

Sweet Delights

A Step-by-step Guide to Making Yummy Desserts
Using Silicone Baking, Candy and Chocolate Molds





KITCHENATICS
SÜßE
KREATIONEN
REZEPTE
eBOOK



Contents

KÖSTLICHE SCHOKOLADENSÜSSE	4
ZUTATEN	4
Füllung	4
ANLEITUNG	4
Erdnussbutter-Körbchen	6
ZUTATEN	6
ANLEITUNG	6
DUNKLE KETO-SCHOKOLADE MIT PEKANNÜSSEN	7
ZUTATEN	7
ANLEITUNG	7
PRALINEN MIT MACADAMIA.....	8
ZUTATEN	8
ANLEITUNG	8
SCHOKO-ERDNUSSBUTTER-FETT-BOMBEN	9
ZUTATEN	9
ANLEITUNG	9
ZUCKERFREIE SCHOKOLADENHERZEN.....	10
ZUTATEN	10
ANLEITUNG	10
KÖSTLICHES SCHOKOLADENFUDGE	11
ANLEITUNG	11
MILCH-GUMMIBÄRCHEN	12
ZUTATEN	12
ANLEITUNG	12
KETO-GURKEN-LIMETTEN-GUMMIBÄRCHEN.....	13
ZUTATEN	13
ANLEITUNG	13
Kokosnuss-Schokoladenriegel	14
ANLEITUNG	14

KÖSTLICHE SCHOKOLADENSÜSSE

Zubereitungs- / Kochzeit: 30 Minuten

Für: 16 Bonbons

ZUTATEN

Schokolade

- ❖ 2 oz. Bio-Kakaobutter
- ❖ 5 oz. organischem Kakaopulver
- ❖ 2 oz. veganer IMO-Sirup
- ❖ 1/8 Esslöffel Steviapulver (auch nach Geschmack)
- ❖ 1 Prise Salz (optional)



Füllung

- ❖ 1 oz. Kokosnussbutter.
- ❖ 1/2 Esslöffel weiche Butter
- ❖ 1/2 Esslöffel Erythritpulver.
- ❖ 2 Teelöffel Füllung nach Wahl wie trockene Beeren oder Molke.

ANLEITUNG

1. Stellen Sie einen Topf auf den Herd. Mittlere Hitze. Gießen Sie ca. 1 Tasse Wasser in den Topf. Sobald das Wasser kocht, verringern Sie die Hitze, sodass das Wasser köchelt. Hängen Sie eine kleine bis mittelgroße hitzebeständige Schüssel über das Wasser. Stellen Sie sicher, dass die Schüssel das köchelnde Wasser nicht berührt.
2. Geben Sie die Kakaobutter in die Schüssel und lassen Sie sie schmelzen. Sobald sie geschmolzen ist, können Sie die anderen Zutaten, die im Abschnitt „Schokolade“ stehen hinzugeben. Vermischen Sie alles richtig und stellen Sie sicher, dass kein Wasser in die Schüssel gelangt.
3. Fügen Sie als nächstes Stevia und eine Prise Salz (optional) hinzu, je nach Geschmack. Mischen Sie nochmal alles gut durch, bevor Sie es in die Schokoladenform von Kitchenatics gießen. Stellen Sie sicher, dass Sie die Form nur zur Hälfte füllen. Heben Sie die restliche Schokolade auf
4. Legen Sie die Form von Kitchenatics danach in den Kühlschrank. Geben Sie der Schokolade rund

30 Minuten Zeit zum Abkühlen. In der Zwischenzeit machen Sie sich an die Füllung, indem Sie die Kokosnussbutter in eine mikrowellenfeste Schüssel geben. Schmelzen Sie die Kokosnussbutter bei mittlerer Hitze für rund eine Minute.

5. Streuen Sie anschließend das pulverisierte Erythrit darüber und mischen Sie alles gut durch. Fügen Sie die weiche Butter hinzu. Zuletzt darf natürlich Ihre ausgewählte Füllung nicht fehlen. Stellen Sie sicher, dass alles gut vermischt ist, bevor Sie die Füllung für ein paar Minuten in den Kühlschrank stellen.
6. Nehmen Sie die Form von Kitchenatics mit der Schokolade aus dem Kühlschrank. Formen Sie einen kleinen Hut aus der Füllung und platzieren Sie ihn auf jeder Praline. Gießen Sie jetzt den Rest der Schokolade in die Silikonform bis sie voll ist.
7. Stellen Sie die Form von Kitchenatics für weitere 30 Minuten in den Kühlschrank, sodass alles aushärten kann. Nehmen Sie die Pralinen dann aus der Form und servieren Sie sie.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 89, Kohlenhydrate: 9 g, Fett: 6 g, Cholesterin: 5 mg und Natrium: 7 mg.



