

Low Carb Nice Cream Cookie Sandwich



Fantastisches Sommerdessert Low Carb und eine Geschmacksbombe

Erdnuss Chocolate Chip Cookie

für ca. 12 Cookies

150 g	Butter, weich
100 g	Erdnussbutter leicht gesalzen
60 g	Vitaluce Erythrit
200 g	Konzelmanns Mandelmehl
1 Stk.	Ei
½ TL	Vanille
1 TL	Backpulver
½ TL	Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Butter, Erdnussbutter und Erythrit mit einem Mixer schaumig rühren.
2. Restliche Zutaten bis und mit Zimt beigegeben, homogen verrühren.
3. Teig mindestens ½ Std. kühl stellen
4. Mit feuchten Händen 12 Kugeln formen und diese auf einem mit Backpapier belegten Blech leicht flach drücken.
5. Backen: ca. 9 Min bei 200 °C (Umluft 180 °C)

Heidelbeer Nice Cream

Reicht für 12 Cookies

100 g	Heidelbeeren tiefgefroren
170 g	Skyr
40 g	Erythritol
3 EL	Iswari vegan Protein oder All Stars Whey Protein white Chocolate

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten im Food Prozessor homogen mixen, abschmecken
2. Masse nochmals tiefgefrieren oder gleich zwischen 2 erkaltete Cookies streichen, einfrieren. Hart gewordene Eismasse streichfähig rühren und mit Hilfe eines Esslöffels zwischen zwei Cookies streichen, diese leicht zusammendrücken, bis das Eis bündig zum Cookie Rand ist. Einfrieren oder sofort geniessen.

Vitaluce Tipp: Für einen antioxydativen Effekt und zum Schutz deiner Haut vor der Sommersonne kombiniere das Dessert mit Vitaluce Asthaxanthin und Vitamin C, dazu kannst du die Kapseln mit genügend Flüssigkeit einnehmen oder vorsichtig öffnen und der Nice Cream bei der Zubereitung begeben. Dosierung auf der Verpackung einhalten.