



HOLLA DIE KOCHFEE
ZAUBERT



DAS GESAMMELTE WISSEN
RUND UMS
BACKEN MIT
WENIG
KOHLENHYDRATEN

LOW CARB

Das geniale Backbuch

Alle Teige step by step, köstliche Kreationen von süß bis herzhaft

ZS VERLAG

INHALT

Vorwort

Meine Back-Basics

Biskuitmasse & Rührteig

Step by step: Limetten-Schoko-Kuchen
Pannenhilfe & Wissenswertes
Happy Easter!

Fluffiger Hefeteig

Step by step: Süßes Hefe-Nuss-Brot
Pannenhilfe & Wissenswertes

Buttriger Mürbeteig

Step by step: Ginger Shortbread
Pannenhilfe & Wissenswertes
Merry Christmas!

No-Bakes & Cheesecakes

Step by step: Cheesecake-Muffins
Pannenhilfe & Wissenswertes
Frischkäse selbst machen

Traumhafte Torten

Deko-Tipps

Süßer Gemüseteig

Step by step: Möhren-Nuss-Roulade
Pannenhilfe & Wissenswertes

Brot, Brötchen & Herzhaftes

Step by step: Toast mit Kürbiskernen
Pannenhilfe & Wissenswertes

Pizza-Party

Stimmen aus der Community

Autorin, Dank und Hinweis

Impressum

Aller guten Dinge sind ...

SECHS!

Die Sechs ist eine kleine Glückszahl: der Sechser im Lotto oder die Sechs auf dem Würfel. Ganz klar steckt jede Menge Zauber in dieser Zahl – und daher war von Anfang an klar: Meine Nummer sechs in Ihrem Bücherregal ist ein Buch, das Sie glücklich machen wird: eine Fortsetzung der Erfolgsgeschichte meines süßen Backens! Nichts wurde sich so sehr gewünscht wie eine „Backbibel“ mit noch mehr zucker- und glutenfreien Kuchen, Torten und süßen Rezeptideen zum Kaffee und für den kleinen Süßhunger zwischendurch!

Und so ist es für mich ein besonders glücklicher Moment, Ihnen nun mit einem großen Schwung Feenstaub die kleine Schwester des Buchs vorzustellen, dessen Rezepte von so vielen von Ihnen seit dem Erscheinen vor drei Jahren rauf- und runtergebacken werden – ich bin selbst überwältigt, wie ungebrochen beliebt mein Erstlingswerk ist! Wobei: Die neue „kleine“ Schwester ist im Vergleich zur Nummer eins eine echte Wuchtbrumme: größer, dicker und bis zum Rand vollgepackt mit allem, was ich in den letzten Jahren rund um das zuckerfreie Low-Carb-Backen zusammengetragen habe.

Sie halten eine Art Standardwerk in den Händen – mit sieben Kapiteln zu den einzelnen Teigen und mit unendlich vielen Tipps und Tricks, die auch Anfängerinnen und Anfänger am Backofen den Einstieg so leicht wie möglich machen. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und einer umfassenden Pannenhilfe zu jedem Teig. Bevor es zur Pizza-Party und zu den köstlichen Oster- und Weihnachts-Specials geht, werfen wir einen Blick in meine Küche. Da zeige ich Ihnen meine wichtigsten Helfer: von der passenden Backform bis zur feinen Tülle!

Die abgebildeten Küchengeräte sind diesmal übrigens tatsächlich alle original aus meiner Küche, aus dem Privatfundus oder von lieben Freunden, Verwandten und Nachbarn ausgeliehen. Denn – und das ist NEU – das Buch ist diesmal ein echter Nürnberger: Meine liebe Bloggerkollegin und Fotografin Ina Speck hat alles perfekt in Szene gesetzt. Ich habe während der Produktion wie am Fließband eingekauft, daheim gebacken und dann die Backwerke zu Ina ins Studio transportiert – und das bei Riesensommerhitze!

Als kleines Extra ist meine liebe Bloggerfreundin Anita mit einigen ihrer Lieblingsrezepte mit am Start! Sie finden diese mit dem Label ihres Blogs „olles Himmelsglitzerdings“ im Buch markiert.

Ich wünsche Ihnen jetzt viel Vergnügen beim Ausprobieren der leckeren Rezepte! Lassen Sie sich inspirieren, machen Sie sich, Ihre Familie und die Gäste glücklich – dafür ist Süßes schließlich da.

