

Ernährungs
vision
Österreich



Schaumküsse

Schokoküsse selber machen - ohne Zucker und ohne Gelatine. Geht das?

Die Antwort ist Ja!

Eigentlich braucht es nur eine Handvoll tolle Zutaten, einen Handmixer, ein bisschen Geschick und etwas Geduld.

Für den Boden gibt's verschiedene Varianten. Gebackener Waffel- oder Biskuitteig rund ausgestochen und im Backrohr knusprig getrocknet oder Kekse aus Mürbeteig.

Für den Ei-Schaum verwenden wir Erythrit in Puderform zu Süßen. Um Kosten zu sparen, können sie Puder Erythrit aus der günstigeren kristallinen Form in wenigen Sekunden selber herstellen. Man braucht nur einen Smoothie Mixer oder eine andere Küchenmaschine mit Metallmessern. Das Erythrit einfüllen und für 10 Sekunden zu Puder mixen. Probieren sie es aus, das klappt tatsächlich.

Und jetzt noch zuckerfreie Schoko Drops für die Glasur und schon haben wir leckere low-carb Schoko-Küsse.

Die Zutaten für den Waffelteig für ca. 12 Stück:

30	g	Butter
30	g	Erythrit (Biosüße -> hier bestellen)
50	ml	Milch
2	Stk	Eidotter
50	g	Kokosmehl (-> hier bestellen)

Die Zutaten für den Schaum:

2	Stk	Eiweiß
50	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder -> hier bestellen)
1/2	TL	Weinstein Backpulver

Die Zutaten für die Glasur:

200	g	Zuckerfreie Schoko Drops oder Schokolade (-> hier bestellen)
1/2	TL	Kokosöl kaltgepresst

Die Zubereitung:

1. Die Butter für den Waffelteig schmelzen und das Erythrit einrühren. Jetzt das Rapsöl, Anschließend die Milch und die Eidotter einrühren. Zuletzt noch das Kokosmehl dazugeben und den Teig glatt rühren. Sollte der Teig zu dickflüssig sein, etwas mehr Milch hinzufügen.
2. Nun mit einem handelsüblichen Waffeleisen den Waffelteig backen und zügig mit einer 5 cm großen, runden Form ausstechen. Die ausgestochenen Waffelböden auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen bei 70 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten trocknen lassen. Damit werden die Böden schön knusprig.
3. Weiter geht's mit dem Schaum. Dafür die 2 Eiweiße mit dem Puder Erythrit verrühren und über Dampf (in einem Wasserbad) mit einem Handmixer zu Schnee schlagen. Nehmen sie sich für das Mixen über Dampf 5-6 Minuten Zeit. Nun die Schüssel mit dem Eiweißschaum vom Dampf nehmen, und für weitere 3 Minuten kalt schlagen. Jetzt das Backpulver hinzu und für weitere 3 Minuten kalt schlagen.
4. Jetzt die Schaummasse in einen Spritzbeutel mit einer großen Lochtülle füllen und für eine viertel Stunde im Kühlschrank kaltstellen.
5. Die Schokodrops (oder Schokolade) und das Kokosöl im Wasserbad langsam schmelzen lassen. Jetzt etwas auskühlen lassen.
6. Die Waffelböden mit etwas Abstand auf ein Spritzgitter legen und die kalte Schaummasse mit dem Spritzbeutel darauf aufbringen.
7. Jetzt mit der lauwarmen Schokolade überziehen und für weitere 15 Minuten kalt stellen, bis die Schokolade hart ist.

Nährwerte für 1 Schokokuss mit Waffelteig:

40 kcal || 6 g anzurechnende Kohlenhydrate || 0 g Zucker || 1 g Eiweiß || 6 g Fett ||
0 g Ballaststoffe || 0,5 BE.