

Diana Ruchser

LOW CARB

baking

Muffins & Cupcakes

55 kreative Rezepte mit
wenig Kohlenhydraten

Ohne Gluten.
Ohne Eiweißpulver.
Ohne Soja.



CHRISTIAN



Diana Ruchser

LOW CARB

baking

Muffins & Cupcakes

55 kreative Rezepte mit wenig
Kohlenhydraten





INHALT

Vorwort

EINFÜHRUNG

Das A und O beim Muffinbacken

Fehler vermeiden

Tipps und Tricks beim Muffinbacken

Diese Werkzeuge sind essenziell

Grundzutaten für den Teig austauschen

Essbare Dekoration

MUFFIN SPECIALS

Apfel-Streusel-Muffins

Marzipan-Aprikosen-Muffins

Rocher-Muffins

Walnuss-Chia-Muffins (vegan)

Zimtschnecken-Muffins

Zucchini-Schoko-Muffins

Zupfkuchen-Muffins

Zwetschgen-Mohn-Muffins

EINFACHE MUFFINS

Blaubeer-Muffins

Chocolate-Chip-Muffins
Haselnuss-Blondies
Himbeer-Muffins
Johannisbeer-Kokos-Muffins
Kaffee-Muffins
Karotten-Muffins
Kokos-Muffins
Ingwer-Kurkuma-Muffins
Lebkuchen-Muffins
Marmor-Muffins
Nuss-Muffins
Schoko-Muffins
Zitronen-Muffins

CUPCAKE SPECIALS

Bienenstich-Cupcakes
Kokos-Baiser-Cupcakes
Maulwurf-Cupcakes
Tiramisu-Cupcakes
Pekannuss-Cupcakes
Pistazien-Cupcakes
Salted-Peanut-Cupcakes
Schoko-Kaffee-Cupcakes
Schoko-Minz-Cupcakes
Schokokuss-Cupcakes
Mandel-Kokos-Cupcakes (vegan)

FRUCHTIGE CUPCAKES

Cranberry-Rosmarin-Cupcakes
Donauwellen-Cupcakes
Himbeer-Cupcakes
Limetten-Cupcakes
Schoko-Erdbeer-Cupcakes

CUPCAKES FÜR BESONDERE ANLÄSSE

Champagner-Cupcakes
Halloween-Cupcakes
Konfetti-Cupcakes
Panda-Cupcakes
Rentier-Cupcakes
Schaf-Cupcakes
Spiegelei-Cupcakes

DEFTIGE MUFFINS

Brot-Muffins
Cheddar-Muffins
Cheeseburger-Muffins
Feta-Spinat-Muffins
Hot-Dog-Muffins
Mini-Quiches
Pesto-Cupcakes
Pizza-Muffins
Salami-Peperoni-Muffins
Salami-Rosen

Rezeptregister
Impressum



VORWORT

Wer hätte gedacht, dass Low Carb Baking einen zweiten Teil bekommt? Ich nicht, als ich dabei war, meinen ersten Teil »Low Carb Baking. Brot, Brötchen & Baguette« zu schreiben. Nachdem das Buch dann erschien, waren die Reaktionen gigantisch, und meine Lust auf einen Nachfolger wurde immer größer.

Auf meiner Webseite schwarzgrueneszebra.de gab es schon allerlei Rezepte für Low-Carb-Kuchen und Low-Carb-Torten. Und immer wieder kam die Frage nach einem Buch für süße Backwaren. Ich wollte ein buntes Buch mit Klassikern, aber auch ausgefallenen Kreationen gestalten. Für jedermann gut umsetzbar und nicht zu aufwendig.

So entstand die Idee zum zweiten Teil »Low Carb Baking. Muffins & Cupcakes«. Ein Backbuch für leckere kleine Kuchen und Törtchen, einfach gebacken, praktisch umgesetzt und für jeden Anlass was dabei. In diesem Buch findest du insgesamt 55 Rezepte, die ohne Gluten, Eiweißpulver und Soja auskommen. Es ist ein Mix aus Klassikern, cremigen Cupcakes, verspielten Küchlein und auch deftigen Muffins. Außerdem teile ich interessante Infos zu den verwendeten Zutaten, den größten Fehlerquellen und gebe noch ein paar nützliche Tipps für das Backen von Muffins.

Ich wünsche dir viel Spaß und Freude mit meinen Panda-Muffins, Konfetti-Cupcakes oder auch einfach mit klassischen Schokomuffins.

A handwritten signature in dark ink, reading "D. Ruchser". The script is cursive and fluid, with the first letter 'D' being large and prominent. The signature is written on a plain white background.

deine Diana Ruchser

EINFÜHRUNG



DAS A UND O BEIM MUFFINBACKEN

Muffins sind recht einfache und genügsame Küchlein. In der Regel sind sie schnell vorbereitet und gebacken. Sind sie mal nicht perfekt gelungen, lassen sich mit nur wenigen Zutaten Cupcakes daraus zaubern. Allerdings gibt es beim Low-Carb-Backen kleine Tücken und Besonderheiten, die man im Umgang mit den Zutaten beachten sollte.

