

## 2. Grundteige:

### 2.1. Hefeteig

#### Zutaten:

1/2 Würfel	frische Hefe	150 g	Gluten
150 ml	Wasser (lauwarm)	50 g	Eiweißpulver (neutral)
½ Tl	Zucker	2	Eier
150 g	gemahlene Mandeln (möglichst fein!)		
125 g	Mager-Quark		

Süßstoff nach Geschmack für Kuchen, für Brötchen/Brot ohne Süßstoff aber mit etwas Salz und Brotgewürz

#### Zubereitung:

Hefe kleinbröseln und mit dem lauwarmen Wasser und Zucker vermischen, 15 Min. gehen lassen. (warmer Ort, z.B. Gefäß in warmes Wasser stellen)

Alle Zutaten nacheinander zu der Hefe-Wasser-Mischung dazugeben und mit einem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser dazugeben.

Für Kuchen z. B.: halben Teig dünn auf Blech ausrollen (Backpapier!), dann mit Pflaumen oder sauren Äpfeln (Boskop) belegen und dann Mandelsplitter und Butterflöckchen darüber streuen.

Backen: bei 175 C° ca. 30 Minuten. (oder etwas kürzer mit Umluft)

*Man kann aus dem Teig auch süße/salzige Brötchen formen*



## 2. Grundteige: 2. 2. Biskuitboden (Torten / Kuchen)



### Zutaten:

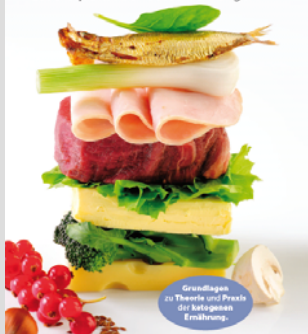
4 Eier  
100 g gemahlene Mandeln  
2 gestr. Tl Backpulver  
5 ml Süßstoff flüssig (z.B. Schneekoppe)

### Zubereitung:

Eiweiß steif schlagen, Süßstoff und Eigelb zu hellgelber luftiger Masse verrühren, dann unter Eischnee rühren. Mandelmehl und Backpulver unterheben. Masse in Tortenform (28-30 cm) gießen.

Backen: Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Ober-/ Unterhitze) 9 min auf der untersten Schiene backen.

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Gründungen  
zu Theorie und Praxis  
der ketogenen  
Ernährung

## 2. Grundteige: 2.3. Mürbeteig 1

### Zutaten:

- 100 g gemahlene Mandeln (möglichst fein!)
- 150 g Mandelmehl oder anderes Nussmehl (gesiebt falls es klumpt)
- 150 g Gluten
- 250 g weiche Butter
- 2 Eigelb
- 200 g Frischkäse (Vollfettstufe)

*Für süßes Gebäck: Süßstoff oder Stevia-Pulver nach Geschmack*

### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und mehrere Stunden (über Nacht) kühl stellen. Dann wie normalen Mürbeteig ausrollen (statt Mehl Arbeitsfläche mit Mandelmehl /geriebenen Mandeln bestreuen) und verwenden.

Backen: 150°C, Umluft , 20-30 min (je nach Dicke)

*Sehr gut als Boden für Tarte, Quiche und ähnliches.*



## 2. Grundteige:

### 2.4. Mürbeteig 2

#### Zutaten:

2	Eier
130 g	Backmargarine
260 g	gem. Mandeln
40 g	Gluten
5 geh. Tl	Eiweißpulver (neutral)
7,5 ml	Süßstoff
1 Tl	Backpulver
1 paar Tr.	Vanillearoma

#### Zubereitung:

Mandeln, Gluten, Backpulver und Eiweißpulver in einer Schüssel vermischen. Dann andere Zutaten Hinzufügen und verkneten (Knethaken oder per Hand). Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 30 min im Kühlschrank ruhen lassen. Wie normalen Mürbteig weiterverarbeiten.

Backen: 150°C Umluft, 20-30 min (je nach Dicke) bzw. geänderte Backvorschrift je nach Rezept.



## 2. Grundteige: 2.5. Quark-Ölteig (süß)

### Zutaten:

200 g	gem. Mandeln (blanchiert)
100 g	Gluten
10 g	Eiweißpulver (neutral)
1	Ei
1 Prise	Salz
7,5 mL	Süßstoff (= 100g Zucker)
125 g	Magerquark
50 mL	Öl
1 Päck.	Backpulver

### Zubereitung:

Alle festen Zutaten in einer Schüssel mischen, dann Ei, Quark und Öl zugeben und zügig mit der Hand zu einem homogenen Teig verkneten. Teig zwischen zwei Backpapieren ausschieben / ausrollen und belegen.

