



Praxis für Ernährung und Gesundheit

Beratung | Therapie

Skyr-Kokos-Kuchen ohne Zucker

Zutaten:

Für 10 kleine Stücke

- 500 g Skyr
- 150 g Kokosraspeln
- 70 g Albaöl
- 1/2 TL Backpulver
- 5-6 Eier
- Zitronenabrieb
- 80-100 g Erythrit

Zubereitung:

1. Eine Springform mit 25 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 150 °C vorheizen.
2. Eier trennen und die Eiweiße mit einer Prise Salz schön steif schlagen. Eigelb, Skyr, Albaöl und Zitronenaroma und Backpulver mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Kokosraspel und die Hälfte des Erythrits hinzugeben unditerrühren. Anschließend probieren, ob der Teig bereits süß genug schmeckt und ggf. mehr Erythrit dazugeben. Zum Schluss den Eischnee langsam unter die Masse heben, auf langsamer Stufe schlagen.
3. Den Teig in die Springform geben und glatt streichen. Ab in den Ofen und 40 Min. backen. Wenn der Kuchen frühzeitig zu braun wird, kannst du ihn mit Alufolie abdecken. Nach dem Backen in der Form auskühlen lassen, bevor du ihn aus der Form löst.