

Nachtischrezepte

Cremige Vanilleeiscreme

Für 2 Portionen

Bitte beachte für dieses Rezept, ist es wichtig Bulletproof Brain Octane Oil oder MCT-Öl zu verwenden, nicht nur Kokosöl – weil sich dadurch die Konsistenz verändert. Wenn Du auf zusätzliches Eiweiß aus bist, probiere es mit etwas Whey (Molke) – bereits ein paar Esslöffel machen die Konsistenz leichter.

- 4 Freilandeier (Größe L)**
- 4 Eigelb von Freilandeiern (Größe L)**
- 1 TL Vanillepulver wie Bulletproof VanillaMax**
- 10 Tropfen Apfelessig**
- 7 EL ungesalzene Weidebutter**
- 7 EL Kokosöl**
- 3 EL plus 2 TL Bulletproof Brain Octane Oil (oder MCT-Öl)**
- 5 ½ EL Birkenzucker (Xylitol) oder Erythritol**
- Bis zu ½ Tasse Wasser oder zerstoßenes Eis (falls nötig)**

In einem Mixer alle Zutaten außer dem Wasser bzw. Eis cremig rühren. Dann Wasser oder Eis langsam dazugeben und nochmals mixen – für eine cremige Konsistenz nur so viel Wasser zufügen, bis die Mischung die Dicke von Schlagsahne hat. Soll die Textur eisiger werden, mehr Wasser dazugeben.

Die Mischung in eine Eismaschine füllen und entsprechend der Gebrauchsanleitung verarbeiten. Danach in einen Plastikbehälter füllen und 2 Stunden oder über Nacht einfrieren.

Beeren-Kokos-Sahne

Für 2 Portionen

Eine so gut wie bei jedem beliebte Kombination ist Schlagsahne und Beeren. Sobald Du jedoch merkst, welchen andren und vorzuziehenden Effekt Kokossahne hat, wird der Tausch leichtfallen. Falls Du nirgends Kokossahne bekommst, kannst du den wässrigen Teil einer Dose Kokosmilch abgießen (und anderweitig verwenden) und nur die feste Creme nehmen. Du kannst auch eine kleine Menge Birkenzucker verwenden, achte nur darauf, ihn im wässrigen Teil der Kokosmilch aufzulösen, bevor Du diese abgießt, sonst wird es sandig.

- 280g gemischte Beeren (z.B. Brombeeren, Blaubeeren und Himbeeren)**
- ½ Tasse gut gekühlte Kokoscreme (oben abgesetzte Schicht in einer Dose Kokosmilch)**
- ¼ TL Vanillepulver wie Bulletproof VanillaMax**
- ½ - 1 TL Zitronensaft**
- 1 – 2 TL Ahornsirup**

Die Beeren auf einer Dessertschüssel verteilen.

In einer großen Schüssel Kokoscreme, Vanillepulver, Zitronensaft und Ahornsirup (falls verwendet) so lange schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden.

Oben auf die Beeren einige Kleckse der geschlagenen Kokossahne setzen.

Schoko-Kokos-Trüffel

Für 6 Trüffel

Du kannst die Mandeln durch Walnüsse oder andere Nüsse ersetzen – oder die fertigen Kugeln in ungesüßte Kokosraspeln wälzen, um den Kokosgeschmack zu intensivieren. Dies Häppchen sind sehr sättigend und halten sich gut.

¼ Tasse Kokoscreme (oben abgesetzte Schicht in einer Dose Kokosmilch)

1 EL rohes Kakaopulver

60 g dunkle Schokolade (mind. 85 % Kakaoanteil), gehackt

¼ TL Vanillepulver, wie Bulletproof VanillaMax

1 EL ungesalzene Weidebutter

1 ½ TL unerhitzter Honig oder Birkenzucker (Xylitol)

3 EL fein gemahlene rohe Mandeln

Grobes Meersalz

In einem Topf 1 Tasse Wasser bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. In einer hitzebeständigen mittelgroßen Schüssel Kokoscreme, Kakaopulver, Schokolade, Vanillepulver und 1 EL kaltes Wasser mischen und im heißen Wasserbad unter Rühren zu einer homogenen Masse schmelzen (dauert etwa 4 Minuten). Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Schokoladenmischung 10 Minuten leicht abkühlen lassen (auf Körpertemperatur).

Butter und Honig mit dem Schneebesen unter die geschmolzene Schokolade ziehen und 2 EL Mandeln unterrühren. Die Masse 1 Stunde kühl stellen.

Dann die Mischung zu sechs Kugeln (ca. 4 cm) formen und in den restlichen Mandeln wälzen. Zuletzt mit einem Hauch Meersalz bestreuen.

Vegane Schoko-Mousse

Für 2 Portionen

Dies ist ein sehr fettreiches veganes Essen – insbesondere wenn man Avocado statt Eier verwendet. Dieses Rezept ist erstaunlich einfach und schnell gemacht.

