

So schmeckt zuckerfrei

64
REZEPTE

DIE MISCHUNG
MACHT'S

Mit Erythrit, Xylit & Co.

Schokokuss-Erdbeer-
Pudding-Träumchen
Seite 34



HEALTHY BAKING
MIT HAFER
Himbeer-Skyr-
Schnitten



ZUCKERFALLEN
ENTZUCKERT
Ketchup, AsiaSoße,
Heringssalat

NATÜRLICH OHNE ZUCKER

Banoffee-Pie, Süßkartoffel-Brownies, Schoko-Trüffel,
Dattel-Beeren-Bites, Apfel-Hafer-Kuchen



Deutschland 6,90 €
Österreich 7,60 €
Schweiz 11,00 SFR
ISBN: 978-3-98847-021-8





JETZT 1 JAHR „So schmeckt“ LESEN UND GESCHENK SICHERN!

IHRE VORTEILE:

KEINE
AUSGABE
VERPASSEN

TOLLE
PRÄMIE



Clatronic®

TISCHGRILL

PRÄMIEN-NR. K-1011

TISCHGRILL MIT STUFENLOS REGELBAREM
THERMOSTAT. VERCHROMTER GRILLROST.
CA. 51 X 14,5 X 37 CM



Clatronic®

EISCREME MAKER

PRÄMIEN-NR. K-1008

EISCREMEAUTOMAT ZUR ZUBEREITUNG
VON SORBET, EISCREME UND FROZEN
JOGHURT. INKL. REZEPTVORSCHLÄGE.
(BIS ZU 1.500 ML EISCREME)



TCH30



REW30



DM30



AMZ30



Clatronic®

SMOOTHIE MAKER

PRÄMIEN-NR. K-1010

SMOOTHIE-MAKER ZUM ZERKLEINERN,
SHAKEN UND MIXEN. ABNEHMBARER
MIXBEHÄLTER (600 ML)



BOMANN®

CREPES MAKER

PRÄMIEN-NR. K-562

HAUCHDÜNNÉ CRÉPES. SCHNELL
UND EINFACH ZUBEREITET.
PLATTE: Ø 29 CM.



GRATIS
E-PAPER

Jetzt bestellen:
040 231 887 144

✉ SERVICE-ABO@FUNKZEITSCHRIFTEN.DE

🌐 EATCLUB.TV/JAHRESABO

AKTIONSCODE: **WA_E2403S**

30€

**BARPRÄMIE
ODER GUTSCHEIN**

GÖNNEN SIE SICH MIT DIESEM 30€
GUTSCHEIN EINEN SCHÖNEN EINKAUF
ODER MACHEN SIE JEMANDEM
EINE FREUDE.



So schmeckt erscheint 6x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 44,40 € inkl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar.
Angebot gilt nur in Deutschland. So schmeckt erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

KEIN KUCHEN IST KEINE LÖSUNG

Liebe Leserinnen und Leser,

neulich hab ich mal mein Tageszuckerkonto gecheckt. Laut WHO stehen mir täglich 25 Gramm zur freien Verfügung. Für die Gesundheit, versteht sich!

Also: Der Karamell-Macchiato auf dem Arbeitsweg macht schon mal 18 Gramm. Müsliriegel: 9 Gramm. Zum Lunch ein Salat mit Joghurtdressing, 10 Gramm. Schwups, bin ich bereits am Mittag im Zucker-Dispo.

Bei meiner kleinen Nährwertstudie stellte sich außerdem heraus, dass in gekauftem Heringssalat mehr Zuckerkörner stecken als in einem Stück Butterkuchen! Fürs EAT-CLUB-Team ein Grund, Süßfallen wie diese ordentlich zu entzuckern. Gespannt auf das Ergebnis? Ab Seite 98 finden Sie unsere besten Vorher-nachher-Fälle.

