
BBQ Soße | Low Carb

BBQ Sauce ohne Zucker

von Low Carb mit Vroni & Nico | Fudii.online



© Bild & Rezeptidee von Low Carb mit Vroni & Nico - Fudii.online

Vorbereitung: 5 Min. | **Koch-/Backzeit:** 60 Min. | **Gesamt:** 65 Min.

Zutaten:

0.5 Zwiebel(n)
60 g Tomatenmark
4 EL Erythrit (Zuckerersatz)
4 EL Xylit
120 ml Wasser
60 ml Apfelessig
2 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
1 TL Cayennepfeffer, gerieben
1 EL Senf
1 TL Pfeffer
1 TL Rauchsatz
1 TL Knoblauchpulver
10 g Butter, weiche
2 TL Zwiebeln, granuliert

Zubereitung:

Für die **Low-Carb BBQ Sauce** die Zwiebel schälen und fein hacken. Erythrit und Xylit zum Beispiel in einem Mörser fein reiben.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Zwiebel darin glasig andünsten.

Je einen Esslöffel Erythrit und Xylit, Wasser, Tomatenmark, Sojasauce, Zitronensaft und Sojasauce hinzufügen und unter Rühren aufkochen lassen.

Jetzt noch die restlichen Zutaten dazu geben und unter gelegentlichem Rühren für etwa 60 Minuten köcheln lassen.

Ausserdem:

etwas Öl zum Anbraten