

4. Kuchen/Torten: 4.1. Quark-Mohnkuchen



Zutaten:

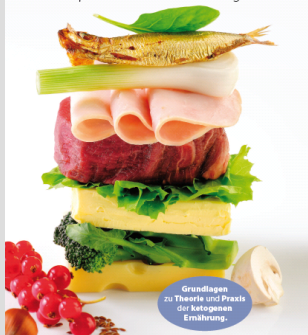
6	Eier
50 g	weiche Butter
250 g	Sahnequark
5 ml	Süßstoff (für 100-150g Zucker)
1 TI	Zimt
1 gestr. TI	Natron
30 g	Eiweißpulver (neutral)
200 g	Mohn (gemahlen)
1 Fl.	Vanillearoma
1 Fl.	Rumaroma oder 2 EL echter Rum

Zubereitung:

Die 6 Eier zu einer luftigen Masse rühren. In einer weiteren Schüssel erst die Butter schaumig rühren und dann nacheinander wie oben aufgeführt die restlichen Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Dann nach und nach die Eiermasse zugeben bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. In eine gefettete Tortenform (mit Backpapier ausgelegt) gießen und bei 160° (Unter-/ Oberhitze), ca. 45-50 Minuten backen

Richtiger schöner Kuchen, sehr gut mit Sahne

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.2. Käsekuchen nach Atkins



Boden: 1 x Biskuite nach Rezept 2.2 oder 2.8 backen

Käsemasse Zutaten:

9	Blatt weiße Gelatine	1 Ei	Zitronensaft
60 ml	Sahne	2 Msp.	Stevia
250 g	Doppelrahmfrischkäse	190 ml	Sahne
2	zimmerwarme Eier	1 Teel	Zimt
¼	ungespr. Zitrone: abgeriebene Schale		
3 Ei	Vanilleextrakt (alternativ: 2 Amp Vanillearoma, oder Mark von 2 echten Vanilleschoten)		

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Eier trennen. Eigelb mit Vanille, Zitronensaft und –Schale sowie Stevia zu einer glatten Masse rühren. 60 ml Sahne und Frischkäse in einem Topf auf kleiner Flamme erwärmen bis der Frischkäse geschmolzen ist. Eingeweichte und ausgedrückte Gelatine unter die Käsemasse rühren und weiter unter Rühren erhitzen bis Siedebesen zu sehen sind, dann Masse vom Herd nehmen. Eigelbmasse unter die leicht abgekühlte Käsemischung rühren. Eiweiß zu Eischnee und restliche Sahne steif schlagen. Erst die Sahne und dann den Eischnee unter die Käse-/Ei-Masse ziehen.

Tortenboden (Rezept 2.2 oder 2.8) mit Rand umgrenzen und Käsesahne aufgießen. Mit Zimt bestreuen und mehrere Stunden gelieren lassen.

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.3. Rhabarber-Käsekuchen



Zutaten:

Boden

3	Eier
1 Priesse	Salz
100 g	weiche Butter
50 g	gem. Mandeln
5 ml	Süßstoff (für 100 g Zucker)
150 g	Frischkäse (Doppelrahmstufe)
250 g	Ricotta
1 TI	Backpulver

Belag

3	Eiweiß (Eigelb bleibt übrig)
2	Stangen Rhabarber (ca. 150g)
5 ml	Süßstoff

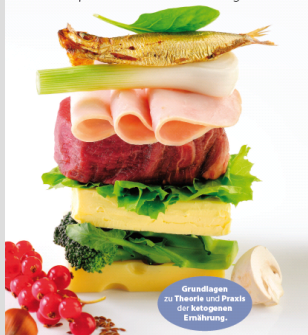
Zubereitung:

3 Eier trennen und Eiweiß mit der Priesse Salz zu steifem Schnee schlagen. In separatem Gefäß Butter mit den 3 Eigelb und 5 ml Süßstoff schaumig rühren. Frischkäse und Ricotta unterrühren und dann die mit Backpulver vermischten Mandeln. Eischnee unter die Masse rühren und die Kuchenmasse in eine Tortenform (30 cm, mit Backpapier ausgelegt) geben.

