

Keto – Rotweinkuchen

Zutaten:

250g weiche Butter
100g Erythrit
3 Eier (Größe M)
Vanillearoma
80g Mandelmehl, hell
30g Kokosmehl
2 Teelöffel Natron
1 Esslöffel Zimt
1 Esslöffel Kakaofasern (10 g)
(alternativ Backkakao)
60 g Zartbitterschokolade (mind. 85%)
100g gemahlene Mandeln
200ml Rotwein
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Guarkernmehl

Nährwerte pro 100g:

3,6g KH/46,7g F/14g/435 kcal

Zubereitung:

1. Die Zartbitterschokolade in Stücke hacken.
2. Die weiche Butter mit dem Erythrit, dem Vanillearoma und den Eiern in einer Rührschüssel gründlich verrühren.
3. Mandelmehl, Kokosmehl, Natron, Zimt, Kakaofasern, gehackte Zartbitterschokolade, gemahlene Mandeln und Guarkernmehl zufügen und grob unterheben.
4. Abschließend unter Rühren den Rotwein vorsichtig dazugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
5. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenkuchenform (20 cm) füllen und im vorgeizten Backofen bei 160Grad/Umluft ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe!).
6. Den fertigen Kuchen auf einem Kuchengitter ohne Form vollständig auskühlen lassen.
7. Vor dem Servieren mit Puder-Erythrit bestäuben und genießen.