

PORTIONEN

30

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

ZITRONENHAPPEN

Na? So ein kleiner Happen zum Kaffee gefällig?

Wichtig natürlich, dass er wenig Kohlenhydrate haben soll und keinen raffinierten Zucker, richtig? Gesagt getan. Aus **Mandelmehl**, Ei und viel Zitrone entsteht eine kleine Süßigkeit, die man ohne Reue genießen kann. Wer sich weitere KH sparen möchte, oder aber auf z.B. Maltit verzichten möchte, kann das Topping aus anders gestalten, als mit den 2 Farben Schokolade; so z.B. mit einem einfachen **Erythrit-Zitronensaft-Guss** oder aber mit einem Frischkäse-Topping. Alles kann, nichts muss.

Ich habe mich für die gute **Schokolade** entschlossen und genieße jeden Happen mit einer leckeren Tasse **Bullet-Proof-Coffee** oder einem einfachen Espresso. Für mich ein Stück Lebensqualität!



ZUTATEN

Für den Boden:

- 100 g Mandelmehl (weiß und teilentölt)
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- 3-4 tropfen Flavor Drops Vanille oder das Mark einer Vanilleschote
- 30 g Erythrit pulverisiert
- 40-45 g Butter

Für die Zitronenschicht:

- 100 g Mandelmehl (weiß und teilentölt)
- 80-90 g Zitronensaft (frisch gepresst und ohne Fruchtfleisch)
- Abrieb einer Zitrone
- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 100 g Erythrit pulverisiert

Für das Topping:

- 40 g (4 Stückchen) no sugar added Zartbitterschokolade (Valor)
- 1/2 TL Kokosöl
- 40 g (4 Stückchen) no sugar added weiße Schokolade
- 1/2 TL Kokosöl

Zitronenhappen sind das kleine amuse geule zum Kaffee!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auch ca. 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Butter erwärmen (z.B. in der Microwelle).

SCHRITT 2

Butter, Ei, Vanille und Erythrit schaumig schlagen, dann das Mandelmehl hinzugeben und zu einem gut formbaren Teig kneten. Das geht super mit den Händen.

SCHRITT 3

Teig dünn ausrollen (ca. 3 mm dick) und in ein/e geeignete Form/en geben. Diese Formen sollten entweder aus Silikon sein, oder aber mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegt oder mit Backtrennspray eingenebelt sein.

Das Ausrollen des Teiges funktioniert am besten, wenn man zwischen Teig und Nudelholz Frischhaltefolie legt.

SCHRITT 4

Form/en für 10 min im Backofen backen, danach die vorgebackenen Böden herausnehmen.

SCHRITT 5

Während die Böden backen, die Zutaten für die Zitronenschicht zusammen mischen. Diese Mischung sollte feucht sein und gut streichbar.

Diese dann auf die vorgebackenen Böden streichen gut gleichmäßig verteilen. Die Schicht sollte ca. 1,5 – 2 cm hoch sein.

Nun alles nochmals weitere 20 min in den Backofen geben.

SCHRITT 6

Fertig gebacken, die Teile aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Danach in kleine Stücke schneiden (ca. 3 x 4 cm groß) und vollständig auskühlen lassen.

SCHRITT 7

Weißer bzw. dunkler Schokolade mit jeweils 1/2 TL Kokosöl im Wasserbad schmelzen (nicht verbrennen, sonst verliert die Schokolade ihren Glanz) und dann mit Hilfe eines Löffels über die Happen verteilen.

SCHRITT 8

Die Zitronenhappen am besten im Kühlschrank für einige Stunden kühlen und auch weiterhin dort in einer Box aufbewahren, denn gekühlt schmecken sie zum heißen Kaffee am besten.

TIP

Anstelle von Zitronensaft und -abrieb kannst Du auch Orangensaft und -abrieb verwenden. Dann wird der Happen mehr eine Marzipannote bekommen, denn die Orange unterstützt das Marzipanaroma des Mandelmehls.

TIP

Wer den Happen lieber etwas weicher (also nicht so Keks artig) haben möchte, tauscht bei Boden und/oder Zitruschicht jeweils die Hälfte des Mandelmehls gegen gemahlene und blanchierte Mandeln aus.