Karamell-Kekse  
 (ohne Backen) 64  
 Selbstgemachter  
 Schokoladen-Haselnuss-  
 Aufstrich 164  
 Schoko-Haselnuss-  
 Brownie 112  
 Schoko-Haselnuss-  
 Kekse 66
- Schoko-Haselnuss-  
 Mousse 138  
 Silikon-Backmatten 18  
 Silikon-Förmchen 19  
 Spatel 17  
 Spezielle Küchen-  
 ausstattung 18  
 Spezielle Zutaten 13  
 Spritzbeutel 19  
 Stabilisierte  
 Schlagsahne 159  
 Himbeer-Leckerei 142  
 Lemon Curd-  
 Mousse 140  
 Superfette Schoko-Eis-  
 creme 122  
 Süßigkeiten und Konfekt 37  
 Süßungsmittel 7  
 Symbole zur schnellen  
 Orientierung 31
- T**  
 Tarte-Formen 19  
 Tiramisu-  
 Blechkuchen 90
- V**  
 Vanille-Extrakt 11  
 Vanille-Plätzchen 54, 144  
 Cannoli-Dessert-Dip 144  
 Schokoladen-Butter-  
 creme-Frosting 162  
 Vanilleplätzchen-  
 Riegel 74  
 Vanillepudding, Mousse  
 und andere leckere  
 Desserts 131  
 Vorratskammer 11
- W**  
 Walnüsse  
 Ahorn-Walnuss-  
 Törtchen 42  
 Ruck-Zuck-Brownies 80  
 Wassermelonen-Limetten-  
 Gelee 50  
 Whiskey  
 Karamell-Pudding 132  
 Wiegen von  
 Keto-Mehlen 5  
 Wodka  
 Halbgefrorenes  
 mit echter Vanille 118  
 Superfette Schoko-  
 Eiscreme 122
- X**  
 Xanthan 15  
 Xylit 8
- Y**  
 Yacón-Sirup 15
- Z**  
 Zeitsparende Tipps 23  
 Zitrone  
 Blaubeer-Cheesecake-  
 Riegel (ohne Backen) 78  
 Erdbeer-Cheesecake-Eis  
 am Stiel 126  
 Lemon Curd-Mousse 140  
 Lemon Curd-  
 Törtchen 108  
 Mini-Zitronen-Cheese-  
 cake (ohne Backen) 88  
 Zutaten 10  
 Frische 21  
 weich werden lassen 20





Carolyn Ketchum

[Das 1x1 der Keto-Desserts](#)

62 glutenfreie Low-Carb-Desserts für jeden Anlass

200 pages, relié  
sera disponible en 2020



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)