Ich freue mich auf Ihr Feedback, bewerten Sie den Neuzuwachs gerne im Netz, damit würden Sie mir eine riesengroße Freude machen! Für Fragen stehe ich wie immer zur Verfügung, Sie finden ein entsprechendes Kontaktformular auf meinem Blog www.holladietkoffee.de oder Sie schreiben mir auf Facebook oder Instagram!

Gutes Gelingen und viele bezaubernde süße Momente!

Herzlichst, Ihre  Petra

Petra Hola-Schneider – Holla die Koffee

Meine **BACK-BASICS**

Lange hieß meine Seite auf Facebook „Holladiekochfee – keepin’ it simple“ und tatsächlich ist es mir am allerwichtigsten, Sie nicht mit Unmengen von Zutaten, Zubehör und mit ellenlangen Einkaufslisten zu überrollen, sondern meine Rezepte so einfach wie möglich zu gestalten. Auf den folgenden Seiten finden Sie neben den gängigsten Low-Carb-Zutaten auch einen kleinen Blick in meine Küche und Sie lernen meine wichtigsten Küchenhelfer kennen.

Nussig-feine

MEHLE & BINDEMITTEL

MANDELMEHL

Mandeln sind die Nummer 1 in der Low-Carb-Bäckerei: Sie können mit Schale oder blanchiert, also ohne Schale, verwendet werden. Entscheidend ist der Fettanteil: Je höher dieser ist, desto weniger bindet das Mehl. Gemahlene Mandeln daher nur zusammen mit einem weiteren Bindemittel verwenden. Die beiden „echten“ Mandelmehle im Handel sind allerdings entölt oder teilentölt. Sie entstehen beim Pressen von Mandelöl und werden aus dem Presskuchen vermahlen. Ich verwende beide, wobei sich das teilentölte immer mehr durchsetzt: Es schmeckt schwächer nach Marzipan – es ist zwar teurer, Sie brauchen aber weniger. Ich verwende etwa 30 % weniger als beim Weizenmehl.

KOKOSMEHL

Bei der Pressung von Kokosöl entsteht ebenfalls ein entölter Presskuchen, der zu Mehl vermahlen wird. Das duftende Mehl ist sehr ballaststoffreich und extrem saugfähig. Daher braucht man im Teig besonders wenig davon, etwa ein Drittel im Vergleich zu Weizenmehl ([siehe Seite 23](#)).

MACADAMIA- & NUSSMEHLE

Macadamia – die Königin der Nüsse! Sie zählt nicht nur zu den teuersten Nusssorten, sondern bringt auch als Mehl ordentlich Geschmack auf den Tisch. Das Mehl wird ebenfalls bei der Ölpressung gewonnen, ist entölt und saugfähig. Sie können es 1:1 wie herkömmliches Mehl verwenden. Außerdem gibt es noch weitere (entölte) Nussmehle auf dem Markt: aus Hasel-, Wal- und Erdnüssen, Sesam- und Leinsamen, Kürbiskernen, ja sogar aus Hanf!

SONNENBLUMENMEHL

Eines der vielen Nuss- und Kernmehle möchte ich Ihnen genauer vorstellen, das Sonnenblumenmehl. Es ist inzwischen in Supermärkten erhältlich und wunderbar, wenn es um Brot und Brötchen geht. Vor allem, wenn Sie DEN Klassiker der Low-Carb-

Brotbäckerei, das Leinmehl, nicht so gerne mögen. Das Sonnenblumenmehl hat einen hohen Eiweißanteil und ist reich an Zink und Selen, bindet hervorragend und ist geschmacklich sehr neutral.

FLOHSAMENSCHALENPULVER

Pulverisierte Flohsamenschalen (Psyllium) sorgen mit ihrer Quell-Power für optimale Backergebnisse. Und das, obwohl man kaum mal mehr als einen Teelöffel davon braucht. Warum? Weil es extrem gute Bindeeigenschaften besitzt! Es enthält keine Kohlenhydrate (85 g unverdauliche Ballaststoffe pro 100 g sorgen für eine tolle Low-Carb-Bilanz) und ist zudem glutenfrei! Ein großes Plus ist, dass man es im fertigen Kuchen oder Brot nicht schmeckt. Achten Sie auf die Qualität: Das Pulver sollte staubfein sein und vor allem fast weiß! Halten Sie sich unbedingt an die Angaben im Rezept – zu viel des Guten kann jeden Kuchen ruinieren.

