

Kohlenhydrate adé: 13 Ideen für Low-Carb-Kuchen



Seit geraumer Zeit besteht der Verdacht, dass nicht die "bösen Fette", sondern Kohlenhydrate für ungewollte Kilos auf den Hüften sorgen. Low Carb heißt der Ernährungstrend, der die kohlenhydratarme Ernährung in den Vordergrund rückt. Beim Kochen zugegeben schnell umgesetzt. Aber beim Backen? Eine echte Herausforderung! Dabei gilt es, essentielle Zutaten wie **Zucker und Mehl durch kohlenhydratarne Alternativen** zu ersetzen. Wenn du dich bisher nicht getraut haben solltest, Low-Carb-Kuchen zu backen, hast du jetzt allen Grund dazu!

Die folgenden Rezepte zeigen dir, dass Low-Carb-Kuchen nicht weniger Genuss bedeuten müssen, sondern ihren kohlenhydratreichen Gegenspielern ordentlich Konkurrenz machen können. Ob frische Obstkuchen, saftige Cheesecakes oder sündige Schokoladenkuchen - auch Low-Carb-Kuchen lassen Naschkatzen auf ihre Kosten kommen.

Low-Carb-Himbeerkuchen mit Cheesecakefüllung

Saftiger Cheesecake und fruchtige Himbeeren vereinen sich auf einem Mandel- und Kokosmehlboden zu einer leckeren Low-Carb-Köstlichkeit. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Himbeerkuchen mit Cheesecakefüllung](#)

Low-Carb-Marmorkuchen, der selbst Oma schmeckt

Bei diesem Rezept wird selbst deine Oma staunen. Mandeln, Kakao, Butter und Quark verwandeln sich kurzerhand in einen Low-Carb-Marmorkuchen. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Marmorkuchen, der selbst Oma schmeckt](#)

Fluffiger Low-Carb-Käsekuchen mit Himbeeren

Sieht er nicht hübsch aus? Dieser Käsekuchen kann aber weitaus mehr als gut aussehen! Er ist fluffig, süß, Low Carb und einfach jede Sünde wert! [Zum Rezept](#)

Kohlenhydrate adé: 13 Ideen für Low-Carb-Kuchen



Fluffiger Low-Carb-Käsekuchen mit Himbeeren



Low-Carb Schokoladen-Mousse-Tarte ohne Backen

Low-Carb-Erdbeerkuchen

Erdbeerkuchen sind einfach ein absolutes Muss im Frühling. Dass sie nicht immer kohlenhydratreich sein müssen, zeigen wir dir in diesem Rezept. [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Erdbeerkuchen

Saftiger Low-Carb-Blaubeerkuchen

Fruchtige Blaubeeren sind die Stars dieses leckeren Kastenkuchens. Zartes Mandel- und Kokosmehl sorgen hier für ein Minimum an Kohlenhydraten. [Zum Rezept](#)



Saftiger Low-Carb-Blaubeerkuchen

Low-Carb Schokoladen-Mousse-Tarte ohne Backen

Mit diesem Rezept wird ein Schokotraum wahr! Cremige dunkle Schokomousse lässt dich völlig vergessen, dass es sich hierbei um einen Low-Carb-Kuchen handelt. [Zum Rezept](#)

Low-Carb Blueberry-Cheesecake ohne Backen

Mmmh ... cremiger Cheesecake wird in diesem Rezept mit fruchtigem Blaubeer-Sirup getoppt. Da der Kuchen völlig Low-Carb ist, kannst du dir ruhig noch ein zweites Stück gönnen. [Zum Rezept](#)

Kohlenhydrate adé: 13 Ideen für Low-Carb-Kuchen



Low-Carb Blueberry-Cheesecake ohne Backen



Dicke Torte ganz schlank: Leichte Low-Carb Donauwelle

Low-Carb Limetten-Kokos-Käsekuchen

Mit diesem Rezept zauberst du dir einen Hauch Urlaub auf den Kuchenteller. Trotz minimalem Kohlenhydratgehalt ist der Kuchen an Cremigkeit und Karibikfeling kaum zu übertreffen. [Zum Rezept](#)



Low-Carb Limetten-Kokos-Käsekuchen

Low-Carb-Rührkuchen

Kokosmehl und Kokosöl machen es möglich: Rühre den Grundteig mit nur wenigen Kohlenhydraten in Windeseile zusammen und schaffe damit die Basis für weitere Backkreationen. [Zum Rezept](#)



Low-Carb Rührkuchen

Leichte Low-Carb-Donauwelle

Genauso schön und lecker wie das Original, dabei aber leicht und Low Carb. Diese saftige Donauwelle wird dir garantiert schmecken. Probier's mal aus! [Zum Rezept](#)

Sommerliche Low-Carb-Zitronenschnitten

Saftig, Low Carb und ein Hauch Zitrone: Hol dir mit diesen erfrischenden Leckerbissen den Sommer in die Küche. [Zum Rezept](#)

Kohlenhydrate adé: 13 Ideen für Low-Carb-Kuchen



Sommerliche Low-Carb-Zitronenschnitten



Low-Carb Apfel-Walnuss-Kuchen

Low-Carb Erdnussbutter-Torte ohne Backen

Für Schoko- und Erdnussbutterfans: Ganz ohne Backen zauberst du dir einen Low-Carb-Tortentraum, der nicht nur dich begeistern wird. [Zum Rezept](#)



Low-Carb Erdnussbutter-Torte ohne Backen

Low-Carb Apfel-Walnuss-Kuchen

Dieser rustikale Kuchen schmeckt nicht nur im Winter lecker. Fruchttige Äpfel und knusprige Walnüsse sorgen für Abwechslung auf dem Kuchenteller. [Zum Rezept](#)