Aber ginge es nur um Zuckerbilanzen, fiele der nächste Sonntagskaffee vermutlich etwas spaßbefreit aus. Die gute Nachricht: Wir können noch etwas gegen das (ungeheure) Auf und Ab unseres Blutzuckerspiegels tun. Vielleicht kennen Sie ja die „Glucose Goddess“ auf Instagram? Ich liebe ihre Blutzuckerkurven zu „nackten“ und „verpackten“ Kohlenhydraten! Mein größtes Learning: Eiweiß und Ballaststoffe bremsen den Blutzuckeranstieg deutlich aus. Deshalb stecken unsere Natursüßheiten ab Seite 8 auch mit reichlich Nüssen, Haferflocken oder Milchprodukten unter der Kuchendecke.

So, jetzt wird es Zeit, meinen Zucker-Dispo ein wenig auszureißen, wir haben noch Kuchen zu verkosten. Auf Empfehlung der Glucose Goddess esse ich ihn direkt nach dem Mittagessen (und nicht als Extramahlzeit). Sie wissen schon, wegen der flacheren Blutzuckerkurve.

Ihre

Jessika Brendel



Jessika Brendel
Chefredakteurin



 Besuchen Sie uns auf
Instagram @eat_club.de



Die wunderhübschen Illustrationen für diese Ausgabe kommen diesmal von **Djuna Stamm**.

Die in Wiesbaden ansässige Designerin hat sich auf Illustration, Grafikdesign, Branding und Art-Direction spezialisiert. Ihr Studio heißt **Loretta Ipsum**, abgeleitet von dem Platzhaltertext **LOREM IPSUM, aber Loretta als weibliche Form**.

In ihren Arbeiten versucht sie, alltägliche und tabuisierte Szenen mit Witz darzustellen, um kritische Themen zugänglicher zu machen.

Inhalt



S. 10



S. 15



S. 59

8 NATÜRLICH SÜSS

Pannacotta mit gepfefferten Erdbeeren, Banana-Layercake, Schoko-Nuss-Trüffel ...

26 BRIAN LEVY: PATISSIER AUF ABWEGEN

Milchreis-Eiscreme, Erdnussbutter-Dattel-Muffins, Kastanienmehl-Crêpes ...

32 ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

Mohn-Schichtkuchen mit Birnenguss, Allzeit-bereit-Waffeln, Apfel-Mandel-Kuchen ...

54 LOW SUGAR, LOW CALORIES

Protein-Apfelstrudel-Wraps, Käsesahnetorte vom Blech, Quinoa-Crossies ...

68 BLUTZUCKER IN BALANCE

Slow-Carb-Pizza Hawaii, Nicecream-Cupcakes, Hummus mit Konfettisalat ...



S. 64



S. 106



S. 109

92 SUSANNE LIEDTKE: RUHIG BLUT, ZUCKER!

Selbst gemachte Dattelsüße, Blaubeerschokolade, getreidefreies Porridge ...

98 ZUCKERFALLEN

Heringssalat mit Kohlrabipommes, Sweet-Chili-Soße, Balsami-Coke ...