GUARKERNMEHL

Gewonnen aus der Guarpflanze, dient es häufig als Verdickungsmittel. Es ist extrem quellfähig und nicht nur in Kuchen- und Brotteigen ein geeignetes Bindemittel. Sie können es auch zum Andicken von Saucen oder zur Zubereitung von Puddings verwenden. Wie bei Flohsamenschalenpulver bitte an die angegebenen Mengen halten!

Nüsse, Backpulver &

SÜSSUNGSMITTEL

XYLIT

Der Zuckeralkohol Xylit entsteht eher selten – anders als der Name sagt – aus Birkenholz, sondern meist aus Buche oder Mais. Er hat 40 % weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker bei gleicher Süßkraft. Sein glykämischer Index (Glyx) liegt bei etwa 10, weshalb Xylit auch für Diabetiker geeignet ist. Warum ich ihn trotz der immer noch vorhandenen Kalorien gern nutze? Weil er verglichen mit Erythrit weniger „frisch“ schmeckt und in Kuchen und Co. kaum auffällt.

ERYTHRIT & ERYTHRIT GOLD

Kohlenhydratfrei und kalorienfrei – perfekt, oder? Erythrit unterscheidet sich vom konventionellen Zucker durch den leicht kühlen Nachgeschmack, den Sie von Kaugummis kennen. Er hat nur 70 % Süßkraft, dafür aber praktisch null Kalorien. Hergestellt wird er durch Fermentation von (aus Maisstärke gewonnenem) Traubenzucker. Achten Sie auch hier auf die Qualität. Ich verwende Erythrit vor allem in stark gewürztem Gebäck (wie Gewürzkuchen oder Ingwergebäck), weil hier der frische Geschmack nicht so auffällt – oder ich nehme je 50 % Xylit und Erythrit. Wie Xylit wird Erythrit als Zuckeralkohol nicht verdaut, man muss daher keine Kohlenhydrate anrechnen.

Bei Erythrit Gold sind Apfelextrakte zugesetzt – so bekommt die Süße etwas wunderbar Karamelliges und ist wie brauner Zucker einsetzbar. Man kann damit auch gut Nüsse karamellisieren oder Cremes und Tortenfüllungen ein herrliches Aroma verleihen. Im Blitzhacker fein pulverisiert, löst sich Erythrit Gold schneller auf. Ein kühler Geschmack ist nicht vorhanden – ideal für Streusel und Basisteige.

WEINSTEINBACKPULVER

Für fast jedes Gebäck braucht es ein Backtriebmittel, damit es aufgehen kann. Es hat nichts mit Low Carb zu tun, aber ich mag Weinsteinpulver einfach lieber. Vom Triebmittel her unterscheidet es sich nicht von Backpulver, in beiden Fällen sorgen Natron und Säure

dafür, dass das Gebäck nicht platt bleibt. Anstelle von Phosphat enthält Weinsteinbackpulver aber – wie der Name schon sagt – Weinstein. Die Dosierung bleibt dieselbe, Sie finden es in jedem Supermarkt bei den Backzutaten.

ZARTBITTERSCHOKOLADE

Haben Sie keine Low-Carb-Schokolade im Haus, die es übrigens in unendlich vielen Sorten gibt, nehmen Sie Zartbitterschokolade (am besten mit 90 % Kakaoanteil)! Grundsätzlich gilt: je höher der Kakaoanteil, desto niedriger die Menge an Zucker bzw. Kohlenhydraten. Eine gute Alternative ist Roh- oder Backkakao, er bringt intensiven Schokoladengeschmack ins Gebäck und nur wenig Kohlenhydrate. Aus dem Low-Carb-Bereich gibt es inzwischen auch diverse Schoko-Drops – in Weiß und dunkel.

NÜSSE & SAATEN

Nicht nur die (entölten) Mehle aus ihnen, sondern auch die Nüsse selbst kann man prima verbacken. Mandeln, Mohnsamen, Hasel- und Walnusskerne dienen uns als natürliche Quelle für gesunde Fettsäuren. In Broten verwende ich gern gemahlene Saaten wie Kürbis- oder Sonnenblumenkerne. Im Blitzhacker ist die benötigte Menge im Handumdrehen fein gemahlen – Sie können also ohne spezielle Zutaten loslegen!

Aromareiche

GEWÜRZE & CO.

