



# BAKING QUEEN



Rezeptheft mit  
18 tollen Leckereien

# INHALT

Seite 4  
**KUCHEN IST AUS TEIG  
GEFORMTE LIEBE**

Seite 6  
**APFELKUCHEN  
OHNE ZUCKERZUSATZ**

Seite 7  
**SCHNELLER LOW CARB  
MANDEL-MARMORKUCHEN  
MIT PFIRSICHEN**

Seite 8  
**HIGH PROTEIN MAULWURFKUCHEN  
OHNE HAUSHALTSZUCKER**

Seite 10  
**LOW SUGAR PANCAKE TORTE  
MIT KANDIERTEN ORANGEN**

Seite 11  
**5 MINUTEN LOW SUGAR MINI-KUCHEN  
MIT SCHOKOKERN UND HIMBEERSAHNE**

Seite 12  
**FETTREDUZIERTER  
BANANENKUCHEN**

Seite 14  
**LOW CARB & LOW  
SUGAR ZIMTSTERNE**

Seite 15  
**NO SUGAR KOKOSBÄLLCHEN  
OHNE ZUCKERZUSATZ\***

Seite 16  
**LOW SUGAR SPITZBUBEN**

Seite 17  
**GESUNDE SPEKULATIUS OHNE ZUCKERZUSATZ**

Seite 18  
**LOW CARB & LOW SUGAR  
SCHOKOLADEN COOKIE**

Seite 19  
**SAFTIGE LOW CARB & LOW SUGAR  
BROWNIES**

Seite 20  
**SCHNELLE LOW CARB KÜRBIS-SCHOKO MUFFINS**

Seite 21  
**LOW CARB & LOW SUGAR  
KAROTTEN CUPCAKES**

Seite 22  
**VEGANER LOW CARB SCHOKOKUCHEN**

Seite 23  
**VEGANER SCHOKOMUFFIN MIT ERDBEERSOSSE  
OHNE ZUCKERZUSATZ**

Seite 24  
**VEGANE ZITRONENTARTE OHNE HAUSHALTSZUCKER\***

Seite 26  
**VEGANER LOW CARB & LOW SUGAR  
HIMBEER-VANILLE-CHEESECAKE**

Seite 28  
**DEINE LIEBLINGSKREATION**



# KUCHEN

## Fettreduzierter Bananenkuchen

### ZUTATEN (ca. 10 Stück):

60 g Mehl  
50 g **GYMQUEEN Baking Queen**  
90 g Haferflocken  
50 g Leinsamen  
40 g **GYMQUEEN Flavy Powder Cinnamon Buns**  
2 Eier  
3 reife Bananen  
120 g fettarmer Joghurt  
30 ml Kokosöl  
20 ml Ahornsirup  
1 Prise Salz  
ein paar Mandelblättchen zum Bestreuen

YUMMY!



### ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C (Ober- /Unterhitze) vorheizen und eine kleine Kastenform (20 cm) einfetten.
2. Die Haferflocken und Leinsamen in einem Mixer fein mahlen. Mit dem Mehl, dem GYMQUEEN Baking Queen, dem GYMQUEEN Flavy Powder und einer Prise Salz in einer Rührschüssel mischen.
3. Zwei reife Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken und mit den Eiern, Joghurt, dem Kokosöl und Ahornsirup gründlich verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen.
4. Den Teig in die Form geben. Die letzte Banane halbieren und auf den Teig legen.
5. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen circa 35 Minuten backen und dann mit den Mandelblättchen bestreuen. Anschließend nochmal 10 Minuten weiter backen lassen.
6. Den lauwarmen Bananenkuchen genießen!

#### PRO STÜCK

Kalorien	Kohlenhydrate	davon Zucker	Fette	Eiweiß
167 kcal	17,6 g	3,9 g	5,2 g	9 g

# PLÄTZCHEN

## Gesunde Spekulatius ohne Zuckerzusatz\*

### ZUTATEN (ca. 25 Stück)

75 g Buchweizenmehl	80 ml Ahornsirup
50 g <b>GYMQUEEN Baking Queen</b>	70 g <b>GYMQUEEN Sugar Zero</b>
50 g Haferflocken	120 g Mandelbutter
50 g gemahlene Mandeln	1 TL <b>GYMQUEEN Flavy Powder Cinnamon Buns</b>
1 Ei	1 Prise Salz
2 EL Kokosöl	Plätzchen Ausstecher

### ZUBEREITUNG

1. Haferflocken in einem Mixer zu Mehl zermahlen. Dann das Kokosöl, Mandelbutter, das Ei und das GYMQUEEN Sugar Zero in einer Rührschüssel mit einem Handmixer vermengen. Danach alle restlichen Zutaten dazu geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Währenddessen den Backofen auf 180 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.
3. Den Teig zwischen zwei Backpapieren mit einem Nudelholz zu einem dünnen Teig ausrollen. Die Spekulatius mit einer beliebigen Plätzchenform ausstechen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Plätzchen ca. 15 - 25 Minuten backen. Darauf achten, dass sie nicht zu braun werden und anschließend auskühlen lassen, bevor du sie vom Backpapier nimmst.

PRO STÜCK				
Kalorien	Kohlenhydrate	davon Zucker	Fette	Eiweiß
74 kcal	3 g	0,23 g	4 g	3,2 g

\*enthält von Natur aus Zucker

## Low Sugar Spitzbuben

### ZUTATEN (ca. 30 Stück)

200 g Butter	1 EL <b>GYMQUEEN Flavy Powder Vanille-Zimt Aroma</b>
250 g Mehl	2 Eier
70 g <b>GYMQUEEN Baking Queen</b>	200 g <b>GYMQUEEN Low Carb Fruchtaufstrich</b> (Sorte beliebig)
100 g gemahlene Mandeln	Optional: <b>GYMQUEEN Sugar Zero</b> (zu Pulver gemahlen)
150 g <b>GYMQUEEN Sugar Zero</b>	Plätzchen Ausstecher (1x groß, 2x klein)

### ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Butter in Stücke schneiden und mit dem Mehl, der GYMQUEEN Baking Queen, den Mandeln, dem GYMQUEEN Sugar Zero und den Eiern in eine Schüssel geben. Alles mit einem Knethaken oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend für ca. 30 Minuten kühl stellen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem runden Plätzchenausstecher circa 4 cm breite Kreise ausstechen.
4. Die Hälfte der ausgestochenen Plätzchen auf ein Blech mit Backpapier legen und bei den restlichen einen kleinen Kreis in der Mitte ausstechen.
5. Nun alle Kekse auf das Backblech legen und circa 8 – 10 Minuten backen. Achtung: sie sollten nicht zu braun werden!
6. Nachdem die Kekse leicht abgekühlt sind, kannst du den Low Carb Fruchtaufstrich auf den Keks-Hälften ohne Loch verteilen. Gib dann den die Keks-Hälften mit Loch als Deckel auf den Aufstrich und drücke sie leicht an.
7. Wenn du magst, kannst du unser Sugar Zero mahlen und als Puderzucker über die Plätzchen geben.



Unsere Baking Queen hat 30 % weniger Kohlenhydrate als herkömmliche Mehle

PRO STÜCK				
Kalorien	Kohlenhydrate	davon Zucker	Fette	Eiweiß
64 kcal	7,5 g	0,2 g	4,2 g	2 g