3 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, mit 5 ml Süßstoff süßen und den kleingeschnittenen Rhabarber unterheben. Rhabarberschnee gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen und Kuchen für 45 min im vorgeheizten Ofen bei 180°C backen. Dann den Ofen ausschalten und den Kuchen noch 10 min mit leicht geöffneter Backofentür nachbacken lassen

Kann alternativ auch mit anderem sauren Obst wie z.B. Johannisbeeren belegt werden

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.4. Tiramisu-Kuchen (1)



Biskuite - Boden

2 Böden nach Grundrezept 2.2 herstellen

Rhabarberkompott:

Zutaten:

1 kg Rhabarber waschen, schälen und in Stücke schneiden.
2-3 Ei Wasser

Zubereitung:

Rhabarber in einem Topf mit Wasser ein paar Minuten mit dünsten.

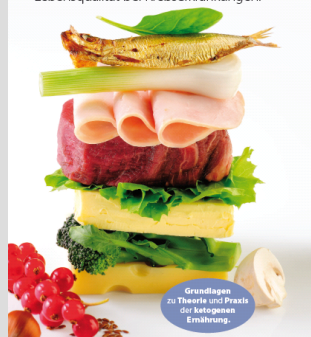
Rhabarberkompott in einem Haarsieb abtropfen lassen (Biskuit weicht sonst durch) und nach Geschmack mit Süßstoff süßen.

Tiramisu-Creme: (1705 kcal; 23 g KH; 71 g EW; 149 g F)

Zutaten:

2 Eigelb
5 ml Süßstoff (für 150g Zucker)
½ Amp. Vanillearoma
250 g Mascarpone
250 g Magerquark
200 g Sahne

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

4. Kuchen/Torten: 4.4. Tiramisu-Kuchen (2)



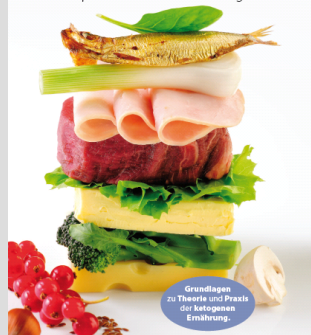
Zubereitung:

Eigelb und Süßstoff 3 min bei ca. 60°C mit dem Handrührgerät aufschlagen. Anschließend ½ h im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Mascarpone, Magerquark und Vanillearoma unterrühren. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterrühren.

Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen und einen Ring darum legen. Die Hälfte des Rhabarberkompotts auf dem Boden verteilen. Die Hälfte der Tiramisu-Creme auf das Rhabarberkompott streichen. Zweiten Biskuit auflegen und mit Rhabarberkompott und Creme bestreichen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Rhabarber kann auch durch anderes Obst ersetzt werden. Gut: Mischung aus Rhabarber, Erdbeeren und weißem Pfirsich

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.5. Rüblikuchen



Zutaten:

5 Eier
5 ml Süßstoff (für 150 g Zucker)
300 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
40 ml Sahne
1/2 Pack Backpulver
20 g Gluten
30 g Eiweißpulver
150 g Butter
300 g geraspelte Möhren

Backofen auf 190°C (Umluft 170°C) vorheizen.

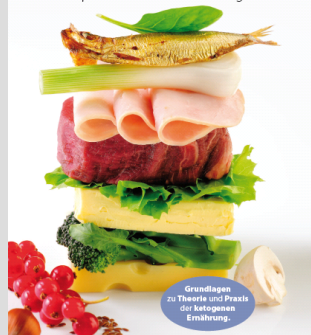
Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Süßstoff schaumig schlagen. Nacheinander Mandeln/Haselnüsse, Backpulver, flüssige Sahne, Eiweißpulver und Gluten dazugeben. Der Teig wird dann ziemlich fest. Nun noch die zimmerwarme Butter und die fein geraspelten Möhren unterkneten. Eischnee unterheben.

Backen: In einer gut gefetteten runden Backform oder Silikonbackform bei 170 °C (Umluft) ca. 60 Minuten. Ca. 10 min in der Form abkühlen lassen, dann auf eine Kuchengitter zum vollständigen Abkühlen stürzen.

