

Zimt-Oopsies (Keto)

Snacks · Keto · ca. 1,8 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Zimt-Oopsies** sind genau das Richtige, wenn du etwas Süßes willst, aber keine Lust auf Mehl, Zucker oder schweres Gebäck hast. Außen leicht goldig, innen weich und schön zimtig, passen sie super zur ketogenen Ernährung. Ein Snack für den Oktober, der auch nach Feierabend noch klappt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Backzeit: 20 bis 22 Minuten
- Portionen: 8 Stück
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 92 kcal
  - Fett: 7,4 g
  - Eiweiß: 4,8 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 3 g
  - Ballaststoffe: 1,2 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 1,8 g**

Zutaten

- 3 Eier, getrennt
- 100 g Frischkäse, zimmerwarm
- 20 g Butter, geschmolzen
- 25 g Erythrit, fein gemahlen
- 1 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1/4 TL Weinsteinbackpulver oder normales Backpulver
- etwas Butter oder Backpapier für das Blech

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Blech mit Backpapier aus oder fette es ganz leicht ein.
2. Trenne die Eier. Die Eiweiße mit einer Prise Salz in einer sauberen Schüssel steif schlagen. Das dauert meist 3 bis 4 Minuten. Der Schnee sollte fest und glänzend sein.
3. Eigelb, Frischkäse, geschmolzene Butter, Erythrit, Zimt, Vanille und Backpulver in einer zweiten Schüssel glatt rühren. Die Masse darf cremig sein, ein paar kleine Frischkäse-Pünktchen sind nicht schlimm.
4. Heb den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse. Am besten in zwei Portionen, damit die Luft drinbleibt. Nicht rühren wie verrückt, sonst wird es nur eine traurige Ei-Pfanne.
5. Setze mit zwei Löffeln 8 kleine Häufchen auf das Blech. Sie müssen nicht perfekt aussehen, das erledigt der Ofen.
6. Backe die Oopsies für **20 bis 22 Minuten**, bis sie leicht Farbe bekommen und sich die Oberfläche trocken anfühlt.
7. Lass sie 5 Minuten auf dem Blech ruhen. Danach vorsichtig lösen und lauwarm servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du den Zimtgeschmack noch etwas runder willst, gib eine Messerspitze gemahlenen Kardamom dazu. Das passt gut in die Herbstküche und macht aus dem Snack etwas weniger alltägliches. Für mehr Süße kannst du 5 g zusätzliches Erythrit verwenden, aber taste dich lieber langsam ran.

Du magst es etwas würziger? Dann rühre eine kleine Prise Muskat mit unter. Wer die Oopsies lieber mit einem cremigen Topping isst, kann sie nach dem Abkühlen mit etwas Frischkäse bestreichen. Passt gut zu Kaffee, Tee oder als kleine Pause im Büro. Wenn du generell Snacks für unterwegs suchst, schau dir auch die Keto Snacks für unterwegs an. Und falls du beim Süßen unsicher bist, hilft der Beitrag zu Süßungsmittel im Vergleich.

Statt Frischkäse kannst du auch cremigen Quark verwenden, wenn du ihn besonders fein siebst. Dann werden die Oopsies etwas lockerer, aber auch minimal kräftiger im Geschmack. Wer es noch nussiger möchte, streut vor dem Backen ein paar gehackte Mandeln darüber. Das passt auch zur Keto und Nüsse-Übersicht.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Zimt-Oopsies schmecken frisch am besten, halten sich aber im Kühlschrank gut 2 bis 3 Tage. Bewahre sie in einer luftdichten Dose auf, dann bleiben sie weich und trocknen nicht so schnell aus. Vor dem Essen kannst du sie kurz bei Zimmertemperatur stehen lassen oder für 5 Minuten bei niedriger Hitze im Ofen erwärmen.

Für Meal Prep sind sie überraschend praktisch. Du kannst die doppelte Menge backen und einen Teil für den nächsten Tag einplanen. Für die ketogene Lebensweise ist das angenehm, weil der Snack schon fertig wartet, wenn du keine Lust auf Planung hast. Noch mehr alltagstaugliche Ideen findest du bei Meal Prep für Keto. Einfrieren geht übrigens auch, am besten einzeln vorgefrostet und dann in einem Beutel verstaut.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de