VANILLE

Eines der gängigsten Gewürze – nicht nur beim Low-Carb-Backen, sondern in jeder Backstube – ist wohl die Vanille. Verwenden Sie nach Möglichkeit ganze Vanilleschoten, kratzen Sie das Mark aus und heben die leere Schote auf! Sie können damit wunderbar Puder-Xylit aromatisieren. Vanille bekommen Sie auch gemahlen, als Paste oder Essenz. Die beiden Letzteren enthalten Zucker – da man aber nur einen Hauch davon braucht, schlägt es nicht sonderlich zu Buche. Die Essenz können Sie selbst ganz einfach herstellen, indem Sie Vanillemark und ausgekratzte Schoten mehrere Wochen in hochprozentigem Alkohol ziehen lassen!

ZIMT

Zimt wird aus der getrockneten Rinde verschiedener Zimtbäume hergestellt – achten Sie wie immer auf gute Qualität, die bietet der echte Ceylon-Zimt. Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt und ist schon lange nicht nur zu Weihnachten im Einsatz: In Streuseln macht sich Zimt ebenso köstlich wie in Schokoladen- oder Apfelkuchen. Zimtstangen eignen sich zum Aromatisieren von Low-Carb-Konfitüren und -Sirup.

TONKABOHNE

Die getrocknete schwarze Hülsenfrucht ist für mich der Star unter den süßen Gewürzen: Öffnet man die Dose, strömt einem ein betörender karamellartiger Duft entgegen, der Kuchen und Cremes eine ganz besondere Note verleiht. Durch ihre Intensität eignet sich die Tonkabohne besonders für Panna cotta, Pudding und Aroma-Zucker. Immer sparsam verwenden, daher reibt man bei Teigen nur einen Hauch dazu – lässt sie ansonsten am Stück nur kurz mitköcheln oder -ziehen und entfernt sie dann. Gewaschen und trocken getupft, lässt sie sich wie ausgekratzte Vanilleschoten weiterverwenden.

SÜSSE GEWÜRZMISCHUNGEN

Stollen-, Spekulatius- und Lebkuchengewürz sind gute Alternativen für vielerlei Gebäck: Gewürzkuchen, Lebkuchen, Kekse, Kürbis- und Gemüsekuchen können Sie so zuckerfrei verfeinern. Wie Zimt verwende ich die Gewürzmischungen gern für Streusel und Low-Carb-Konfitüren und -Kompotts. Auch eine Ganache ([siehe Seite 110](#)) kann dadurch jedes Mal anders schmecken.

INGWER

Ingwer ist ein tolles Gewürz und super für den Stoffwechsel, unsere Immunstärke – einfach für alles! Frisch fein gerieben, verleiht Ingwer Keksen und vor allem Mürbeteig ein tolles Aroma, passt aber auch in Kürbis- und Möhrenkuchen.

AROMATISIERTE ZUCKER

Statt teure Fertigprodukte zu kaufen, mache ich meine Aroma-Süßen selbst. Die Basis ist stets ein im Blitzhacker fein gemahlene Pulver aus Xylit oder Erythrit (Gold). Dieser Puderzucker kommt einfach mit Vanille (den ausgekratzten Schoten), Tonkabohne oder Zimtstange mehrere Wochen in ein luftdicht schließendes Glas. Sie können auch Backkakaopulver auf diese Weise aromatisieren und damit zum Servieren Ihre Kuchen bestäuben.

Praktische

GERÄTE & ZUBEHÖR

HIGH-END ODER BESCHEIDEN?

Da ich neben meinen eigenen Büchern und Blog-Rezepten auch Rezepte im Auftrag für Unternehmen oder Produzenten von Geräten und Lebensmitteln erstelle, habe ich daheim natürlich so ziemlich alles, was der Markt hergibt. Privat sind aber in meiner Backstube immer dieselben sehr nützlichen Helfer im Einsatz:

KÜCHENMASCHINEN

Sie backen viel, wollen gleichmäßige Qualität und damit verbunden Zeitersparnis? Dann rate ich zum Kauf einer guten Küchenmaschine – mit hoher Leistung zum Kneten schwerer Teige (Brot) und einem möglichst großen Schneebesen für Eischnee, Cremes und alles Fluffige. Meine kann auch kochen, was ich zum Temperieren von Schokolade und vor allem zum Kneten von Hefeteig nutze. Das zweite Gerät, das ich gleich zweimal habe, ist ein Blitzhacker: Im kleinen Behälter hacke ich Kräuter, mache Mayo und Salatsaucen oder mahle kleine Mengen an Nüssen und Saaten für Brote oder Kuchen. Im großen werden Teige gemixt, Streusel zubereitet ([siehe Seite 82](#)) oder wird Blitzeis aus tiefgekühlten Früchten gezaubert.

