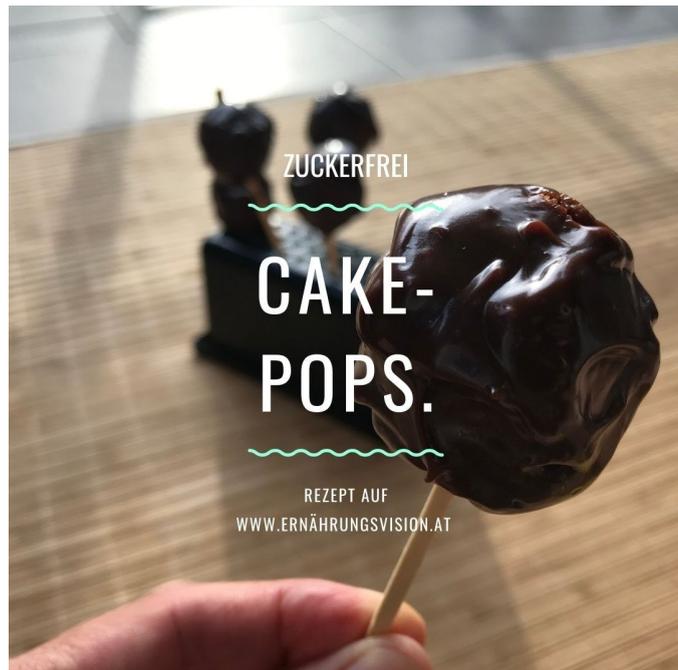


Ernährungs
vision
Österreich



Cake Pops = Kuchen Lolli

sind ein amerikanischer Back-Trend, der sich auch hier bei uns großer Beliebtheit erfreut. Die kleinen Kuchen am Stiel sind ein originelles Mitbringsel für Groß und Klein.

Mittlerweile findet man auch geeignete Backutensilien im Handel, die das Formen der Kuchen-Kugeln erleichtern und natürlich auch die Stiele. Wir empfehlen für die Sticks natürliche Grundmaterialien wie Holz oder Bambus zu verwenden.

Es ist jedoch nicht unbedingt notwendig, dafür eigens einen Kuchen zu backen. Vielmehr sind Kuchen Lollis die ideale Art seine Kuchenreste zu verwerten und zu einem wahren Hingucker zu formen.

Bei der Verzierung kann man ähnlich wie bei Schokolade Kugeln auf zahlreiche Toppings wie Schokoglasur und Mandelsplitter oder geriebene Haselnüsse und Kokosraspeln zurückgreifen.

Selbstverständlich kann man natürlich auch einen Kuchen backen um daraus Kuchen Lollis zu formen. Allerdings sollte keine zu großen Nuss- oder Fruchtstücke im Teig enthalten sein. Dies verschlechtert später den Halt der Kuchenkugel auf dem Stiel.

Hier ein einfacher Schokoladenkuchen, natürlich ohne Haushaltszucker und weißes Mehl, zuckerfreie Schokolade und Erythrit.

Wer noch Schokolade Ganache übrig hat, kann diese natürlich verwenden. Jedoch, die Ganache wird nie richtig aushärten. Besser geeignet ist eine "klassische Glasur" mit Kakao und Öl als Basis.

Die Zutaten für den Teig für ca. 30 Kuchen Lollis:

| | | |
|-----|-----|--|
| 300 | g | Bitterschokolade zuckerfrei (hier bestellen) |
| 200 | g | Butter |
| 3 | Stk | Eier |
| 200 | g | Erythrit (oder Biosüße - hier bestellen) |
| 60 | g | Dinkelvollkornmehl |
| 20 | g | Kakao 100% (Backkakao) zuckerfrei |
| 1 | TL | Weinsteinbackpulver |

Die Zubereitung für den Teig:

1. Die Schokolade mit der Butter in einem Wasserbad schmelzen.
2. Jetzt die Eier mit Birkenzucker und Erythrit schaumig rühren. Nun die flüssige Schokolade-Butter Mischung und die gehackten Nüsse einrühren.
3. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen und in den Teig einarbeiten.
4. Die Schokolade Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.

Die Zutaten für die Schokoladenglasur:

| | | |
|-----|----|--|
| 40 | g | Kakao 100% ungesüßt (Backkakao) |
| 120 | g | Erythrit |
| 5 | EL | Rapsöl |
| 3 | EL | Kokosdrink ungesüßt (oder Mandeldrink) |

1. Kakaopulver und Xylit mischen. Das Rapsöl und den Kokosdrink im Topf langsam erhitzen und die Kakao-Xylit-Mischung einrühren.
2. Anfangs klumpt es und wirkt zu trocken. Jetzt bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren die Kakaomasse schmelzen, bis sie dickflüssig wird und sich das Erythrit aufgelöst hat.

Zubereitung der Kuchen Lollis:

1. Den Kuchenteig oder die Kuchenreste zerbröseln und mit Hilfe von Mascarpone oder z.B. ungesüßtem Mandel Joghurt zu einem klebrigen Teig vermengen und zu mundgerechten Kugeln formen. Jetzt die Kuchenkugeln im Kühlschrank kalt stellen.
2. Die kalten Kugeln in die warme Glasur tunken, mit dem Stiel aufspießen und trocknen lassen.