



Glutenfreie und zuckerfreie Kuchlein

Grundrezept

- 2 Eier
- 40 ml Wasser
- 1 Messerspitze Natron
- 1 Messerspitze Vanille
- Ggf. 3 Tr Govinda Stevia zum Süßen
- 120 gr Govinda Erdmandelmehl
- Ggf. Zitronen- oder Mandarinsaft

- Butter für die Auflaufförmchen



Zubereitung und Mengen

Zuerst Eier, Wasser, Natron, Stevia und Vanille mit dem Schneebesen vermengen. Dann das Erdmandelmehl unterheben.

Je nach Feuchtigkeit noch etwas Zitronen- oder Mandarinsaft unterheben, damit der Teig fluffig wird.

Für das Würzen Teigstücke entnehmen (ca. 80-90gr pro Muffinform) und Ätherische Öle hinzugeben.

Die Menge reicht für 3 Muffinformchen. Für 3 Personen empfehle ich 4 Eier und entsprechend 240gr. Erdmandelmehl sowie 80ml Wasser in 6 Muffinformchen.

20-25min bei 200°C ohne Umluft backen.

Variationen mit Gewürzölen

3 Variationen in 3 Muffinformchen (wie im Bild oben)

- 2 TL 100% Kakaopulver
- 2 Tr. Orange+
- 1 Tr. Cinnamon Bark+ - Zimt+

- 1 TL Heidelbeerpulver
- 1 Tr. Lavender+ - Lavendel+
- 2 Tr. Lemon+ - Zitrone+
- Msp. Kurkuma

Weitere Variationen

- 2 Tr. Lemon+ - Zitrone+
- 1 TL Lucumapulver
- 1 TL Mesquite- / Carobpulver
- 2 TL Kakaopulver
- 2 Tr. Peppermint+ - Pfefferminz+
- 1 Stückchen Schokolade
- 2 Tr. Orange+
- 2 Tr. Thieves+
- 1/2 Banane
- 2 Tr. Tangerine+ Mandarine+

Bezugsquellen

Gewürzöle, wie Lemon+ - Zitrone+, Orange+, Cinnamon Bark+ - Zimt+ oder Lavendel+:

<https://www.duftfreude.de/shop-yl-s/plusoele>*

Erdmandelmehl, Stevia Tropfen, Heidelbeerpulver, Natron, Vanille:

www.violey.com oder Bioladen

Kakao, z.B. RawkaoShe oder reines Kakaopulver, Lucuma-, Carob-, Fruchtpulver:

<https://www.pureraw.de/Kakao>

Gefrier- und Backförmchen:

Ikea, 365+ Serie

* Affiliate Link - Wenn du bei der Bestellung im Young Living Shop die Mitgliedsnummer eines unserer Duftfreude Mitglieder angibst, erhältst du Zugriff auf unsere Kurse, eBooks und unsere Gruppe, wo alle deine Fragen beantwortet werden.

<https://www.duftfreude.de/glutenfreie-und-zuckerfreie-kuechlein/>