KLEINE GERÄTSCHAFTEN

Teigschaber: unbedingt hitzebeständig, dann kann man sie auch zum Umrühren kochender Flüssigkeiten verwenden, ohne dass sie schmelzen ... Sie bekommen jeden Rest aus der Rührschüssel, helfen, den Teig zu verteilen – einfach die Nummer 1.

Schneebesen: in klein und groß ein Muss, wenn Sie nicht alles in die Küchenmaschine geben wollen. In jede Ecke kommen Rührer aus Metall oder Schneebesen mit eckigen Kanten.

Profireiben: Wie bei Messern auch nützt Ihnen eine formvollendete Reibe nichts, wenn sie nicht scharf ist. Ich reibe gerne per Hand und sehe es als einen meditativen Moment in der Küche an. Meine Reiben sind Profireiben – feine für Zitruschalen, aber auch für

Knoblauch, Käse, Muskat oder Tonkabohne; gröbere für Gemüse und flache für Scheiben von Obst und harten Gemüsesorten oder Pilzen.

Nudelholz und Teigrädchen: Sie kennen natürlich das große Nudelholz, aber eine kleine Teigrolle ist oft praktischer, wenn es ans Ausrollen geht oder der Teig in der Form in die Ecken gedrückt werden muss. Das Teigrädchen zaubert schöne Ränder.

Spritzbeutel mit Tülle: Im Supermarkt bekommt man winzige Spritzbeutel mit noch winzigeren Tüllen, die auf Muffins und Kuchen meist eher traurige Häufchen produzieren. Kaufen Sie sich daher lieber einen großen Spritzbeutel (neben den Einwegbeuteln gibt es auch sehr gute abwaschbare) und zwei bis drei große Tüllen dazu (eine glatte, eine mit wenigen „Zähnen“ und eine für ein feines Muster). Das reicht – egal ob Sie Kuchen dekorieren, Baiser backen oder die Creme für ein No-Bake-Dessert unfallfrei ins Glas drapieren wollen.

BACKFORMEN

Neben hochwertigem Silikon verwende ich sehr gut beschichtete Backformen, die man nicht mehr einfetten muss. Vermeiden Sie alles, wo sich die Beschichtung ablöst, was scharfe Kanten hat und rostet – so bleiben Ihre Hände unbeschadet!

Noch mehr Geräte finden Sie auf meinem Blog holladiekochfee.de unter „Mixer, ...“ aufgelistet!

Biskuitmasse & **RÜHRTEIG**

Der einfachste Teig und ein echter Verwandlungskünstler ist der Rührteig! Das kinderleichte Basisrezept können Sie mit wenigen Handgriffen abwandeln und zaubern so im Nu immer das passende Gebäck für Ihre Kaffeetafel – vom saftigen Kastenkuchen über Klassiker wie Donauwellen bis hin zu kleinen Muffins und Tassenkuchen! Als kleines Extra zeige ich Ihnen, wie Sie köstlichen Low-Carb-Biskuit herstellen – die perfekte Grundlage für gefüllte Rouladen und Torten.

Step by step

LIMETTEN-SCHOKO- KUCHEN

Die einfachsten Low-Carb-Rührkuchen bestehen aus Butter, Eiern, Nussmehl nach Wahl, Backpulver und Low-Carb-Süße. Hier sind noch Limette und Schokolade im Spiel – einfach köstlich!

FÜR 1 KLEINE KASTENFORM (24 CM LÄNGE; 12 STÜCKE)

Butter für die Form

1 unbehandelte Limette

100 g weiche Butter

80 g Xylit

4 Eier (L)

100 g helles teilentöltes Mandelmehl

½ Pck. Weinsteinbackpulver

50 g Zartbitterschokolade (90 % Kakaoanteil; oder Low-Carb-Schokolade)

ZUBEREITUNG: 15 MIN.

BACKEN: 45 MIN.

PRO STÜCK: CA. 165 KCAL, 7 G EW, 12 G F, 2 G KH, 8 G XYLIT



Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kastenform mit einem Pinsel gründlich mit etwas weicher Butter einfetten. Alternativ die Backform mit Backpapier auslegen. Die Limette heiß waschen und gut abtrocknen, 1 TL Schale auf der Zitrusreibe fein abreiben. Dann die Limette halbieren und 4 EL Saft auspressen.