Am besten schmeckt der Kuchen schön kalt aus dem Kühlschrank

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.6. Kürbiskuchen



Zutaten:

5	Eier	1 Päck.	Backpulver
50 g	Rapsöl	1 TL	Kardamom
5 ml	Süßstoff	2 St	Nelken (fein zerrieben)
200 g	fein gemahlene Kürbiskerne	1 Pr.	Salz
300 g	fein geraspelter Hokaido-Kürbis	200 ml	Kokosmilch (ungesüßt)
100 g	ger. Mandeln	2 Ei	Rum
50 g	Eiweißpulver		

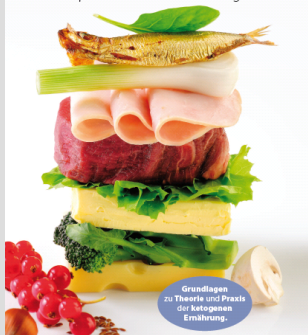
Zubereitung:

Eier trennen. Eischnee mit 1 Pr. Salz zu festem Schnee schlagen. Eigelb mit Öl und Süßstoff Süßstoff schaumig schlagen. Nacheinander Gewürze, Kürbiskerne, Mandeln, Backpulver, Eiweißpulver, Kürbisfleisch, Kokosmilch und Rum unterrühren. Eischnee unterheben und alles in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Tortenform gießen.

Backen: Bei 170°C (Umluft) ca. 50 min

Am besten schmeckt der Kuchen nach ein paar Tagen schön kalt aus dem Kühlschrank

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.7. Apfel-Quarkkuchen (1)



Mürbeteig:

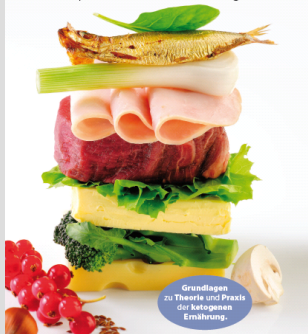
150 g	weiche Butter
2	Eigelb
120 g	Frischkäse (Vollfettstufe)
150 g	gemahlene Mandeln (möglichst fein!)
60 g	Gluten
30 g	Eiweißpulver

Belag:

ca. 500 g Äpfel (geschält, in grobe Stücke geschnitten und mit Zitrone beträufelt)

50 g	weiche Butter
500 g	Magerquark
200 g	Schmand
2	Eier
1 TI	Johannisbrotkernmehl
1 TI	Vanillearoma
5 ml	Flüssigsüße
Zimt	

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

4. Kuchen/Torten: 4.8. Buttermilch-Kiwi-Torte



Zutaten:

Boden: 1 Biskuitboden (Grundteig 2.2)

Belag:

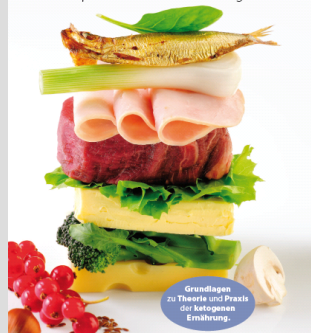
12 Blatt	weiße Gelatine	1 Fl	Buttervanille (oder Vanillearoma)
1 kg	Buttermilch	200 g	Schlagsahne
6 Ei	Zitronensaft	3-4	große Kiwi
3 ml	Flüssigsüße		

Zubereitung:

Biskuitboden backen und mit Tortenring einfassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch mit Zitronensaft, Süßstoff und Vanillearoma verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze (kl. Topf oder in der Mikrowelle) verflüssigen. 4 Ei Buttermilchgemisch zügig einrühren, damit die Gelatine nicht klumpt. Dann Gelatine unter die restliche Buttermilch rühren. Ca. 10 min stehen lassen, bis die Masse zu stocken beginnt. Sahne steif schlagen und unterheben. Masse auf dem Tortenboden verteilen und 5 Stunden (oder über Nacht) kaltstellen. Kiwis schälen, in Scheiben schneiden. 1/8 l Wasser aufkochen, Kiwis kurz blanchieren, abtropfen und auskühlen lassen. Torte mit Kiwi verzieren.

