

Ernährungs
vision
Österreich



Heidemehlrulle - zuckerfrei, low-carb & glutenfrei

Heidemehl ist der Name von Buchweizenmehl in der Steiermark in Österreich.

Buchweizen oder Heidemehl ist von Natur aus glutenfrei, da es kein Getreide im herkömmlichen Sinn ist. Das sogenannte Pseudogetreide ist ein Knöterichgewächs, das mit dem der Sauerampfer verwandt ist.

Leider ist es ein wenig in Vergessenheit geraten, denn es eignet sich sehr gut zum Kochen und Backen.

In unserem sehr einfachen Rezept süßen wir mit Puder-Erythrit.

Die Zutaten für 10-12 Portionen:

6	Stk	Eier
120	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
50	g	Schokolade zuckerfrei, gerieben
50	g	Heidemehl bzw. Buchweizenmehl
20	g	Mandeln gemahlen
250	ml	Schlagobers
50	g	Preiselbeermarmelade zuckerfrei

Die Zubereitung:

1. Die Eier trennen. Das Eiklar mit der Hälfte des Erythrits zu Schnee schlagen.
2. In einer zweiten Rührschüssel die Eidotter mit dem restlichen Erythrit schaumig schlagen. Jetzt den Eischnee dazu geben und behutsam einrühren.
3. Nun das Buchweizenmehl mit den geriebenen Mandeln vermischen und gemeinsam mit der geriebenen Schokolade zur Eiermasse hinzufügen und unterheben.
4. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 10 Minuten backen.
5. Den gebackenen Biskuitteig auf ein zweites Backpapier stürzen. Das mitgebackene Backpapier etwas anfeuchten und vorsichtig vom Teig lösen und auskühlen lassen.
6. Das Schlagobers steif schlagen und die Preiselbeermarmelade unterrühren.
7. Jetzt die Füllung auf dem ausgekühlten Biskuitteig gleichmäßig verteilen und behutsam einrollen. Vor dem Servieren mit etwas Puder-Erythrit bestreuen.