Erdnussbutter-Körbchen

Zubereitungs- / Kochzeit: 20-30 Minuten

Für: 16

ZUTATEN

- ❖ 1 1/2 Tassen Erdnussbutter (Wir haben cremige verwendet)
- ❖ 1 Tasse Puderzucker
- ❖ 1/2 Teelöffel Meersalz
- ❖ 2 Beutel Schokoladenstückchen (Wir haben halbsüß verwendet)
- ❖ 1-2 Esslöffel Kokosöl (optional)



ANLEITUNG

1. Geben Sie Erdnussbutter, Puderzucker und Salz in eine Küchenmaschine oder einen Hochgeschwindigkeitsmixer. Mischen Sie alles gut und stellen Sie es beiseite. Geben Sie die Schokoladenstücke und das Kokosöl in ein Wasserbad und warten Sie bis sie schmelzen.
2. Verteilen Sie eine dünne Schicht Schokolade in der Schokoladenform von Kitchenatics und legen Sie sie anschließend für einige Minuten in den Kühlschrank. Wenn die Schokolade hart geworden ist, nehmen Sie die Form aus dem Kühlschrank verteilen Sie eine weitere Schicht Schokolade auf den Seiten der Silikonform.
3. Als nächstes geben Sie einen Löffel der Erdnussbutter-Mischung in die Formen und gießen dann den Rest der Schokolade darauf. Legen Sie die Form noch einmal in den Kühlschrank und lassen Sie sie einige Minuten abkühlen, bis sie fest wird. Wenn sie erstarrt ist, entfernen Sie die Erdnussbutterkörbchen aus der Schokoladenform von Kitchenatics und servieren Sie.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 54, Kohlenhydrate: 0 g, Protein: 0 g, Fett: 5 g, Cholesterin: 2 mg und Ballaststoffe: 0 g.

DUNKLE KETO-SCHOKOLADE MIT PEKANNÜSSEN

Zubereitungs- / Kochzeit: 15 Minuten

Für: 21

ZUTATEN

- ❖ 1/4 Tasse Bio-Kokosnussöl.
- ❖ 1/4 Tasse ungesalzene Butter.
- ❖ 1/4 Tasse extra dunkler Kakao.
- ❖ 3 Esslöffel Erythrit.
- ❖ 1/16 Teelöffel weißes Steviapulver.
- ❖ 1/4 Tasse fein gehackte Pekannüsse.
- ❖ Vanille-Meersalz



ANLEITUNG

1. Stellen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd und fügen Sie Kokosöl und Butter hinzu. Mixen Sie währenddessen in einer großen Rührschüssel den Kakao mit Erythritol, Stevia und der Butter-Öl Mischung. Rühren Sie, bis es glatt wird.
2. Geben Sie die Nüsse in die Silikonform und streuen Sie ein bisschen Salz darüber. Gießen Sie dann die die Kakaomischung vorsichtig hinein. Legen Sie die Silikonform in den Gefrierschrank und lassen Sie sie ungefähr zwanzig Minuten lang stehen, bis sie fest wird. Nehmen Sie die Pralinen aus der Kitchenatics Silikon-Form und servieren Sie sie.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 52, Kohlenhydrate: 0 g, Protein: 0 g, Fett: 5 g, Cholesterin: 5 mg und Ballaststoffe: 0 g.

PRALINEN MIT MACADAMIA

Zubereitungs- / Kochzeit: 20 Minuten

Für: 12

ZUTATEN

- ❖ 10 Esslöffel Kokosöl
- ❖ 5 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- ❖ 2 g granuliertes Stevia
- ❖ 3 Esslöffel grob gehackte Macadamianüsse
- ❖ Grobes Meersalz (nach Geschmack)