Schnell, einfach und lecker!! (auch super für Kinder)

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.9. Topfenkuchen



Zutaten:

- 500 g Topfen (oder gut abgetropfter Quark)
- 3 Eier
- 5 ml Flüssigsüße
- 1 Amp. Buttervanille (oder Vanillearoma)
- 1 Pr. Salz
- 2 El Zitronensaft
- ½ Zitrone (Schale abgerieben)

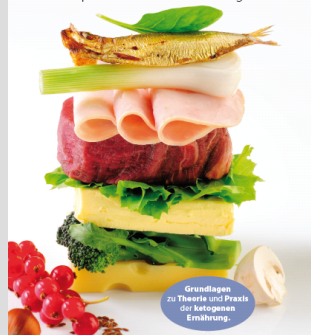
Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiß mit Priesse Salz zu festem Schnee schlagen. Eigelb mit Topfen und restlichen Zutaten zu cremiger glatter Masse verrühren. Eischnee unterheben und Quark-Eimasse in eine Backform (unbedingt mit Backpapier ausgelegt!) füllen: große Tortenform: sehr flacher Kuchen, kleine Form: typischer Käsekuchen.

Backen: 150°C, Umluft, ca. 35 min.

Sehr saftig, gut als „Kuchen für eine Zwischenmahlzeit“

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

4. Kuchen/Torten: 4.10. Wilder Wachauer



Zutaten:

Boden:

6 Eier
11 ml Süßstoff
200 g gem. Mandeln/Nüsse
50 g Schokolade (85% Kakaoanteil)
½ Pack. Backpulver
Etw. Rum

Mokkasahne:

5 TL Instantkaffe in 2 EL Wasser aufgelöst
ein paar Tr. Vanillearoma
3 ml Süßstoff
500 ml Sahne
evt. 3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Boden:

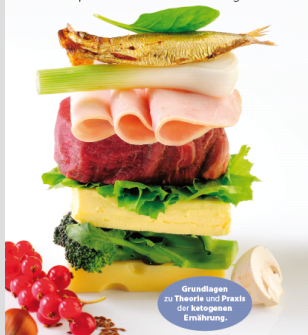
Schokolade klein reiben. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb und Süßstoff schaumig rühren. Nüsse, Schokolade und Backpulver dazugeben. Die Masse ist nun sehr fest. Daher ein paar Esslöffel des steif geschlagenen Eiweißes und wenn gewünscht etwas Rum unter die Schoko-Nuss-Masse rühren, so dass der Teig wieder „rührfähig“ wird. Dann den Rest des steif geschlagenen Eiweißes vorsichtig unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26cm) füllen
Backen: 35 min bei 175°C.

Boden gut auskühlen lassen. (Boden kann auch gut eingefroren werden). Mit einem Messer einen dünnen Deckel vom Boden abschneiden und mit den Fingern zerkrümeln.

Mokkasahne:

Sahne steif schlagen. Den aufgelösten Instantkaffee und Süßstoff unterrühren.
Die Mokkasahne kuppelförmig auf den Boden streichen und mit den Krümeln bestreuen.

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

4. Kuchen/Torten: 4.11. Rotweinkuchen



Zutaten:

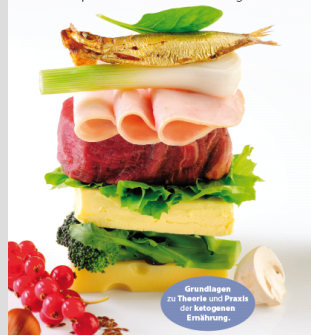
5 Eier
150 g Margarine oder Butter
11 ml Süßstoff
400 g gem. Haselnüsse
1 Pack Backpulver
2 geh. TL Kakao
1 TL Zimt
150 ml Rotwein

Variation Gewürzkuchen (zusätzlich):

1 Msp. Nelken
1 Msp. Kardamon
1 Msp. Piment
1 Prise Muskat

ein paar Tropfen Bittermandel-Aroma

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Zubereitung:

Eier, Margarine od. Butter und Süßstoff schaumig rühren. Alle anderen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. In eine gefettete Napfkuchenform füllen.