In einer Rührschüssel die Butter und den Xylit mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Dafür sollte die Butter cremig weich sein. Wer will, kann den Xylit

Den Teig mit einem Teigschaber etwa zwei Drittel hoch in die Form füllen und glatt streichen. Dann den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Nach Belieben mit einem Limettenguss bestreichen und mit Low-Carb-Schokostreuseln bestreuen. Alternativ mit unbehandelten Limettenscheiben garnieren.

TIPP:

Für Zitrusguss mischen Sie in einer kleinen Schüssel einfach 30 g Puder-Xylit mit 10 g Zitrusaft nach Wahl. Die Flüssigkeit sollte also etwa ein Drittel der Zuckermenge betragen.

RÜHRTEIG

Pannenhilfe & Wissenswertes

Der Klassiker in der Backstube ist der Rührteig! Seine Vorteile? Er ist schnell gemacht, absolut gelingsicher und auch, was die Zutaten betrifft, sehr genügsam: einfach Weizenmehl gegen ein geeignetes Nussmehl austauschen und schon kann es losgehen!

MANDELMEHL

Mandelmehl ist nicht gleich Mandelmehl, es kommt auf den Fettanteil an: Je weniger entölt das Mehl ist, desto fetter ist es und desto weniger zusätzliches Fett kann die Masse aufnehmen. Haben gemahlene blanchierte Mandeln (auf dem Markt oft übersteuert als „Mandelmehl“ im Angebot!) etwa 54 g Fett, kommt ein teilentöltes Mandelmehl nur auf etwa 19 g, entöltes auf 7 g. Deshalb kann man es in den Rezepten nicht einfach ohne weitere Anpassungen austauschen, ohne die Menge an Butter oder verwendetem Fett zu verändern. (Umgekehrt muss man die Buttermenge erhöhen, wenn man statt gemahlener Nusskerne ein (teil-)entöltes Nussmehl nimmt.) Rechnen Sie beim Ersetzen von Weizenmehl etwa ein Drittel weniger an Mandelmehl.

MIXEN & MISCHEN

Was gehört zusammen? Grundsätzlich gilt: zunächst alle trockenen Zutaten sorgfältig mischen, also Nussmehl, Backtriebmittel, Salz und eventuelle trockene Gewürze. Dann die übrigen Zutaten in einer weiteren Rührschüssel fluffig aufschlagen: Eier, Fett und Süße, Vanilleessenz und/oder aromatisierten Xylit. In diese aufgeschlagene Masse gibt man löffelweise die gut gemischten trockenen Zutaten dazu – das war schon der ganze Zauber, bevor es ans Backen geht!

KOKOSMEHL

Die auf dem Markt befindlichen entölte Kokosmehle haben sehr ähnliche Nährwerte – das macht ihren Einsatz in den Rezepten unkompliziert, denn sie verhalten sich auch gleich: Sie saugen deutlich mehr Flüssigkeit auf als andere Nussmehle und binden dadurch viel stärker. Dosieren Sie daher das Mehl nach und nach und beobachten Sie den Teig. Es ist einfacher, die Menge zu erhöhen, als den bereits zu festen Teig zu „strecken“. Ich verwende je nach Kuchen nur ein Drittel der Weizenmehlmenge. Mandel- und Kokosmehl zusammen sind eine meiner Lieblingskombis bei den Rührteigen!

BUTTER, ÖL & CO.

Die Butter für einen Rührteig sollte auf keinen Fall aus dem Kühlschrank kommen – wir brauchen sie zimmerwarm und soft, damit sie sich mit den restlichen Zutaten gut verbinden lässt. Statt Butter können Sie Ghee, Kokosöl oder jedes andere geschmacksneutrale Öl verwenden. Würzige Olivenöle eignen sich bestens zum Brotbacken oder für Pizzateige.

Meine Backformen lege ich in der Regel mit Backpapier aus – es wird einfach mit dem Boden der Form in den Rand eingespannt! So lässt sich der Kuchen unfallfrei aus der Form lösen und der Boden bleibt auch blitzsauber! Die Ränder der Form am besten trotzdem mit Butter einfetten. Gerade bei Muffins und Cupcakes aus Rührteig verwende ich gerne Silikonformen, hier geht alles problemlos raus. Achten Sie auf hochwertiges Silikon.

SCHON FERTIG?

Wie Sie bei Rührteigen die Stäbchenprobe durchführen, um zu prüfen, ob der Teig fertig gebacken ist, erfahren Sie auf Seite 32.