ANLEITUNG

1. Stellen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd. Fügen Sie das Kokosöl hinzu und lassen Sie es schmelzen. Sobald das Öl geschmolzen ist, geben Sie das Kakaopulver und das granuliert Stevie hinzu. Mischen Sie es gut durch und reduzieren Sie die Hitze. Gießen Sie die Mischung in die Form von Kitchenatics, sodass die Einbuchtungen ca. 3/4 voll sind.
2. Legen Sie die Backformen von Kitchenatics in den Kühlschrank und warten Sie, bis sich das Gemisch verdickt. Es sollte eine Gelatineartige Konsistenz haben. Streuen Sie dann die Macadamianuss-Raspeln über die Form und drücken Sie sie ein bisschen nach unten um sicherzustellen, dass Sie auch drinstecken. Lassen Sie die Pralinen dann im Kühlschrank aushärten.
3. Sobald sie ausgehärtet sind können Sie die Form aus dem Kühlschrank nehmen und aus der Form entfernen. Lassen Sie die Pralinen ein bisschen bei Raumtemperatur stehen, bis sie anfangen zu glänzen.
4. Streuen Sie grobes Meersalz darüber und servieren Sie sie.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 120, Fett: 13g (20%) und Kohlenhydrate: 1g (0%).

SCHOKO-ERDNUSSBUTTER-FETT-BOMBEN

Zubereitungs- / Kochzeit: 15 Minuten

FÜR: 45-50 Fett-Bomben

ZUTATEN

- ❖ ½ Tasse Bio-Kokosnussöl
- ❖ ½ Tasse natürliche Erdnussbutter oder Mandelbutter (nach Wunsch)
- ❖ 2-3 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- ❖ 2-4 Esslöffel Stevia
- ❖ Vanilleextrakt (optional)



ANLEITUNG

1. Stellen Sie eine große Pfanne mit wenig Hitze auf den Herd. Geben Sie das Kokosöl und die Erdnussbutter hinein und lassen Sie sie schmelzen. Kombinieren Sie das Kakaopulver und Stevia und rühren Sie alles gut um. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und geben Sie das Vanilleextrakt hinzu.
2. Fügen Sie alles zusammen, nachdem Sie es gemischt haben, in einen Spritzbecher, sodass Sie es einfach in die Silikonform geben können. Legen Sie die Form für einige Minuten in den Kühlschrank oder in das Gefrierfach, bis die Pralinen abgekühlt sind. Danach können Sie sie aus dem Kühlschrank nehmen und aus der Form entfernen.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 76, Kohlenhydrate: 0 g, Protein: 0 g, Fett: 6 g, Cholesterin: 6 mg und Ballaststoffe: 0 g.

ZUCKERFREIE SCHOKOLADENHERZEN

Zubereitungs- / Kochzeit: 5 Minuten

Für: 10

ZUTATEN

- ❖ 1 Tasse Kokosnussöl.
- ❖ 1/2 Tasse Kakaopulver.
- ❖ 1 Teelöffel Vanille.
- ❖ 5 Tropfen flüssiges Stevia.

ANLEITUNG

1. Kombinieren Sie alle Zutaten in einer großen Rührschüssel. Stellen Sie sicher, dass alles gut vermischt wurde. Gießen Sie die Mischung dann in die herzförmige Silikonform und lassen Sie sie im Kühlschrank aushärten. Sobald die Schokolade hart ist können Sie sie aus der Form nehmen und servieren oder in einem Gefrierbeutel mit Verschluss aufbewahren.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 205, Kohlenhydrate: 3,1 g, Protein: 0,8 g, Fett: 22,2 g und Ballaststoffe: 1,3 g



KÖSTLICHES SCHOKOLADENFUDGE

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Für: 16 Quadrate

ZUTATEN

- ❖ 1/2 Tasse ungesüßtes Kakaopulver
- ❖ 1/2 Tasse weiches Kokosöl
- ❖ 1/3 Tasse ungesüßte Kokosraspeln
- ❖ 1/4 Tasse ungesüßte Mandelmilch oder Kokosnussmilch (nach Wunsch)
- ❖ 1/4 Tasse kohlenhydratarmer Süßstoff in Pulverform
- ❖ Teelöffel Vanilleextrakt

ANLEITUNG

1. Kombinieren Sie alle Zutaten auf der Liste in einer Küchenmaschine oder einem Hochgeschwindigkeitsmixer. Geben Sie die Mischung in die Silikonform von Kitchenatics und legen Sie sie für einige Minuten in den Kühlschrank und warten Sie bis sie fest werden. Sobald das Fudge erstarrt ist, können Sie es aus der Silikonform nehmen und genießen. Bedenken Sie, dass alles was mit Süßstoff anstatt Zucker gemacht wird, nicht so lange haltbar ist.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 77, Fett: 8g (12%), Cholesterin: 0mg (0%), Kohlenhydrate: 2g (1%), Ballaststoffe: 1g (4%) und Protein: 0g.



