

Ernährungs  
vision  
Österreich



### No Carb Schaumkuchen

Dieser fluffige Schaumkuchen ist wirklich blitzschnell zubereitet.

Wir ersetzen bei unserem Rezept den Industriezucker durch eine Mischung aus Birkenzucker und Erythrit. Damit sparen wir ordentlich bei den Kalorien.

Im Grunde muss man nur den Kuchenboden backen, den luftigen Schaum braucht man nur trocken zu lassen, bis er schnittfest ist.

Wir verwenden für den Kuchenboden 30 g Kokosmehl. Verwendet man stattdessen z.B. Vollkorn Dinkelmehl, dann unbedingt die Mehlmenge verdoppeln. Denn Kokosmehl saugt die Flüssigkeit viel stärker auf.

Wer auf Schokolade Gemack steht, kann zusätzlich im Kuchenboden mit 100% Kakao (zuckerfrei!) für seine ganz besondere Geschmacksexplosion im Mund sorgen.

### Die Zutaten für den Teig:

6	g	Eigelb
40	g	Erythrit
3	EL	Rapsöl
30	g	Kokosmehl
1	TL	Weinsteinbackpulver

**Die Zutaten für den Sirup:**

400	g	Erythrit (oder Biosüße)
400	g	Birkenzucker
450	ml	Wasser

**Die Zutaten für den Eischnee:**

6	Stk	Eiklar
80	g	Erythrit Powder

**Die Zubereitung:**

1. Alle Zutaten für den Teig verrühren und in einer tiefen Kuchenform für 15 Minuten bei 180 Grad Grad Ober-/Unterhitze backen.
2. Jetzt das Wasser mit dem Erythrit und dem Birkenzucker aufkochen und einreduzieren lassen, bis ein honigartiger Sirup entsteht.
3. Das Eiklar und das Erythrit Powder steif schlagen.
4. Jetzt den heißen Sirup langsam in den Eischnee einrühren.  
Die Ei-Zucker-Masse auf den gebackenen Kuchenboden verteilen und glatt streichen.
5. Nun gibt es 2 Varianten, den Schaumkuchen fertig zu stellen:
  - a. kalt stellen, bis er schnittfähig ist oder
  - b. im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 5 Minuten goldgelb backen.