Backen: ca. 60 min bei 175°C (Umluft)

4. Kuchen/Torten: 4.12. Apfelkuchen mit Mohnquark



Zutaten:

Boden: 1,5 fache Menge Quark-Öl-Teig süß (Grundteig 2.4.)

Belag: ca. 500g Äpfel in Spalten geschnitten

<u>Mohncreme:</u> 7,5 ml	Süßstoff	2	Eier
100 g	Butter	1 Msp.	Zimt
250 g	Mohn (gemahlen)	1 Spritzer	Zitrone
½ l	Milch	500g	Magerquark

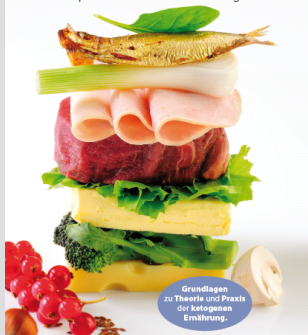
Zubereitung:

Den Quark-Öl-Teig auf einem Backblech ausrollen. Dazu die Teigkugel auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen, eine Dauerbackfolie darüber legen und den Teig mit dem Wellholz oder einem Kuchenblechausroller auf dem Blech auswellen. (Ist leider etwas mühsam). Für den Mohnbelag alle Zutaten außer den Quark in einem Kochtopf vermischen, unter ständigem Rühren aufkochen und 3-4 min bei mittlerer Hitze weiterkochen. Topf vom Herd nehmen, die Mohnmasse etwas abkühlen lassen und den Quark einrühren.

Die Apfelspalten auf den Teig legen. Mohnbelag darüber gießen und glatt streichen.

Backen: ca. 30 min bei 180°C Umluft

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

4. Kuchen/Torten: 4.13. Schwarz-Weiss-Käsekuchen



Zutaten:

Boden:

Mürbeteig nach Grundrezept (2.3.) herstellen und Springform (28 cm) damit auslegen. Teigrand bis auf 4 cm hochziehen.

Quarkmasse:

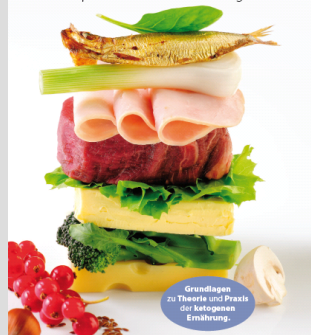
11 ml	Süßstoff	2	Eier
750 g	Magerquark	150 ml	Öl (Raps)
400 g	Schmand	½	Zitrone (Saft)
2 TI	Johannisbrotkernmehl	1 ½ TI	Kakao

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Kakaopulver miteinander zu glatter Masse verrühren, Masse in zwei Hälften teilen. In die eine Hälfte Kakao einrühren. Einen Löffel (Schöpflöffel oder Soßenkelle) weiße Masse in die Mitte des Mürbeteiges geben. Dann einen Löffel dunkle Masse wieder direkt in die Mitte geben. So abwechselnd hell-dunkel weiter verfahren bis beide Massen aufgebraucht sind. Die Füllung auf keinen Fall verstreichen! Sie verteilt sich von selber von der Mitte aus in der Form und so ergibt sich das Streifenmuster.

Backen: ca. 45-50 min bei 180°C (Umluft)

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.14. Apfel-Hefekuchen mit Walnüssen



Zutaten:

1/4 Würfel	frische Hefe	25 g	Eiweißpulver neutral
75 ml	Wasser (lauwarm)	1	Ei
¼ Tl	Zucker	65 g	Mager-Quark
75 g	gemahlene Mandeln	2 ml	Süßstoff
75 g	Gluten		
200 g	fein geschnittene saure Äpfel	2 Ei	Zitronensaft
50 g	gehackte Walnüsse	2 ml	Süßstoff

Zubereitung:

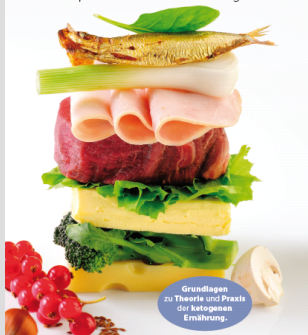
Hefe kleinbröseln und mit dem lauwarmen Wasser und Zucker vermischen, 15 Min. gehen lassen. (warmer Ort, z.B. Gefäß in warmes Wasser stellen)

Alle Zutaten nacheinander zu der Hefe-Wasser-Mischung dazugeben und mit einem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser dazugeben.

