

## Offroad & ketogener Schoggikuchen (lowcarb)

Auf dem Navi des Jeeps tauchen Ortsnamen auf und verschwinden wieder. Ich beobachte dieses Schauspiel nun seit einigen Minuten.

Meine Traumfrau chauffiert mich mit 120 km/h dem Zugersee entlang. Soeben haben wir die Axenstrasse mit leichtem Stau passiert. Vorher umrundeten wir den Rückstau am Gotthard Südportal, indem wir über die Tremola den Gotthardpass hochfuhren. Sie lenkte unseren 'Jeep Cherokee Trailhawk 4x4' im Sport Modus um die engen Kurven. Leicht und locker ging das. Das hat Spass gemacht!  
'Da müssen wir nächsten Sommer mit dem Velo hoch' sagte sie. Ja, das werden wir, doch ich bin mit meinen Gedanken noch in der Lombardei.

Ich habe mir dieses Wochenende einen kleinen Traum erfüllt. Mit dem Jeep 'Offroad' fahren. War das ein Spass! Ein Wochenende in der Lombardei über Stock und Stein.

Wahrscheinlich hatte ich die ganze Zeit über ein spitzbübisches Grinsen auf dem Gesicht.

Es ist unglaublich, was dieses Auto kann! Ich sitze hinter dem Lenkrad, checke die Einstellungen: 4 WD Low, Geländegang eingestellt. Geht nur rein, wenn der Gangwahlschalter auf N steht. Im Getriebeprogramm 'Mud' gewählt. Karrosserie auf 4WD, 20 cm hochgefahren, Bergabfahrhilfe programmiert. Ok, wir können starten!

Aus dem Funkgerät höre ich es knattern: 'Hansruedi, du kannst losfahren!' Mein Adrenalin steigt. Ich fühle mich Jahrzehnte, nein fünfzig Jahre zurückversetzt.

Damals liess mein Vater jeden Sommer einen Kubikmeter feinen Sand auf dem Parkplatz unseres Landgasthofes auskippen. Ein riesiger Haufen Spielzeugsand war das. Unsere Herzen jubelten. Wochenlang bauten wir Berge, Strassen und Brücken und irgendwo her brachte jemand Spielzeugautos, die auf unseren Strassen fahren konnten. Die ganze Zeit hörte man unser Lachen. Irgendwann kam dann der Regen und wusch den Sand und unsere Träume weg.

'Hansruedi, wotsch nöd langsam los fahrä?' hörte ich den Kursleiter Roland Vogel von '4x4 Exploring the Spirit of Adventure' im Funkgerät rufen.

Ruhig und konzentriert steuerte ich unseren Grand Cherokee Trailhawk 4x4 durch den engen und steil abfallenden Weg. 'Es wird etwas eng, Spiegel rein' das war meine Traumfrau, die als Beifahrerin fungierte. Also, Spiegel rein und volle Konzentration. Dabei den Wagen im Rückspiegel nicht aus den Augen verlieren, da ich verantwortlich bin, dass im Konvoi der hintere Wagen folgt.

'Ok du kannst nun zurücksetzen!' Die Stimme im Funk. Ein weiterer Teilnehmer stellt sich neben meinen Wagen. Mit Handzeichen dirigiert er mich. Die Vorderräder stehen nah am Abgrund, der Kühler ragt bereits darüber hinaus. 'Stopp, langsam zurück und rechts eindrehen.' Der Jeep bewegt sich im Zeitlupentempo nach hinten, dabei senkt sich der linke Teil des Hecks und das rechte Vorderrad schnellst 50 cm in die Höhe. Mein Herz rutscht in die Hose! Zum Glück sind meine Jeans mit 11 kg weniger durch ketogene Ernährung so weit geworden, dass es da gut Platz hat. Komische Gedanken schiessen mir durch den Kopf.  
'Ok, vorwärts und links eindrehen, perfekt!' Geschafft, das Auto bewegt sich den Waldweg langsam nach unten. 27% Gefälle zeigt die Anzeige, 24% Neigungswinkel. Genial, ich sitze wie auf Eiern, das Grinsen ist zurück.

Wir passierten noch weitere, abenteuerliche Passagen. Dann geniessen wir in einem wunderschönen Agriturismo eine feine Polenta mit Wildschwein, Rind, Dolce und Espressi. Schon machten wir uns wieder auf den Heimweg.

Natürlich hat unser Offroad Fahrzeug sämtliche Assistenzsysteme, die es gibt und ein Hardcore Offroader wird über uns lachen. Doch es macht Spass und es ist wie ein Schoggikuchen, der gesund und ketogen ist – modern und zeitgemäss.

*Hansruedi Nef*

Auf meinem T-Shirt steht übrigens: 'Legendary Durability - Jeep'

Ich wünsche Ihnen viel Abenteuer und viel Vergnügen beim Nachkochen des Kuchens, den Sie ohne schlechtes Gewissen geniessen können, um dabei 'legendary durable' zu werden.

Gutes Gelingen!

## Feuchter Schokoladekuchen lowcarb für ein Kuchenblech von 27 cm Durchmesser

### Zutaten

140	g	Bio Butter
105	g	Erythrit
1	Stk	Vanillestengel ausgekratzt 0.030 kg Vanillezucker
6	Stk	frische Eier vom Hof Ihres Vertrauens
125	g	gemahlene Mandeln
75	g	gemahlene Haselnüsse
125	g	Xylit Drops dunkel
125	g	Xylit Drops weiss

### Vorbereitung

Xylit Drops im Wasserbad flüssig machen  
Butter in Würfeln bei Zimmertemperatur bereit halten

### Zubereitung

Butter, Erythrit und Vanille gut schaumig schlagen.  
Eier nach und nach dazu schlagen

### Weitere Zubereitung

Mandeln, Haselnüsse und nicht mehr warme aber flüssige Xylit Masser darunter mischen.

### Bemerkungen

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 180° C 18 Minuten ausbacken.  
Sofort stürzen.  
Folie nicht entfernen,  
Durchkühlen lassen und geniessen!