

# Keto Osterzopf

## Zutaten für ca. 550g Osterzopf:

3 Eier (M)  
200ml flüssige Sahne  
70g Erythrit  
60g flüssige Butter  
60g Kokosmehl  
30g Flohsamenschalenmehl  
25g Mandelmehl hell  
25g Weizenkleber (Gluten/Reformhaus)  
1 Päckchen Backpulver  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Teelöffel Guarkernmehl

Etwas Milch

## Nährwerte pro 100g:

2,6gKH/29,3gF/12,0gEW/328Kcal

## Zubereitung:

1. Die Eier mit der flüssigen Butter, der Sahne und dem Erythrit mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät schaumig aufschlagen.
2. Die trockenen Zutaten hinzufügen und zügig zu einem festen, formbaren Teig verkneten, da der Weizenkleber in Verbindung mit Flüssigkeit schnell Klumpen bildet.
3. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
4. Den Teig in drei Portionen teilen und jeweils zu einer ca 3 cm dicken „Teig-Wurst“ rollen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Die drei „Teig-Würste“ zu einem Zopf flechten.
7. Den Zopf mit etwas Milch einpinseln und ca 45 Minuten backen.

Sollte der Zopf zu dunkel werden, ab der Hälfte der Backzeit mit Backpapier abdecken.

**Den fertigen Osterzopf auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen.**

**Die Trockenhefe dient nicht als Backtriebmittel sondern gibt dem Gebäck den typischen „Hefe-Zopf-Geschmack“.**