Teig dünn auf Blech ausrollen (Backpapier!), Äpfeln mit Zitronensaft, Süßstoff und Walnüssen mischen, Teig gleichmäßig belegen.

Backen: bei 175 C° ca. 30 Minuten. (oder etwas kürzer mit Umluft)

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.15. Haselnuss-Buttercremetorte (1)



Zutaten Boden:

10	Eier
375 g	gem. Haselnüsse
1/2	Zitrone – abgeriebene Schale
22 ml	Süßstoff (für 300g Zucker)

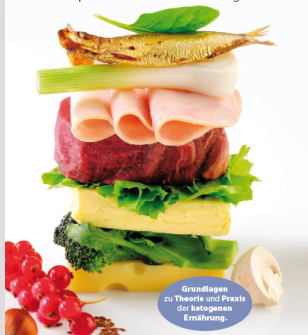
Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Zitronenschale und Süßstoff 10 min zu einer luftigen Masse schlagen. Haselnüsse zur Eigelbmasse geben und unterrühren – Teig wird dadurch ziemlich fest. Von dem geschlagenen Eiweiß esslöffelweise so viel Eiweiß unter die Haselnuss-Eigelb-Masse rühren (mit elektrischem Handrührgerät), bis der Teig wieder geschmeidig ist. Dann restliches Eiweiß vorsichtig unterheben. Masse in runder Springform backen

Backen: bei 175 C° (Umluft) ca. 60 Minuten.

Tortenboden einmal quer durchschneiden und auskühlen lassen.

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.15. Haselnuss-Buttercremetorte (2)



Zutaten Buttercreme:

1	Ei
500 ml	Milch
60 g	Eiweißpulver
1 Tl	Johannisbrotkernmehl
7,5 ml	Süßstoff
1	Vanilleschote (Mark)
200 g	Butter

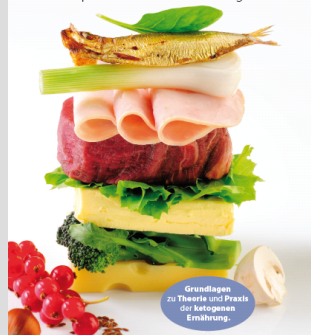
Zubereitung:

Butter auf Raumtemperatur wärmen. Alle Zutaten bis auf die Butter in einem Topf unter Rühren aufkochen und 5 min kochen lassen. Puddingmasse auf Raumtemperatur abkühlen Pudding und Butter müssen exakt die gleiche Temperatur haben.

Butter schaumig rühren und Pudding nacheinander unterrühren bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Untere Bodenhälfte mit ½ der Buttercreme bestreichen, zweiten Boden aufsetzen. Torte mit der restlichen Creme rundherum bestreichen, gehobelte Haselnussplättchen auf die Buttercreme aufbringen und leicht andrücken

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.16. „Faule-Weiber-Kuchen“



Zutaten:

Boden:

Mürbeteig nach Grundrezept (2.4.) herstellen und Springform (26 cm) damit auslegen. Teigrand bis auf 3 cm hochziehen.

Quarkmasse:

11 ml	Süßstoff	250 ml	Milch
500 g	Magerquark	75 ml	Öl (Raps)
1	Ei	½	Zitrone (Saft)
2 Tl	Johannisbrotkernmehl	½ Amp.	Vanillearoma

Belag:

1 Dose	Mandarinen (Diät)
2 Blatt	Gelatine weiß

Zubereitung:

Alle Zutaten der Quarkmasse zu einer glatten Masse verrühren. Diese auf dem Mürbeteigboden verteilen. Mandarinen auf einem Sieb abtropfen. Flüssigkeit in Topf auffangen. Mandarinen auf der Quarkmasse verteilen.

