

Ernährungs
vision
Österreich



Milch Schnitte - low-carb, zuckerfrei & glutenfrei

Im Grunde kann beinahe jeder Snack, der im Handel fertig zu kaufen ist, auch selber hergestellt werden.

Diese Variante der Milchschnitte wird jedoch ohne Haushaltszucker und ohne herkömmliches Mehl zubereitet. Wir verwenden Erythrit zum Süßen.

Und, durch den Einsatz von Mandel- und Kokosmehl schmeckt die Milch Schnitte besonders bekömmlich und natürlich auch glutenfrei und passt zur low-carb Ernährung.

Die Zutaten für den Biskuitteig: (ergibt ca. 10 Stück)

4	Stk	Eier
60	g	Erythrit (oder Biosüße Powder -> hier bestellen)
45	g	Mandelmehl (-> hier bestellen)
15	g	Kokosmehl (-> hier bestellen)
30	g	Kakao 100% (oder Backkakao) ungesüßt
2	TL	Weinstein Backpulver
2	EL	Mineralwasser prickelnd
1	Prise	Salz

Die Zubereitung der Biskuitmasse:

1. Die Eier mit etwas Salz cremig aufschlagen.
2. Das Erythrit begeben und weiter schlagen, bis die Masse luftig ist.
3. Alle trockenen Zutaten vermengen und idealerweise durch einen Sieb zur Eimasse hinzufügen und vorsichtig unterheben.
4. Jetzt das Mineralwasser dazugeben und auch unterheben.
5. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° Grad Ober/Unterhitze für 10 Minuten backen.
6. Den fertigen Biskuit auf ein sauberes Backpapier stürzen. Jetzt das obere Backpapier leicht anfeuchten, vorsichtig entfernen und den Biskuit auskühlen lassen.

Die Zutaten für die Füllung:

180	g	Topfen 20 %
80	g	Griechischer Naturjoghurt (oder Mascarpone)
35	g	Erythrit (oder Biosüße Powder -> hier bestellen)
1	g	Bourbon Vanille gemahlen
25	ml	Milch
1/2	TL	Agar-Agar

Die Zubereitung der Füllung:

1. Topfen, Joghurt, Erythrit und Vanille zu einer glatten Masse verrühren.
2. Jetzt die Milch erwärmen, das Agar-Agar hinzufügen und für ca. 1-2 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen.
3. Anschließend zügig mit der Topfen-Joghurt Masse verrühren.

Das ausgekühlte Schokobiskuit in der Mitte auseinander schneiden, so dass 2 gleich große Teile entstehen. Die erste Hälfte gleichmäßig mit der Füllung bestreichen, die zweite Hälfte darauf legen und leicht andrücken. Die Schnitte im Ganzen für 2-3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank kühlen lassen. Danach in kleine Milch Schnitten schneiden.