



Feine Keto Blondies mit selbst gemachter weißer Schokolade

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Fingerfood, Kuchen, zum Kaffee** Schwierigkeit: **einfach**

| Portionen | Zubereitungszeit | Backzeit |
|-----------|------------------|------------|
| 25 Stück | 20 Minuten | 23 Minuten |

Ein saftig-aromatischer Genuss, der dir den kulinarischen Himmel auf Erden beschert! Allerfeinste Blondies, verfeinert mit Zimt und Kardamom und veredelt mit reichlich weißer ketogener Schokolade – so geht figurbewusstes Naschen 😊

Rezept ergibt 25 Stück Blondies zu je 1,6 Gramm KH (155 kcal).

Zutaten

Für den Blondie-Teig:

- 3 Eier (bitte Größe M oder L verwenden)
- 75g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 100g weiche Butter
- 80g Mandelmehl NICHT entölt (=vollfett)

- 5g Eiklarpulver
- 10g Goldleinmehl teilentölt (ich verwende dm bio)
- 35g Bambusfasern
- 5g Johannisbrotkernmehl
- 60g ketogenen Aranzini (Rezept findest du hier) – je nach Geschmack auch mehr oder weniger oder ganz weglassen
- 80g Walnüsse, grob gehackt
- 1/2 TL Natron (=ca. 2g)
- 1 TL Zimt
- 1 Messerspitze Kardamom
- etwas geriebene Tonkabohne (optional)
- 50ml Schlagsahne
- 100g Magerquark
- 150g weiße Keto-Schokolade (Rezept findest du nachstehend)
- abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Orange

Für die Fertigstellung:

- 100g weiße Keto-Schokolade
- 40ml frisch gepresster Orangensaft
- 10g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)

Für die weiße Schokolade:

- 150g Kakaobutter
- 90g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- Prise Salz
- etwas Vanille
- 30g Sahnepulver 75%
- 17g Magermilchpulver (ich verwende dieses Produkt)

Zubereitung

Weißer Schokolade:

Wir starten mit der Zubereitung der weißen Schokolade, denn ein Teil davon kommt in den Blondie-Teig hinein.

Kakaobutter in einen Topf geben und auf kleinster Stufe (bei mir ist das Stufe 1 von 9) langsam schmelzen lassen. Währenddessen das Stevia-Erythrit fein mahlen und mit dem Sahne- und Milchpulver sowie Salz und Vanille vermischen.

Aranzini mit einem scharfen Messer fein hacken.

Nun die trockenen Zutaten in den Topf zur flüssigen Kakaobutter geben und das Ganze mit einem Löffel verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Herd ausschalten, den Topf jedoch auf der heißen Kochplatte für weitere 10 Minuten stehen lassen.

Masse nochmals durchrühren und den Topf beiseite stellen.

Blondies:

Von der weißen (noch heißen) Schokolade 150g abwiegen und die weiche Butter einrühren, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist.



Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brownieform mit Backpapier auslegen. Stevia-Erythrit zu feinem Pulver mahlen und mit dem Eiklarpulver mischen.

Eier in eine Schüssel geben und auf höchster Stufe mehrere Minuten mixen, dabei nach und nach die Pudersüße und das Eiklarpulver einriesen lassen. Mindestens 5 weitere Minuten aufmixen.

Währenddessen die restlichen trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und beiseite stellen.

Jetzt Magerquark, Sahne und das Schoko-Buttergemisch zur Eimasse geben und auf höchster Stufe kurz aufmixen, bis sich die Zutaten gut verbunden haben.

Zuletzt die trockenen Zutaten zur Masse geben, nochmals kurz auf höchster Stufe mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Den geschmeidigen Blondierteig in die vorbereitete Form füllen und glattstreichen.



Im Backofen auf Mittelschiene circa 20 bis 25 Minuten (bei mir betrug die Backzeit exakt 23 Minuten) backen.

Blondies nach Ende der Backzeit aus dem Ofen nehmen und in der Form belassen. Mit einem Holzspieß mehrmals in den warmen Kuchen stechen.

Orangensaft mit dem Stevia-Erythrit erhitzen und die Flüssigkeit gleichmäßig über die Blondies träufeln.

In der Form vollständig auskühlen lassen.

Fertigstellung:

Die restlichen 100g weiße Schokolade bei geringer Hitze (bei mir ist das Stufe 2 von 9) unter gelegentlichem Rühren schmelzen und die ausgekühlten Blondies damit glasieren (ich verwende dafür einen Silikon-Backpinsel).

WICHTIG: Nun die Blondies sofort mit einem Messer in 25 Stücke portionieren und erst dann kühl stellen – denn wenn du die Blondies erst schneidest, wenn die Schokolade fest ist, dann bricht die Glasur unschön ab.

Blondiest gut kühlen und dann servieren.

Ich setze die kleinen Leckerbissen immer in Muffin-Papierförmchen, das sieht besonders hübsch und appetitlich aus.