Backen: ca. 60 min bei 175°C (Umluft)

Für Tortenguss: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mandarinenflüssigkeit (150 ml) aufkochen, Gelatine einrühren, Guss gleichmäßig auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.17. Marmorkuchen



Zutaten:

250 g	weiche Butter	30 g	Gluten
5	Eier	150 ml	Milch
10 ml	Süßstoff	1 Pack	Backpulver
200 g	gem. Mandeln	2 geh. EL	Kakao
170 g	Kokosmehl	1 Schuß	Rum

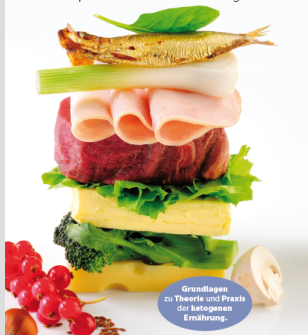
Zubereitung:

Butter schaumig rühren, nacheinander die Eier und den Süßstoff und dann alle Zutaten bis auf Kakao und Rum unterrühren so dass ein glatter Teig entsteht. $\frac{1}{2}$ des Teiges in eine gefettete und mit Kokosmehl ausgestäubte Gugelhupfform geben. Unter die verbleibende Teighälfte Rum und Kakao rühren. Dunklen Teig gleichmäßig auf dem hellen Teig verteilen und dann vorsichtig mit einer Gabel in Wellen unterziehen.

Backen: ca. 60 min bei 175°C (Umluft)

Schmeckt frisch etwas trocken, besser ein paar Tage im Kühlschrank ruhen lassen oder noch besser: einfrieren und nach dem Auftauen schmeckt der Kuchen schön saftig.

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

4. Kuchen/Torten: 4.18. Erdbeer-Mascarpone-Torte



Boden: 1 x Biskuite nach Rezept 2.2. oder 2.8 backen

Zutaten:

250 g	Mascarpone	½ Pack	Pistazienstreusel
200 ml	Sahne	500 g	Erdbeeren
150 g	Naturjoghurt	7 Bl.	Gelatine weiß
5 ml	Süßstoff	150 ml	Wasser (mit 1 Spr. Zitrone/Limone)
½ Amp.	Vanillearoma	5 ml	Süßstoff

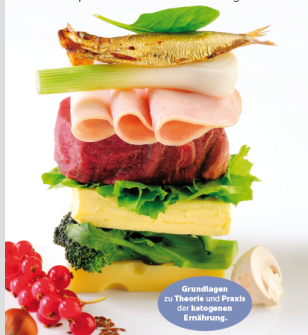
Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne schlagen und dann Joghurt, Vanillearoma, 5 ml Süßstoff und Mascarpone zu einer gleichmäßig cremigen Masse unterrühren. 3 Blatt Gelatine ausdrücken, durch Erwärmen mit wenig Flüssigkeit auflösen (Mikrowelle) und unter die Sahne-Mascarponecreme rühren. Tortenboden mit Tortenring einfassen und Creme gleichmäßig darauf verteilen. Creme mit gewaschenen und halbierten Erdbeeren belegen und mit Pistazien bestreuen. Kuchen ca. 30 min kaltstellen.

Zitronenwasser mit 5 ml Süßstoff erwärmen und 4 Blatt ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Etwas abkühlen lassen und dann auf den Erdbeeren verteilen so dass der Kuchen gleichmäßig bezogen ist. Kuchen mind. 30 min kühlstellen bis die Gelatine fest geworden ist.