DIE MEHLSORTEN

MANDELMEHL

Das wohl beliebteste, aber auch mit Abstand teuerste Low-Carb-Mehl ist das Mandelmehl. Hierbei handelt es sich nicht um sehr fein gemahlene Mandeln, sondern – wie bei fast allen Nuss- und Saatenmehlen – um Pressrückstände aus deren Ölgewinnung. Der sogenannte Presskuchen, der nach der Ölpressung übrig bleibt, bildet den Grundstock für das Mehl.

Es gibt verschiedene Varianten, wie entölt, teilentölt, braunes Mandelmehl oder weißes Mandelmehl. Ich empfehle grundsätzlich das entölte, weiße Mandelmehl, da es aus blanchierten Mandeln gewonnen wurde. Das Mehl ist sehr mild und eignet sich für leicht süßliche Teige. Das braune Mandelmehl dagegen ist sehr herb.

KOKOSMEHL

Neben Mandelmehl gehört Kokosmehl wohl zu den bekanntesten Low-Carb-Mehlen. Es nimmt sehr viel Flüssigkeit auf, und man benötigt weniger als bei der Verwendung anderer Low-Carb-Mehle.

Der Kokosgeschmack kommt hier allerdings stark durch, und möchte man das nicht hervorheben, sollte das Mehl eher in geringeren Dosen verwendet werden.

Man sollte eine Kokosmehlsorte mit etwa 8 g Kohlenhydraten auf 100 g wählen. Die Werte schwanken zwischen 8-22 g, und die Menge kann beim Backen die Flüssigkeitsaufnahme beeinträchtigen.

GOLDLEINSAMENMEHL

Goldleinsamenmehl wird aus Goldleinsamen gewonnen. Es entsteht, wie das Mandelmehl, aus dem Presskuchen der Ölgewinnung. Im Gegensatz zum regulären Leinsamenmehl ist es nicht so herb und eignet sich daher für helle, deftige Teige. Es nimmt sehr gut Flüssigkeiten auf und ist eine gute Alternative für Eier. In Reformhäusern wird es auch als Leinmehl verkauft.

BAMBUSFASERMEHL

Bambusfasermehl wird, wie es der Name schon sagt, aus Bambus hergestellt und besteht fast nur aus Ballaststoffen. Das Mehl ist sehr fein und erinnert an Stärke zum Andicken von Saucen. Zum Saucenbinden ist es allerdings weniger geeignet, da seine Bindekraft nicht so stark wie bei anderen Bindemitteln ist. Allerdings ist es sehr leicht und kommt so als perfekter Weizenmehlersatz für Hefeteige infrage. Auch zum Bemehlen der Arbeitsflächen oder des Nudelholzes ist es optimal.

BINDEMITTEL

EIER

Eier sind in der Low-Carb-Küche ein ausgezeichnetes Bindemittel. Zudem sind sie gesund und werden daher gerne verwendet.

Gute Alternativen sind in Wasser gequollene gemahlene Lein- und Chiasamen. Sie verändern allerdings den Geschmack. 1 EL Samen, gemischt mit 2-3 EL Wasser, ersetzt 1 Ei.



QUARK, FRISCHKÄSE UND JOGHURT

Diese Milchprodukte sind ebenfalls ein guter Kleber. Ausgezeichnet eignet sich Quark, da er zudem noch gute Backeigenschaften besitzt. Alternativ kann auch Frischkäse oder Joghurt verwendet werden. Dann sollte allerdings der

Fettgehalt hoch sein, da der Wasseranteil sonst zu groß ist. Milchprodukte in den Rezepten können durch vegane Alternativen auf Mandelbasis ersetzt werden.

NUSSMUS

Auch geschmeidiges Nussmus eignet sich bestens als Bindemittel. Es ist ein guter Buttersatz und macht das Gebäck dazu noch sehr aromatisch. Man kann jedes Nussmus verwenden und das Aroma ganz nach seinem Geschmack verstärken.

FLOHSAMENSCHALEN UND FLOHSAMENSCHALENPULVER

Flohsamenschalen kennt man bereits seit mehreren Jahrzehnten aus der Apotheke. Die Samen und die dazugehörigen Schalen werden aus einer Wegerichart, der Psyllium, gewonnen, die hauptsächlich in Pakistan und Indien angebaut wird. Sie sind ausgezeichnet für die Verdauung und binden die Low-Carb-Teige besonders gut, da sie sehr viel Wasser speichern. Man sollte allerdings darauf achten, dass man beim Experimentieren nicht zu viel Wasser in den Teig gibt. Zwar können die Flohsamenschalen das Wasser speichern, aber beim Backen nicht wieder abgeben.

Das Flohsamenschalenpulver, auch Psyllium Husk genannt, ist nichts anderes als fein gemahlene Flohsamenschalen. Das Pulver eignet sich besonders für feine Teige.