6 EL Kokoscreme (oben abgesetzte Schicht in einer Dose Kokosmilch) und 4 EL Kokosflüssigkeit

½ TL Vanillepulver, wie Bulletproof VanillaMax

2 EL Stevia

60 g dunkle Schokolade (mind. 85 % Kakaoanteil) in 2,5 cm große Stücke gebrochen.

¼ TL grobes Meersalz

1 Avocado, entkernt und geschält

In einer hitzebeständigen Schüssel Kokoscreme mit Kokosmilch, Vanillepulver, Stevia, Schokolade und Meersalz auf dem Wasserbad 8-10 Minuten vorsichtig verrühren, bis alles geschmolzen ist. Dann in einen Mixer füllen, die Avocado dazugeben und alles glatt pürieren. Die Mousse etwas abkühlen lassen und bei Zimmertemperatur servieren oder noch 15 Minuten kühl stellen.

Himbeer-Rote-Bete-Sorbet

Für 2 Portionen

Ein tolles Dessert, wenn Du Kohlenhydrate isst, da Rote Beten eine gute Wahl für abendliche Kohlenhydrate sind. Sie machen dieses Sorbet auch besonders cremig und sorgen für eine

erstaunliche Farbe! Bitte beachte, dass zu viel Rote Bete den Oxalsäuregehalt in die Höhe treibt, ein bisschen davon jedoch günstig wirkt.

250g Rote Beten, geputzt und gewaschen
¼ Tasse Erythritol
¼ Tasse Xylitol
330 g Himbeeren
2 EL Bulletproof Brain Octane Oil (oder MCT- oder Kokosöl)
1 ½ TL Vanillepulver, wie Bulletproof VanillaMax
1 EL Zitronensaft
1 Prise grobes Meersalz

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Die Roten Beten mit ¾ Tasse Wasser in einer 20 x 20 cm große Auflaufform geben und im Ofen zugedeckt ca. 1 Stunde backen, bis sie weich sind, wenn man mit einem Messer hineinsticht.

Abkühlen lassen, dann die Schale abziehen (dazu am besten Einweghandschuhe verwenden).

In einem Mixer Erythritol und Xylitol fein mahlen. Rote Beten, Himbeeren, Öl, Vanillepulver, Zitronensaft und Meersalz dazugeben und alles glatt pürieren. Die Mischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, um die Kerne zu entfernen.

Die Mischung 1 Stunde kühl stellen, anschließend in einer Eismaschine entsprechen der Gebrauchsanweisung verarbeiten. Das Sorbet 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen.

Desserts

Cremige Vanilleeiscreme

Für 2 Portionen

4 Freilandeier (Größe L)
4 Eigelb von Freilandeier (Größe L)
1 TL Vanillepulver wie Bulletproof VanillaMax oder Schokopulver
10 Tropfen Apfelessig
7 EL ungesalzene Weidebutter
7 EL Kokosöl
3 EL Plus 2 TL Bulletproof Octane Oil (oder MCT-Öl)
5 ½ EL Birkenzucker (Xylitol) oder Erythritol (Zuckerersatz)
Bis zu ½ Tasse Wasser oder zerstoßenes Eis (falls nötig)

In einem Mixer alle Zutaten außer dem Wasser bzw. Eis cremig pürieren. Dann Wasser oder Eis langsam dazugeben und nochmals mixen – für eine cremige Konsistenz nur so viel Wasser hinzufügen, bis die Mischung die Dicke von Schlagsahne hat. Soll die Textur eisiger werden, mehr Wasser zugeben.

Die Mischung in eine Eismaschine füllen und entsprechend der Gebrauchsanleitung verarbeiten. Danach in einen Plastikbehälter füllen und 2 Stunden oder über Nacht einfrieren.

Wenn keine Eismaschine zur Verfügung steht, dann kann die Mischung auch direkt ins Gefrierfach gestellt werden.

Achtung: Es ist wichtig, dass Du Bulletproof Octane Oil oder MCT-Öl verwendest, nicht nur Kokosöl, weil sich dadurch die Konsistenz ändert.

Birnen mit Schokoüberzug

Für 2 Portionen

Birnen haben einen hohen Fruktosegehalt – genieß dieses Dessert daher an einem Tag, an dem Du keine weitere Fruktose isst. Dieses Rezept eignet sich übrigens auch wunderbar mit Erdbeeren.

60 g dunkel Schokolade (mind. 85 % Kakaoanteil) grob gehackt
1 EL ungesalzene zimmerwarme Weidebutter
2 reife, aber feste Birnen, gründlich gewaschen und abgetrocknet
Für das Topping 1 EL gemahlene Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse), Kakaonibs oder ungesüßte Kokosraspel, grobes Meersalz

Einen Teller oder ein kleines Backblech mit Backpapier auslegen und beiseite stellen. In einem kleinen Topf 2,5 cm Wasser zum Köcheln bringen. In einer kleinen hitzebeständigen Schüssel die Schokolade auf dem heißen Wasserbad unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten zerlassen, bis sie zu drei Vierteln geschmolzen ist. Die Schüssel vom Topf nehmen und die Schokolade weiterrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist. Dann die Butter gründlich unterrühren. Die Schokolade sollte geschmolzen, aber nicht heiß sein.

