



Das große Low Carb Kompendium
<https://lowcarbkompendium.com>

Aprikosen mit Mascarpone- creme & Mandelkrokant

1 Wasche und entsteine die Aprikosen. Schneide anschließend die Aprikosen in Würfel und gib diese Würfel zusammen mit 50 g Erythrit, dem Mark einer Vanilleschote und dem Wasser in einen kleinen Topf. Erhitze das Obst und köchel die Aprikosenwürfel etwa 5 Minuten lang zu Kompott. Schmecke das Kompott unbedingt ab, ob dir die Süße angenehm ist, sonst füge bei Bedarf noch Erythrit hinzu. Lasse das Aprikosenkompott vollständig abkühlen.

2 Nimm einen zweiten Topf zur Hand und fülle 75 g Xucker zusammen mit den gestifteten Mandeln hinein. Erhitze die Mandeln unter gelegentlichem Rühren, bis das Erythrit geschmolzen ist und die Mandeln leicht angebräunt sind. Das kann ca. 5 - 10 Minuten dauern. Passe auf, dass dir dabei nichts anbrennt. Lege dir einen Bogen Backpapier zurecht und verteile darauf das noch heiße Mandelkrokant.

Wichtig: Lasse das Krokant nicht im Topf abkühlen, dann klebt es im Topf fest und Du bekommst es nur sehr schwer wieder heraus.

Weiter geht es auf der nächsten Seite ->

Nährwerte (Richtwerte) Ø pro 100 g

Kcal	155
KJ	647
Fett	13,0 g
Eiweiß	3,5 g
Kohlenhydrate	5,0 g

Zutaten

für ca. 2-3 Portionen

- 10 Aprikosen (ca. 500g)
- 250 g Mascarpone
- 200 g griechischer Joghurt
- 100 g Mandeln
blanchiert & gestiftet
- 175 g Xucker Light (Erythrit)
- 100 ml Wasser
- Mark einer Vanilleschote

Kochutensilien

[Pfanne beschichtet aus Edelstahl](#)
[Soehnle Profi Küchenwaage](#)
[Zenker Brotbackform 30 cm](#)
[Brotbackform Teflon Silikon](#)
[Bosch Handmixer](#)
[Bosch Stabmixer / Pürierstab](#)
[Russell Hobbs Standmixer](#)
[Kaffee-, Nuss- & Gewürzmühle](#)

[Klick zum
Inhalt Rezepte](#)

