

# *Süßes für die Seele*

**von LCHF Deutschland**



**LCHF DEUTSCHLAND**

[www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de)

# Bounty



## Zutaten für 20 Stück

50 g Kokosöl

200 g Kokosraspeln

150 ml Kokosmilch

200 g selbstgemachte Schokolade (aus Kakaobutter, Kakaomasse und Süße), alternativ eine Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil

## Anleitung

Das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen. Die Kokosmilch und die Kokosraspeln hinzugeben und gut verrühren. Etwas abkühlen lassen und 20 Kugeln rollen. Anschließend für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Schokolade bei niedriger Temperatur schmelzen und die Kugeln darin rollen und auf einem Küchenrost trocknen lassen.

## Spezielle Ernährungsinformationen

Nährwerte Bounty

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt in Gramm	36,1	24,3	344,3
Pro Stück in Gramm	1,8	1,2	17,2
Energieverteilung in Prozent	4	3	93

Skaldeman-Ratio: 5,7

Energie gesamt: 3402 kcal, pro Kugel: 170,1

Broteinheiten (BE) gesamt: 2,0, pro Kugel: 0,1

# Kladdkaka mit Schokoladensauce



## Zutaten

Springform 18 cm, für 8 Stücke

### Kuchen

100 g selbstgemachte Schokolade (aus Kakaobutter, Kakaomasse und Süße), alternativ eine Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil

30 g Butter

2 Eier

100 ml Sahne

30 g Kokosmehl

½ TL Vanillepulver oder einige Vanilletropfen

### Schokoladensauce

150 ml Kokosmilch

50 g selbstgemachte Schokolade

## Anleitung

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Die Butter schmelzen, danach die Schokolade dazugeben und bei geringer Wärme schmelzen. Die Eier sehr schaumig schlagen. Die flüssige Schokolade, Vanille und die Sahne in die Eiermasse geben und vermischen.

Für etwa 12 Minuten in den Backofen schieben.

Die Kokosmilch erwärmen und darin die Schokolade schmelzen.

## Spezielle Ernährungsinformationen

Nährwerte Kladdkaka mit Schokoladensauce

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt in Gramm	39,4	25,2	196
Pro Stück in Gramm	4,9	3,2	24,5
Energieverteilung in Prozent	8	5	87

Skaldeman-Ratio: 3,0

Energie gesamt: 2024 kcal, pro Stück 253

Broteinheiten (BE) gesamt: 2,1. BE pro Portion: 0,26

Ballaststoffe gesamt: 15,2 g, pro Stück: 1,9 g

# Schoko-Kokos-Mousse



## Zutaten

400 ml ungesüßte Kokosmilch

20 g Backkakao

2 – 5 g Zitrusfaser

Süße nach Bedarf

20 g Kokosraspeln

## Anleitung

Alle Zutaten (bis auf die Kokosraspeln) in einen hohen Becher füllen und mit dem Stabmixer gut verrühren. Das Mousse in Portionsschälchen verteilen und mit Kokosraspeln betreuen.

## Spezielle Ernährungsinformationen

Nährwerte Schoko-Kokos-Mousse

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt in Gramm	10,8	10,4	91,5
Pro Portion in Gramm	2,7	2,6	22,9
Energieverteilung in Prozent	5	5	90

Skaldeman-Ratio: 4,3

Energie gesamt: 915 kcal, pro Portion: 229 kcal

Broteinheiten gesamt: 0,9. Pro Portion: 0,23

## Pistazienkonfekt



### Zutaten für etwa 20 Stück

100 g selbstgemachte Schokolade (aus Kakaobutter, Kakaomasse und Süße), alternativ eine Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil

10 g Kokosöl

100 g Kokossahne (nur die cremige Masse nehmen)

30 g Pistazienmus

## Anleitung

50 g Schokolade schmelzen, in eine kleine Form (10 x 10 cm) gießen und kalt stellen.

Die Kokossahne in einem kleinen Topf erwärmen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Danach das Kokosöl und Pistazienmus dazugeben und zu einer cremigen Masse verrühren.

Etwas abkühlen lassen und auf den Schokoladenboden gießen. Wieder kalt stellen. Wenn

diese Masse hart geworden ist, die restliche Schokolade schmelzen, darüber gießen und

erneut kalt stellen. Nach ein paar Stunden aus den Kühlschrank nehmen, in 20 Stücke

schneiden und genießen.

Bleibt etwas vom Pistazienkonfekt über, verwahren Sie es am besten im Kühlschrank.

## Spezielle Ernährungsinformationen

Nährwerte Pistazienkonfekt

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt in Gramm	19,6	8,8	112,3
Pro Stück (20) in Gramm	1,0	0,4	5,6
Energieverteilung in Prozent	7	3	90

Skaldeman-Ratio: 4,0

Kalorien gesamt: 1138 kcal, pro Stück: 57.

Broteinheiten (BE) gesamt: 0,7, pro Stück 0,04.

# Schoko-Mandel-Riegel



## Zutaten

100 g selbstgemachte Schokolade (aus Kakaobutter, Kakaomasse und Süße), alternativ eine Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil

100 g Mandelmus

60 g gehobelte Mandeln

3 EL Karamelltraum

1 Prise Salz

## Anleitung

50 g Schokolade im Wasserbad schmelzen, auf Backpapier gießen (am besten in eine Form etwa 20 x 20 cm) und kalt stellen.

Den Karamelltraum in eine Pfanne geben und mit bei ganz wenig Wasser bei geringer Wärme schmelzen. Die gehobelten Mandeln dazugeben unter ständigem Rühren ein paar Minuten mit dem Karamelltraum vermischen. Danach abkühlen lassen. Die karamellisierten Mandelplättchen etwas zerkleinern und mit dem Mandelmus und einer Prise Salz



vermischen. Die erkaltete Schokolade aus dem Kühlschrank nehmen, darüber die Mandelmasse streichen und erneut kalt stellen.

Danach den Rest der Schokolade schmelzen (alternativ wieder frisch herstellen) und als dritte Schicht über die Mandel-Schokoriegel füllen. Bis zum Servieren kalt stellen.

## Spezielle Ernährungsinformationen

Nährwerte der Schoko-Mandel-Riegel

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt in Gramm	36,8	9,4	171,3
Pro Stück in Gramm	9,2	1,2	21,4
Energieverteilung in Prozent	9	2	89

Skaldeman Ratio: 3,7

Energie gesamt: 1774 kcal, pro Stück 221

Broteinheiten gesamt: 0,08 pro Portion: 0,01