Die Schüssel etwas schräg halten, damit sich die Schokolade sammeln kann. Jede Birne mit der Unterseite in die Schokolade tauchen. Den Schokoguss mit dem Topping Deiner Wahl und grobem Meersalz bestreuen und die Birne auf das Backpapier setzen. Im Kühlschrank ca. 20 Minuten kühl stellen, bis die Schokolade fest geworden ist.

Ultimative cremige Panna Cotta mit Kokos-Blaubeeren

Für mindestens 4 Portionen

Zu den größten Vorteilen der Bulletproof-Diät gehört, dass man so genussreiche Desserts wie dieses hier regelmäßig essen darf.

Tipp: Bulletproof CollaGelatin liefert die doppelte Menge Eiweiß von normaler Gelatine.

1 Tasse Blaubeeren (frisch oder tiefgekühlt), plus mehr zum Servieren
4 Tassen Kokosmilch aus der Dose, gut geschüttelt
Bis zu 4 EL Birkenzucker (Xylitol) oder Stevia (nach Geschmack)
2 EL Gelatinepulver
2 TL Vanillepulver wie Bulletproof VanillaMax
4 EL ungesalzene Weidebutter
1 EL Bulletproof Brain Octane Oil (Oder MCT- oder Kokosöl)
½ Tasse ungesüßte Kokosraspel

Die Blaubeeren auf dem Boden einer Form mit hohem Rand verteilen – am besten eine runde oder quadratische Auflaufform (20-30 cm im Durchmesser).

In einem Topf 1 Tasse Kokosmilch, Birkenzucker, Gelatine mischen und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich alles aufgelöst hat.

Die restliche Kokosmilch in einen Mixer gießen, Vanillepulver, Butter und Öl dazugeben und alles gründlich pürieren. Dann die heiße Kokosmilch-Gelatine-Mischung und die Kokosraspel hinzufügen und alles in der Intervallschaltung mixen. Die Masse über die Blaubeeren gießen und 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Mit ein paar Beeren garniert servieren.

Bulletproof-Cupcakes

50:50
12 EL Erythritol oder Xylitol aus Laubholz oder (am besten) eine Mischung
350g dunkle Schokolade mit 85% oder mehr Kakaoanteil, gehackt oder als Späne
¾ Tasse ungesalzene Weidebutter in Zimmertemperatur
Kleine Prise Meersalz
6 Eier in Zimmertemperatur, getrennt
2 TL (oder mehr) Vanilleextrakt oder 1 TL gemahlene Vanille
1 TL Kakaopulver (oder sehr fein gemahlene Kaffeebohnen)
1 EL süßes Reismehl (falls Du das nicht bekommst, weglassen und NICHT durch normales Reismehl ersetzen, denn diese ist sandig)

Den Backofen auf 175°C vorheizen.

18 Muffinmulden mit Papierförmchen auskleiden. Wenn Du 12 Stück backen möchtest, reduziere die Rezeptmenge um 1/3. Wenn Du 24 Stück backen möchtest, erhöhe die Rezeptmenge um 1/3.

Erythritol und/oder Xylitol in einem Mixer pulverisieren. Stoßweise mixen, damit das Xylitol durch die Reibung nicht zu einer klebrigen Masse wird! Beiseite stellen.

Schokolade und Butter in einem mittelgroßen Topf mit schwerem Boden bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren zerlassen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Den Topf von der Kochstelle nehmen und häufig umrühren, bis die Masse etwas abgekühlt ist. Beiseite stellen.

6 Esslöffel von dem pulverisierten Xylitol/Erythritol, Salz und alle 6 Eigelb mischen und etwa 3 Minuten auf höchster Stufe schlagen, bis die Masse sehr dick und hell ist. Mit einem Spatel die Ei-Xylitolmischung unter die noch warme Schokolade heben und Vanille, Kakao- oder Kaffeepulver und Mehl zugeben. In einer anderen Schüssel das Eiweiß auf höchster Stufe schlagen, bis es weiche Spitzen zieht. Langsam die restlichen 6 Esslöffel Xylitol/Erythritol zugeben und weiterschlagen, bis sich mittelfeste Spitzen bilden. Das Eiweiß nach und nach in 3 oder 4 Portionen unter die Schoko-Eigelb-Mischung heben.

Die Cupcake-Förmchen zu ¾ füllen und 11 Minuten backen. Die Form einmal drehen und weiter 11 Minuten backen. Auf einem Kuckengitter völlig erkalten lassen. Falls Du die Cupcakes mit einer Glasur überziehen möchtest verwende ein Süßungsmittel Deiner Wahl, gemischt mit Weidebutter, Kakaopulver und Vanille.