

Marmorkuchen

80 gr. Butter schmelzen

10 Essl. Splenda (Süssstoff Sucralose) oder Stevia Cristall entsprechend 200g Zucker

5 Eier

1 Prise Salz

$\frac{1}{2}$ Fl. Vanille-Aroma oder ähnliches

230 gr. geriebene Mandeln (allenfalls helle)

1 Pk. Backpulver

3 gut gehäufte Essl. Eiweisspulver* * (Apotheke von Megamax, Eiweiss 100)

3 gut gehäufte Essl. Mascarpone

** für die Schweiz: aus der Drogerie

Protein-Pulver von Burgerstein, niedermolekulares Protein, 350 gr.

Ist leider sehr teuer, ca. Fr. 50.--, hält aber sehr lange. Dose im Tiefkühler aufbewahren.

Oder im Migros/Abteilung actilife gibt's Eiweisspulver mit Vanille für Sportler

„Multiprotein“, 200g, von Sponsors.

Ohne Eiweisspulver klappt dieser Kuchen nicht.

Zutaten gut miteinander verrühren, ca. die Hälfte des Teiges oder mehr in eine Kastenform* füllen, den restlichen Teig mit ca. 3 TL oder mehr echtem Kakaopulver (oder einer flüssigen 100%-Cacao-Schokolade) mischen, den dunklen Teig dann ebenfalls in die Form füllen und mit einer Gabel etwas verrühren. *Ich mache immer Blechkuchen, er ist schneller durchgebacken (mein Blechformat: 24x35cm)

Im vorgeheizten Ofen bei ca. 160 Grad ca. 30-45 Minuten backen., je nach Blech oder Form

Ohne Kakao nehme ich den Teig als Grundteig für viele andere Variationen.

- als Zitronenkuchen (den gebackenen Kuchen mit etwas gesüßtem Zitronensaft tränken)
- oder mit Haselnüssen
- oder mit Mandelstückchen
- oder mit Lebkuchengewürz
- oder einen geriebenen Apfel begeben oder mit Apfelschnitzen belegen
- oder mit frischen Johannisbeeren bestreuen

und unterschiedlichen Aromen drin. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Nussbiskuitboden (Grundrezept) für Tortenboden*

125 g gemahlene Mandeln

3 ganze Eier

3 EL Splenda (od. Xylit od. Stevia Cristall)

1 Prise Salz

1 Zitrone, abgeriebene Schale

verschiedene Aromen zum auswählen, je nach Torte:

$\frac{1}{2}$ Fl. Vanillearoma, einwenig Zimt, 3 Prisen Kardamom, etwas Zitronen- und Orangenblütenöl, 1 EL Kakaopulver, wenig Lebkuchengewürz, 1 EL Kirsch

Backblech mit Backtrennpapier auslegen, mit gem. Mandeln bestreuen, Masse gut zusammenrühren und aufs Blech geben (mein Blech misst 24x35cm)

Backen bei 160° ca. 15-20 Minuten.

* Darauf mache ich die rohe FrüchteQuarktorte aus dem „TipTopf“ Seite 256, aber mit Süsststoff.