

*Koolhydraatarme
Baksels*

*uit
Dank's Kitchen*

Bokkenpootjes

Deze creamy bokkenpootjes met een lekkere chocoladetwist zijn verleidelijk lekker! Serveer de koekjes voor je gasten of houd ze lekker voor jezelf. Genieten geblazen!

Bereidingstijd:

1 uur plus 30 min uitharden

Koolhydraten per stuk:

3.2 g khd

Ingrediënten 4 stuks:

2 eiwitten
Snufje zout
65 g amandelmeel
15 g erythritol
½ tl vanille-extract
½ tl kaneel
2 g amandelschaafsel

Ingrediënten boter crème:

20 g roomboter op kamertemperatuur
15 g erythritol poedersuiker
1 tl vanille-extract
1 à 2 tl ongezoete amandelmelk

Garnering:

40 g stevia smeltchocolade

Benodigdheden:

Mixer
Oven
Spuitzak
Bakpapier

Bereiding:

Klop de eiwitten stijf met een snufje zout in een vetvrije kom. Schep het amandelmeel samen met de erythritol, het vanille-extract en de kaneel luchtig door de eiwitten.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Lepel vervolgens alles in een spuitzak, spuit 8 bokkenpootvormpjes op een stuk bakpapier en strooi het amandelschaafsel erover.

Bak ze 17 minuten in de oven.

Maak ondertussen de boter crème door de boter met erythritol poedersuiker en het vanille-extract te mengen.

Doe er amandelmelk bij als het te dik is. Smeer de boter crème op vier bokkenpootkoekjes zodra ze zijn afgekoeld. Leg de overige koekjes op de boter crème en druk ze voorzichtig aan. Smelt de chocolade au bain-marie en dip de uiteinden van de bokkenpootjes in de gesmolten chocolade. Leg de bokkenpootjes tot slot een half uur in de koelkast zodat de chocolade kan uitharden.



Romige chocoladetruffels

Chocoladetruffels met een crunchy chocolade-bite en romige vulling.
Daar kun je mij wel voor wakker maken!

Bereidingstijd:

30 minuten

Koolhydraten per stuk:

1.5 g khd

Ingrediënten 10 stuks:

100 g roomboter (kamertemperatuur)
75 ml slagroom (kamertemperatuur)
10 g erythritol
3 tl vanille-extract
40 g stevia smeltchocolade
10 g cacao-poeder

Garnering:

Mixer
2 lepels
Prikkertje

Bereiding:

Snijd de boter in blokjes. Klop de slagroom lobbige en mix hem daarna met de boter, erythritol en het vanille-extract tot een egaal mengsel. Zet het mengsel enkele minuten in de koelkast. Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie en laat het iets afkoelen. Maak met behulp van 2 lepels 10 bolletjes van het slagroommengsel, en leg ze 5 minuten in de vriezer. Dip de bolletjes daarna met behulp van een prikkertje in de gesmolten chocolade en strooi tot slot cacao-poeder over de truffels.



*Tip: Bewaar de romige chocoladetruffels in de koelkast
en serveer de truffels koud!*

Snelle aardbeientaartjes

Heb je niet zoveel tijd maar wel trek in een lekker taartje? Dan is dit snelle aardbeientaartje ideaal! Varieer met smaakjes en vervang de aardbeien door ander fruit. Heerlijk!

Bereidingstijd:

15 minuten

Koolhydraten:

8.2 g khd

Ingrediënten 1 taartje:

15 g roomboter
1 ei
10 g amandelmeel
15 g kokosmeel
15 ml ongezoete amandelmelk
1 tl vanille-extract
1 tl erythritol
1 tl wijnsteenbakpoeder

Vulling en garnering:

50 g roomkaas
5 g erythritol
½ tl vanille-extract
50 g aardbeien

Benodigheden:

Magnetronbestendig bakje
Magnetron

Bereiding:

Smelt de boter. Voeg hier ei, amandelmeel, kokosmeel, amandelmelk, vanille-extract, erythritol, wijnsteenbakpoeder en zout aan toe, en meng het tot een egaal beslag. Doe het beslag in een magnetronbestendig bakje en doe het 2 minuten op de hoogste stand in de magnetron. Laat het cakeje afkoelen en snijd het horizontaal in tweeën. Meng de roomkaas met de erythritol en het vanille-extract en verdeel het over de twee plakjes cake. Snijd de aardbeien in plakjes, leg ze op het roomkaasmengsel, en leg de plakjes tot slot op elkaar.



Tip: Als je geen magnetron hebt, kun je de cake ook 25 minuten in de oven bakken op 180 °C!



Oanh Ha Thi Ngoc is foodblogger, gepassioneerd hobbykok en heeft haar eigen webshop boordevol koolhydraatarme artikelen en bakvormen.

Ze is gespecialiseerd in de koolhydraatarme keuken waarmee ze in een handomdraai de lekkerste gerechten op tafel tovert. Suikervrij, glutenvrij, koolhydraatarm en geschikt voor diabetes type 2 patiënten. Hiermee bewijst ze dat een gezond levenspatroon en genieten prima samen gaan!

Koolhydraatarme Baksels uit Oanh's Kitchen is het resultaat van talloze uren kokkerellen, uitproberen en proeven. De recepten zijn een gezond alternatief voor tussendoortjes en andere zoetigheden.

Oanh schreef eerder nog meer koolhydraatarme kookboeken: *Koolhydraatarme recepten uit Oanh's Kitchen* en *Koolhydraatarme Wereldgerechten Oanh's Kitchen*. Tevens is er een Engelstalige versie verschenen: *Low-Carb Recipes Oanh's Kitchen*.

Lees meer over Oanh Ha Thi Ngoc op www.oanhsKitchen.nl of bezoek haar webshop www.oanhswebshop.nl