

## Low-Carb Rührkuchen

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



In einer separaten Schüssel Kokosmehl mit Salz, Backpulver und Erythritol miteinander vermischen. Unter die Eimasse rühren.

- 3 -

Das Eiweiß steif schlagen und sachte unter den Teig heben. Teig in eine eingefettete Springform (20 cm) geben und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit Kokosflocken bestreut servieren.

### Zutaten für 1 Kuchen

60 g Kokosmehl  
1 Prise(n) Salz  
5 Eier  
105 g festes Kokosöl  
1/2 Teelöffel Stevia  
1 Teelöffel Vanillearoma  
100 g Erythritol (Zuckerersatzstoff)  
1/4 Teelöffel Backpulver  
2 Esslöffel Kokosraspeln

Dank Kokosmehl lässt sich der Grundteig auch mit wenig Kohlenhydraten kinderleicht zusammenrühren. Die Low-Carb-Basis für etliche schmackhafte Kreationen ohne schlechtes Gewissen.

- 1 -

In einer großen Rührschüssel das Kokosöl mit Vanillearoma, Stevia, 2 ganzen Eiern und 3 Eigelb (Eiweiß auffangen) mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine zusammenrühren.

- 2 -