Backen: 175 °C, 60 min (abhängig vom Belag)

*Sehr gut als Boden z.B. für Obstkuchen*



## 2. Grundteige: 2.6. Quark-Ölteig (salzig)

### Zutaten:

200 g	gem. Sesam
100 g	Gluten
10 g	Eiweißpulver (neutral)
1	Ei
1 TL	Salz
200 g	Magerquark
50 mL	Oliven-Öl
1 Päck.	Backpulver

### Zubereitung:

Alle festen Zutaten in einer Schüssel mischen, dann Ei, Quark und Öl zugeben und zügig mit der Hand zu einem homogenen Teig verkneten. Teig zwischen zwei Backpapieren ausschieben / ausrollen und belegen.

Backen: 175 °C, 60 min (abhängig vom Belag)

*Sehr gut für Quiches*



## 2. Grundteige: 2.7. Quiche-Teig

### Zutaten:

100 g	weiche Butter
50 g	Gluten
50 g	Eiweißpulver (neutral)
50 g	gemahlene Mandeln oder Sesam (je nach Geschmack)
1	Ei
2	Eigelb
1 TI	Salz
3 TI	Backpulver

### Zubereitung:

Butter schaumig rühren, nacheinander die Eigelb und das Ei unterrühren, dann feste Zutaten unterkneten. Teig mindestens 30 min kühlstellen und dann ausrollen.

Backen: 150°C, Umluft, 20-30 min (je nach Dicke)



## 2. Grundteige: 2.8. Quark-Biskuit



### Zutaten:

- 3 Eiweiß
- 2 Eigelb
- 2 El trockener Magerquark
- 1-2 Msp. Stevia (oder alternativ: etwas Süßstoff)
- 50 g Mandeln
- 1 TI Backpulver

### Zubereitung:

Eiweiß zu Schnee schlagen

Eigelb schaumig rühren und mit restlichen Zutaten vermischen. Dann Eischnee unterziehen

Masse in eine Tortenform (30 cm, mit Backpapier ausgelegt) gießen und im vorgeheizten Ofen bei 150°C ca. 30 min backen

*Gibt schönen, ca. 1 cm hohen Biskuit*





## 2. Grundteige: 2.9. Schoko-Biskuit



### Zutaten:

5	Eier	50 g	Schokolade (85%)
100 g	gemahlene Mandeln	1 El	Kakao
2 gestr. Tl	Backpulver	1 Pr.	Salz
5 ml	Süßstoff flüssig (z.B. Schneekoppe)		

### Zubereitung:

Schokolade fein reiben. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Pr. Salz steif schlagen, Süßstoff und Eigelb zu hellgelber luftiger Masse verrühren, dann unter Eischnee rühren. Mandelmehl, Schokolade, Kakao und Backpulver unterheben. Masse in Tortenform (28-30 cm) gießen.

Backen: Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Ober-/ Unterhitze) 9 min auf der untersten Schiene backen.



## 2. Grundteige:

## 2.10. Nudeln



### Zutaten

60g	Sojamehl
40g	Gluten
1	Ei
1El.	Oliven-Öl
1El.	lauwarmes Wasser
1 Pr.	Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Knethaken gut verrühren und dann die noch etwas krümelige Masse mit den Händen auf der Arbeitsplatte zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben. Es sollte eine glatte Teigkugel entstehen. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und bei Raumtemperatur mind. 30 min ruhen lassen. Dann  $\frac{1}{4}$  des Teiges mit dem Nudelholz flach auswellen. Eventuell etwas Sojamehl auf die Arbeitsplatte streuen. Achtung: der Teig ist sehr zäh und schwer auszurollen, wer eine Nudelmaschine hat, diese verwenden. Aus der Teigplatte dann dünne Streifen (oder Platten) ausschneiden. Die Nudeln können entweder gleich in reichlich sprudelndem Salzwasser für ca. 2 min gekocht oder angetrocknet und dann aufgehoben werden.

*Schmecken wie Vollkornnudeln und sind zu allen Nudelgerichten gut zu verwenden*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.

