

PORTIONEN

8-10

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

AMERIKANER

Es gibt ja viele Dinge, die man als Kind super gerne gegessen hat und später im Erwachsenenleben fast vergisst. Oder wann hast Du den letzten Amerikaner gegessen? Da kam „Das große Promibacken“ mal wieder genau richtig. Dort gab es die technische Prüfung zum Thema Amerikaner. Das war wie ein Trigger und ich musste eine low carb Version davon machen. Zudem hatte ich bei **Foodpunk** schon vor einiger Zeit ein spezielles Topping für deren Amerikaner gefunden und auch für meine verwendet. Natürlich kannst Du auch den klassischen Zuckerguss mit und ohne Kakao verwenden. Klar, dass wir bei Zucker natürlich von Xylit oder Erythrit sprechen. Ich habe zuerst versucht, die Amerikaner mit einem Dressiersack und großer Tülle aufzuspritzen, dazu ist der Teig allerdings zu sperrig, Aber er lässt sich super mit feuchten Händen formen und wird gebacken echt fluffig.

Viel Spass beim Backen und Genießen!

ZUTATEN

Für den Teig

- 150 ml Buttermilch
- 80 g Butter
- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 130 g **Mandelmehl**
- 30 g **Bambusfaser**
- 100 g pulverisiertes **Erythrit**
- 0,5 TL Natron
- **Flavor Drops** Vanille oder echte Vanille



Einfach wie früher....

Für das Topping:

- 1 Eiweiß
- 2 EL Wasser
- 2 EL Xylit
- Zitronensaft
- 250 g pulverisiertes Xylit

Für die Dekoration (optional und als Idee zu verstehen):

- Kokosraspel
- gepuffter Quinoa
- Lebensmittelfarbe



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Schlage die weiche Butter und das Pulvererythrit für 2-3 min cremig auf. Gib danach die 3 Eier hinzu und verquirle die Masse gut miteinander.

SCHRITT 2

Mische die trockenen Zutaten untereinander und gib sie abwechselnd mit der Buttermilch in die Butter-Ei-Masse. Verrühre alles gut miteinander zu einem Teig.
Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor.

SCHRITT 3

Teile den Teig in ca. 8-10 gleich große Kugeln (das geht am besten mit etwas befeuchteten Händen), lege diese in etwas Abstand auf Backpapier oder Dauerbackfolie. Drücke jede Kugel mit der Hand leicht platt, so dass ein ca. 1,5-2 cm dicker Rohling (im Rohzustand) entsteht. Du kannst mit einem Messer die Oberfläche danach glatt streichen.

SCHRITT 4

Bringe das Backpapier oder die Dauerbackfolie auf ein Backgitter und gib es nach Erreichen der Temperatur in den Backofen. Backe die die Teiglinge für ca. 13 min bei Umluft und weitere 5 min bei Ober-/Unterhitze und decke die für diese 5 min mit Alufolie ab, so dass sie nicht zu dunkel werden.

SCHRITT 5

Nimm' die Amerikaner nach der Backzeit aus dem Ofen, löse sie vom Backpapier (oder der Dauerbackfolie), drehe sie um, so dass die ursprgl. Unterseite nun die glatte Oberfläche für das Topping wird. Lasse die Amerikaner vollständig auskühlen.

SCHRITT 6

Währenddessen kannst Du Dich um das Topping kümmern. Sollte es nicht der klassische Zuckerguss (pulverisiertes Erythrit oder Xylit mit Wasser zusammen rühren und auftragen) werden, kannst Du den etwas aufwändigeren Weg wählen. Dazu koche 2 EL Wasser mit 2 EL Xylit auf und lasse es dann vollständig abkühlen. Damit hast Du einen Sirup für das Eiweißtopping hergestellt.

SCHRITT 7

Schlage nun ein Eiweiß in einem hohen Becher steif. Gib dann das abgekühlte Sirup unter weiterem Rühren hinzu. Danach folgen Puderylit und etwas Zitronensaft. Das Eiweißgemisch sollte leicht zäh werden, dann ist es genau richtig, um es in einen Dressiersack mit Tülle Deiner Wahl zu geben. Möchtest Du einen kleinen Farbeffekt beim eigentlichen Aufspritzen haben wollen, so lass beim Einfüllen des Eiweiß in den Dressiersack am Rand des Beutels ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe tropfen. Die Eiweißmasse nimmt diese dann beim Spritzen vom Rand her mit durch die Tülle auf den Amerikaner. Spritze nun die Eiweißmasse auf die glatte Fläche der Amerikaner.

SCHRITT 8 (OPTIONAL)

Möchtest Du Deine Amerikaner noch mit etwas buntem Verzieren, so kannst Du einfach Kokosraspel (oder z.B. gepufften Quinoa) mit etwas Wasser (ca. 0,5-TL) und ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe einfärben und danach wieder trocknen. Trocken lassen sie sich dann auf die Eiweißmasse als Dekoration geben.

SCHRITT 9

Wenn Du das Topping lieber weich genießen möchtest, empfehle ich, es erst kurz vor dem Verzehr aufzudressieren. Lässt Du die Amerikaner stehen, trocknet es und wird baisierartig. Das bleibt also Dir überlassen. Viel Spass!