Bei Flohsamenschalen und Flohsamenschalenpulver sollte man auf eine möglichst reine Qualität achten. Je mehr Flohsamen im Teig sind, umso kerniger wird der Geschmack und dunkler die Backwaren. Auch kann es zu Reaktionen mit

Backpulver kommen, welches das Gebäck leicht violett färbt.



KONJAKMEHL

Konjakmehl wird aus der Konjakwurzel – die Knolle der Teufelszunge, die hauptsächlich in Asien wächst – gewonnen. In der Low-Carb-Küche sind kalorien- und kohlenhydratarme Nudeln und Reis aus Konjakmehl bekannt. Das feine Pulver selbst ist geschmacksneutral und quillt schnell auf. Weil es sich auch kalt sehr gut anrühren lässt, ist es optimal als Bindemittel für Cremes, Teige oder auch Saucen. Für eine gute Bindung reicht schon eine geringe Menge. Konjakmehl ist vergleichbar mit Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl und lässt sich auch damit ersetzen.

BACKTRIEBMITTEL

BACKPULVER

Backpulver ist wohl immer noch das Backtriebmittel Nummer eins. Man sollte darauf achten, die glutenfreie Variante zu verwenden. Es enthält zwar Kohlenhydrate, aber aufgrund der geringen Menge kann man die glutenfreie Variante ruhig für Low-Carb-Backwaren benutzen.



Mittlerweile gibt es auch Low-Carb-Backpulver im Handel. Dieses wurde mit Low-Carb-Mehlen hergestellt und ist in allen Belangen bedenkenlos.

NATRON UND WEINSTEINBACKPULVER

Wer positive Erfahrungen mit Natron gemacht hat, kann das reguläre Backpulver durch Natron und etwas Essig ersetzen. Alternativ kann Backpulver eins zu eins durch Weinsteinbackpulver ersetzt werden.

HEFE

Hefe ist ein schwieriges Backtriebmittel, nicht nur bei kohlenhydratarmen Teigen. Sie benötigt einen lockeren, warmen Teig (am besten mit Bambusfasermehl) und etwas Zucker zum Gehen. Trockenhefe muss nicht in Wasser und Zucker aktiviert werden. Die geringe Menge an Kohlenhydraten reicht der Trockenhefe zum Aufgehen. Bei frischer Hefe sollte man darauf achten, dass sie vorher in lauwarmem Zuckerwasser aufgelöst wird. Alternativ kann Hefe durch Backpulver ersetzt werden. Das spart Zeit, allerdings fehlt dann auch der typische Hefegeschmack.

SÜSSSTOFFE

XYLIT

Xylit, auch Birkenzucker genannt, gehört zu den sogenannten Zuckeralkoholen. Es hat ähnliche Eigenschaften wie Zucker bezüglich der Verarbeitung und der Süßkraft. Allerdings wird es im Körper erst im Darm verstoffwechselt, weswegen er vom Körper anders aufgenommen wird. Xylit lässt den Blutzucker nur leicht ansteigen, kann allerdings für einige Menschen bei übermäßigem Konsum abführend wirken. Dank seiner antibakteriellen Wirkung sind mit Xylit gesüßte Lebensmittel länger haltbar und 100 g des Süßstoffs haben nur 240 Kalorien.

HINWEIS FÜR HUNDEBESITZER: Xylit ist für Hunde schädlich und kann zum Tod führen! Also gut darauf achten, dass nichts davon oder damit Gesüßtes in der Schnauze landet.

ERYTHRIT UND PUDERERYTHRIT

Erythrit ist ebenfalls ein Zuckeralkohol, hat aber als einziges keine Kalorien. Es lässt zudem den Blutzucker nicht ansteigen und ist im Gegensatz zu Xylit für viele Menschen verträglicher. Allerdings hat es nur eine Süßkraft von etwa 70 Prozent und hinterlässt einen kühlenden Effekt im Mund. Da es schnell auskristallisiert, eignet sich Erythrit weniger für die Herstellung von Konfitüren und Sirups.

Pudererythrit ist die gemahlene Variante und zuckerfreie Alternative zu Puderzucker. Es eignet sich perfekt für Zuckerguss oder Buttercremes.

LOW-CARB-SCHOKODROPS

In vielen Rezepten werden Low-Carb-Schokodrops verwendet, die man auch durch zerkleinerte Low-Carb-Schokolade ersetzen kann. Je höher der Kakaoanteil, umso geringer ist der Zuckeranteil (Xylit, Erythrit oder Stevia).

Normale Zartbitterschokolade mit hohem Kakaoanteil enthält nur wenig Zucker, ist in der Regel vegan und hat wenig Kohlenhydrate. Vollmilch- und weiße Schokolade haben mehr Kohlenhydrate – auch die Low-Carb-Versionen –, da das enthaltende Milchpulver von Natur aus Zucker enthält.

Kaufen kann man die Low-Carb-Schokolade in Drogeriemärkten oder im Internet.



