



## Spekulatius-Likör Low Carb

### Zutaten für 1000ml:

- 30g Zartbitterschokolade 85%
- 30g Vollmilchschokolade ohne Zucker  
(z.B. No sugar added von Frankonia)
- 150g Pudererythrit (evtl. mehr)
- 1 Ei (M)
- 400ml flüssige Sahne
- 100ml Milch 3,5% Fett
- 5g löslicher Kaffee (Instant)
- 2 Teelöffel Spekulatiusgewürz
- 150ml brauner Rum

### **Nährwerte pro 100ml:**

2,7gKH/15,3gF  
2,6gEW/197Kcal

### Zubereitung:

01. Die Sahne mit der Milch und dem Ei in einem Kochtopf unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen (nicht aufkochen!!!).
02. Die Schokolade in Stücken dazugeben und vollständig schmelzen lassen.
03. Pudererythrit, löslichen Kaffee und Spekulatiusgewürz hinzufügen und gründlich unterrühren.
04. Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und den Rum komplett untermischen.
05. Den Spekulatius-Likör in heiß ausgespülte Flaschen füllen, verschließen und kühl lagern.

**Vor dem Verzehr Spekulatius-Likör in der Flasche kurz aufschütteln.**

[www.ketometabolic.de](http://www.ketometabolic.de)