

Ernährungs vision Österreich



Kurkuma Latte Kekse - zuckerfrei, low-carb & glutenfrei

Eine Gewürzdose im Küchenschrank haben mich zu den Kurkuma Latte Keksen inspiriert.

Wenn man das Pulver in warmer Kokos-Reismilch oder Vollmilch aufgelöst erhält man einen goldfarbenen Latte. Nach Durchsicht der Zutatenliste (53% Kurkuma, 15% Ingwer, Ceylon-Zimt, Kardamon, Muskat, Pfeffer und Safran) war mir klar, das schmeckt sicher auch als Keks lecker.

Dann noch etwas zuckerfreie Schokolade und gehackte Pistazien zum Abrunden und für die Optik. Zuckerfreie Schokolade ist mittlerweile im gut sortierten Fachhandel in mehreren Geschmacksrichtungen in Tafeln erhältlich.

Aus meiner Sicht würde weiße Schokolade (auch zuckerfrei) geschmacklich noch harmonischer dazu passen. Leider hatte ich gerade keine. Das Ergebnis ist trotzdem super lecker und würzig.

Ein Tipp gleich vorweg, der Teig sollte kühl sein beim Ausrollen und das Kekse ausstechen sollte rasch gehen. Wenn der Teig zu warm wird, klappt auch das Backen schlecht.

Die Zutaten für ca. 1 Blech:

100	g	Mandel gemahlen
50	g	Kokosöl hochwertig
60	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
1	TL	Kokosmehl
1	Stk	Eigelb
3	TL	Kurkuma-Latte-Pulver
30	g	Dunkle Schokolade (zuckerfrei)
5	g	Pistazien gehackt

Die Zubereitung:

1. Die trockenen Zutaten miteinander verrühren.
2. Nun das Kokosöl und das Eigelb hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, mit der Hand platt drücken, in Klarsichtfolie einpacken und für 1-2 Stunden kühlen.
4. Den kühlen Teig ausrollen und Kekse ausstechen. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Jetzt im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 8 Minuten backen. Die Kekse sollte nicht braun werden! Sie ziehen beim Abkühlen noch nach.
6. Während die Kekse abkühlen die Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit einem Schuss Kokos-Reis-Drink oder Vollmilch verlängern. Wenn die Konsistenz passt, die Kekse nach Belieben damit glasieren und mit den gehackten Pistazien bestreuen.

Tipp: Vorsicht, dass die Schokolade beim Schmelzen nicht zu warm wird. Ansonsten setzt sich die Kakaobutter (das Fett) ab und kann nicht mehr zum Glasieren verwendet werden. Wenn das passiert, mache ich mir eine heiße Schokolade daraus.