

PORTIONEN

6

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

## BASIC DONUTS

---

Ein einfaches Rezept für schön kitschige low carb Donuts gesucht?  
Bitte schön – gefunden!

Es werden keinerlei Zutaten verwendet, die Du nicht sowieso schon  
in Deinem gut sortierten LC oder Keto-Zutatenfundus hast.

Ganz wichtig ist allerdings, dass Du eine gute Donutform hast. Ich  
habe eine aus Metall nach meinen ersten Versuchen direkt wieder  
entsorgt und mir eine sehr sehr gute Silikonform dafür gekauft.

Seitdem läuft es wie am Schnürchen und die Donuts kullern freiwillig  
aus der Form, ohne kleben zu bleiben. So macht das Backen wirklich  
Spass. Ich habe meine Form bei [hier](#) gekauft. Das ging super schnell  
und die Form ist der Hammer!

So und jetzt ran an die Donuts! Viel Spass!

P.S.: Inspirationen in Sachen Donuts findest Du in meiner  
[Donutparade](#) viel Spaß beim Stöbern!



## ZUTATEN

---

- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 30 g Butter
- 50 ml Milch
- 100 g gemahlene und blanchierte Mandeln
- 50 g **Mandelmehl**
- 75 g pulverisiertes **Erythrit**
- 5 g **geeignetes Backpulver**
- **Flavour Drops Vanille** oder echte Vanille

*Wie kann ein Kringel um Luft herum nur so lecker sein?*

Für das Topping:

- Zuckerguss
  - pulverisiertes Erythrit
  - Eiweißpulver
  - Wasser
  - Lebensmittelfarbe
- Schokoladenglasur
  - **no sugar added weiße Schokolade**
  - Kokosöl
  - Lebensmittelfarbe
- Kokosraspel
- gepuffter Quinoa (optional)



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Schmelze die Butter, so dass diese nahezu flüssig ist und verquirle sie mit den Eiern und der Milch.

### SCHRITT 2

Vermische die trockenen Zutaten untereinander und gib sie dann mit der Vanille in die Eiermasse und verrühre alles miteinander. Der Teig sollte eine Konsistenz haben, dass Du ihn mit einem Dressiersack in die Donutform geben oder mit einem Löffel vorsichtig in die Form geben kannst. Er sollte demnach so zähflüssig wie nötig sein, um in ohne große Mühe in die Form bringen zu können. Ist er zu flüssig, kannst Du mit etwas Mandelmehl nachhelfen. Ist er zu zäh, fülle mit etwas Milch entsprechend auf.

### SCHRITT 3

Da der Teig ein wenig aufgeht, sollte die Form jeweils nur zu 2/3 mit Teig ausgefüllt werden, so dass der Teig hoch gehen kann.

### SCHRITT 4

Heize den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze auf und gib die Donutform auf einem Backgitter nach Erreichen der Temperatur in den Ofen.

### SCHRITT 5

Nach ca. 15-18 min sollten die Donuts eine schöne Bräune und Kruste haben. Am besten machst Du mit einem Zahnstocher die Stäbchenprobe, um festzustellen, dass der Donut auch durchgebacken ist.

### SCHRITT 6

Nimm die Form aus dem Ofen, stürze sie und drücke die Donuts leicht aus der Form heraus. Wie gesagt, bei meiner Form kullern die einfach so heraus und glänzen super schön. Lasse sie vollständig auskühlen.

### SCHRITT 7

Währenddessen kannst Du die unterschiedlichen Toppings schon vorbereiten. Für die Zuckerglasur verwende pulverisiertes Erythrit, Eiweißpulver und Wasser. Verquirle es ordentlich mit einem Mixer und fülle es danach in eine Schale. Dort fügst Du ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe nach Wahl hinzu, die Du nur grob untermischst. Tauche dann die schöne runde Seite des Donuts in die Glasur, drehe den Donut dabei leicht, so dass eine Marmorierung entsteht. Danach kannst Du z.B. Kokosraspel, gehackte Mandeln, gepufften Quinoa oder anderes darüber streuen und ggfs. leicht andrücken.

### SCHRITT 8

Ein weiteres Topping kannst Du mit geschmolzener weißer no sugar added Schokolade herstellen, indem Du diese mit etwas Kokosöl schmilzt und auch diese dann in eine Schale umfüllst. Gib auch hier ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe in die geschmolzene Schokolade und durchfahre die Farbe mit einem Zahnstocher oder einer kleinen Gabel einige Male, so dass Schlieren entstehen. Wenn Du nun auch hier die runde Seite des Donuts in die Schokolade eintauchst und ggfs. leicht drehst, erhältst Du auch hier eine wunderschöne Marmorierung.