Schmeckt einfach nur himmlisch – Achtung bei Gästen: der Kuchen ist schnell weg

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



4. Kuchen/Torten: 4.19. Schwarzwälder-Kirsch-Torte



Boden: 1 x Schokobiskuite nach Rezept 2.9. backen, quer zum Boden durchschneiden

Zutaten:

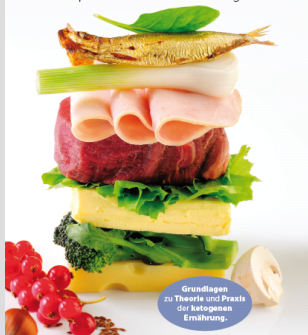
600 ml	Sahne	1 ml	Süßstoff
10 Bl.	Gelatine	600 g	Schattenmorellen (Glas, Diät, incl. Saft)
20 g	Schokolade	2 EL	Kirschwasser

Zubereitung:

6 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 500 g Schattenmorellen mit Saft in Topf erwärmen, dabei Kirschen kleindrücken (grützeähnlich). Gelatine ausdrücken und unter die Kirschen rühren. Kirschgrütze abkühlen und angelieren lassen – muss wie Grütze werden (dauert eine Weile). Tortenbodenhälften auf Schnittfläche mit Kirschwasser (2 EL gemischt mit 4 EL Kirschsaff) beträufeln, Kirschgrütze auf beiden Schnittflächen gleichmäßig verteilen. 4 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit 1 ml Süßstoff steif schlagen, Gelatine in der Wärme auflösen, unter die Sahne rühren. 1/3 der Sahnemasse auf Grütze der unteren Bodenhälfte verteilen, obere Bodenhälfte (Grütze nach oben) auf die Sahnemasse schichten, dann restliche Sahne auf Grütze und über die Seitenränder gleichmäßig verstreichen. Schokolade auf Kuchen reiben und Torte mit restlichen Sauerkirschen dekorieren. Kuchen ca. 1 h kaltstellen.

Schmeckt klassisch als „Schwarzwälder-Kirsch-Torte“

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

4. Kuchen/Torten: 4.20. Pflaumenkuchen



Zutaten Teig:

120 g	gem. Mandeln (blanchiert)	1	Ei
30 g	Kokosmehl	1 Prise	Salz
50 g	Hanfmehl	7,5 mL	Süßstoff (= 100g Zucker)
100 g	Gluten	125 g	Magerquark
10 g	Eiweißpulver (neutral)	50 mL	Öl
1 Päck.	Backpulver		

Belag: Entsteinte reife Pflaumen, Zimtpulver

Zubereitung Teig:

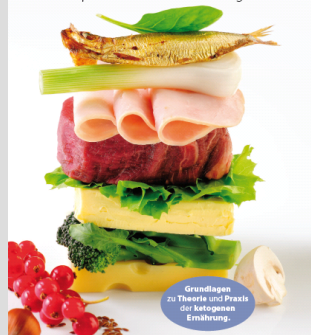
Alle festen Zutaten in einer Schüssel mischen, dann Ei, Quark und Öl zugeben und zügig mit der Hand zu einem homogenen Teig verkneten. Teig zwischen zwei Backpapieren ausschieben / ausrollen und 15 min vorbacken (175°C).

Teig locker mit Pflaumen belegen und mit Zimt bestreuen

Backen: 150 °C, 30 min (abhängig vom Belag)

Sehr lecker: nussiger Boden mit aromatischen Pflaumen

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

4. Kuchen/Torten: 4.21. Schwedenmilch-Bisquite-Kuchen



Boden: 1 x Schoko-Biskuite nach Rezept 2.8 backen

Schwedenmilchcreme Zutaten:

10	Blatt weiße Gelatine	10 TI	Limettensaft
200 ml	Sahne	20	Blätter Zitronenmelisse
500 g	Schwedenmilch	190 ml	Sahne
200 g	Naturjoghurt	6 ml	Süßstoff

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Schwedenmilch, Joghurt, 7 TI Limettensaft und Süßstoff zu einer glatten Masse rühren. Fein gewiegte Zitronemelissenblätter unterrühren. Eingeweichte und ausgedrückte Gelatine mit 3 TI Zitronensaft schmelzen (Mikrowelle) unter die Creme rühren und angelieren lassen. Sahne steif schlagen. Sahne unter die Schwedencreme ziehen.

Tortenboden (Rezept 2.8) mit Rand umgrenzen und Creme aufgießen.

Mehrere Stunden gelieren lassen.

Frischer Sommerkuchen !