MILCH-GUMMIBÄRCHEN

Zubereitungs- / Kochzeit: 10 Minuten

Für: 20 Bonbons

ZUTATEN

- ❖ ¼ Tasse Wasser.
- ❖ 3 Esslöffel veganes Gelatine.
- ❖ 1 Tasse Cashewmilch oder eine andere vegane Milch Ihrer Wahl.
- ❖ 1 Teelöffel Kurkuma.
- ❖ ½ Teelöffel Ingwer.
- ❖ Eine Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer. ❖ Eine Prise Kardamompulver
- ❖ 2 Esslöffel Ahornsirup.



ANLEITUNG

1. Geben Sie das Wasser in eine Rührschüssel, streuen Sie das vegan Gelatine darüber und stellen Sie die Schüssel beiseite. Als nächstes stellen Sie einen Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd.
Fügen Sie die Milch und die Gewürze hinzu und kochen Sie es für ca. 4 oder 5 Minuten. Rühren Sie es regelmäßig um. Schalten Sie den Herd aus und geben Sie den Ahornsirup hinzu. Mischen Sie alles gut durch.
2. Gießen Sie die Milchemischung vorsichtig in die Schüssel mit Wasser und veganem Gelatine. Verwenden Sie einen Schneebesen und rühren Sie, bis sich das Gelatine vollkommen mit allem mischt. Geben Sie es dann in die Silikonform von Kitchenatics und legen Sie sie für 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank, sodass die Gummibärchen fest werden können. Sie können die Gummibärchen danach für rund eine Woche in einem luftdichten Behälter und im Kühlschrank aufbewahren.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 15, Kohlenhydrate: 0 g, Protein: 2 g, Fett: 5 g, Cholesterin: 5 mg und Ballaststoffe: 0 g.

KETO-GURKEN-LIMETTEN-GUMMIBÄRCHEN

Zubereitungs- / Kochzeit: 10 Minuten

Für: 4

ZUTATEN

- ❖ 1 geschälte und geschnittene Gurke.
- ❖ 15-20 frische Minzblätter oder 1 Esslöffel (3 g) Minze (je nach Wunsch).
- ❖ Saft aus 1/2 Limette.
- ❖ 1,5 Esslöffel (10 g) vegane Wackelpuddingcreme.
- ❖ Bindestrich von Stevia, der optional ist.



ANLEITUNG

1. Mischen Sie die Gurke, Minzblätter, Limettensaft und Stevia in einer Küchenmaschine. Seihen Sie die Mischung ab und geben Sie die Flüssigkeit in einen kleinen Topf.
2. Stellen Sie den Topf mit der Flüssigkeit auf den Herd bei mittlerer Hitze und lassen Sie es köcheln. Fügen Sie das vertane Gelatine hinzu und bringen Sie es zum Kochen, sodass die Gelatine sich vollständig auflöst. Gießen Sie die Mischung in eine Silikonform von Kitchenatics und lassen Sie sie für mind. 2 Stunden im Kühlschrank ruhen.
3. Nehmen Sie die Gummibärchen aus den Formen und genießen Sie sie.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 10, Zucker: 0 g, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 0 g, Ballaststoffe: 0 g und Protein: 2 g

Kokosnuss-Schokoladenriegel

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Für: 12 bar

ZUTATEN

- ❖ 2/3 Tasse Kokosöl
- ❖ 1/2 Tasse Kakaopulver
- ❖ 1/3 Tasse Ahornsirup
- ❖ Eine Prise Salz
- ❖ Ungesüßte Kokosraspeln



ANLEITUNG

1. Geben Sie Kokosnussöl und Ahornsirup in eine Rührschüssel und mischen Sie alles gut durch. Geben Sie das Kakaopulver und die Prise Salz hinzu. Als nächstes kommen die gehakten Kokosnusssplitter dazu. Mischen Sie alles gut durch. Gießen Sie die Mischung in eine Silikonform von Kitchenatics und lassen Sie es für einige Stunden im Kühlschrank aushärten. Wenn Sie ausgehärtet sind, können Sie die Riegel aus der Silikonform nehmen und servieren.

INHALTSSTOFFE

Kalorien: 82, Fett: 6g, Cholesterin: 0mg, Kohlenhydrate: 3g, Ballaststoffe: 2g und Protein: 0g.