WISSEN

50 Für immer zuckerfrei!

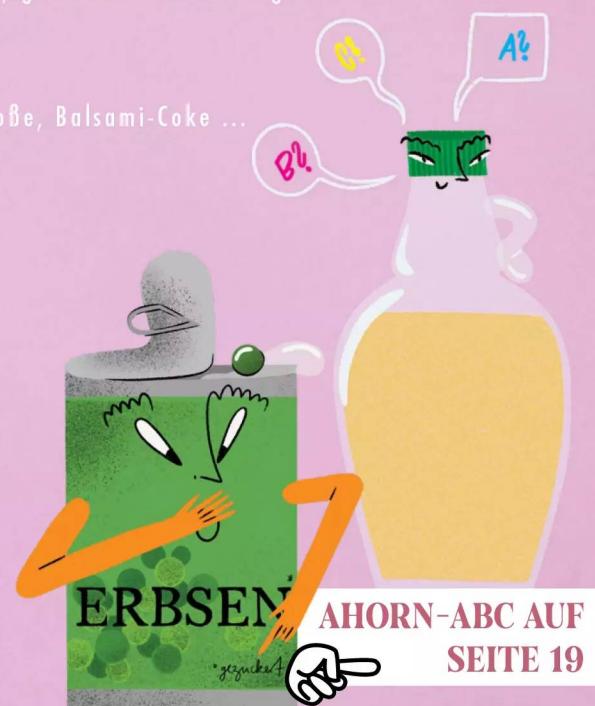
52 Die beliebtesten Zuckeralternativen

STANDARDS

6 Rezeptübersicht

111 Impressum

114 Vorschau auf „So schmeckt Italien“



So schmeckt Zuckerfrei

**GARANTIERT RAFFINIERT – UND DAS OHNE AUCH NUR
EIN EINZIGES GRAMM RAFFINIERTEN ZUCKER**



Pannacotta mit ge-
pfleckten Erdbeeren
S. 10



Apfel-
Süßkartoffel-Brownies
S. 12



Schoko-
Haselnuss-Trüffel
S. 13



Banana-
Layercake
S. 15



Himbeer-Skyr-
Schnitten
S. 16



Kokoshappen
mit Schokofüllung
S. 17



Ahornsüße
Baklava-Schnecken
S. 18



Apfelmus-
Haferkuchen
S. 20



Frozen
Peanutbutter-Bars
S. 21



Dattel-Quinoa-
Happen „Kernbeißer“
S. 23



Englischer
Banoffee-Pie
S. 24



Dattel-Beren-Bites
Typ „ohne Backen“
S. 25



Milchreis-
Eiscreme
S. 28



Erdnussbutter-
Dattel-Muffins
S. 29



Kastanienmehl-
Crêpes
S. 30



SCHOKO-
REZEPTE
Schokokuss-Erdbeer-
Pudding-Träumchen
S. 34



Apfel-Mandel-
Kastenkuchen
S. 37



Joghurtcreme auf No-
Bake-Schokoboden
S. 38



Île flottante auf
Thymian-Vanillesoße
S. 40



Creamcheese-Love
„My sweet cherry pie“
S. 41



Karamell-
Haselnusskuchen
S. 43



Allezeit-bereit-
Waffeln
S. 44



Diplomatcreme
mit Himbeeren
S. 45



Torta caprese
mit Beeren-
topping
S. 47



Mohn-Schichtkuchen
unter Birnguss
S. 48



Luftig-leichte
Quinoa-Crossies
S. 56



Vielseitig einsetzbares
Apfelmarmel-Quartett
S. 57



Protein-
Apfelstrudelwraps
S. 59



Windbeutelmuffins
mit Himbeercreme
S. 61



Frozen-Yoghurt-
Törtchen
S. 62



Saftiger Bananen-
kuchen im Zebra-Look
S. 63



Käsesahnetorte
vom Blech
S. 64



Erdbeer-Skyr-
Biskuitrolle
S. 66



Möhren auf Linsen
und Spinatspätzle
S. 70



Gewaffelter Würztofu
mit Chili sin Carne
S. 72



Nicecream-Cupcakes
„Blueberry da Coco“
S. 75



Spitzkohl mit Miso-
glasur auf Nudeln
S. 76



Slow-Carb-Pizza
bianca Hawaii-Art
S. 79



Dinkel-
Zucchini-Schnitten
S. 81



Avostulle mit
Rote-Bete-Creme
S. 82



Turboschneller
Zimt-Zitronen-Drink
S. 83



Erdbeer-Pistazien-
Küchlein
S. 85



Levante-Hummus
mit Konfettisalat
S. 86



Natursüße Bananen-
Sesam-Kekse
S. 88



Grüne-Soße-Bowl
mit Dipgemüse
S. 89



Salad-Wraps mit
Garnelen und Gurke
S. 90



Getreidefreies
Porridge
S. 94



Carrot-Cake mit
Frischkäse-Frosting
S. 96



Selbst gemachte
Dattelsüße
S. 96



Heidelbeerschokolade
S. 97



Dreierlei Knusper-
müsli aus dem Ofen
S. 100



Karamellsüße –
zweimal entzuckert
S. 103



Balsami-Coke
mit Chili-Boost
S. 104



Erdbeer-Vanille-
Aufstrich
S. 105



Heringssalat
mit Kohlrabipommes
S. 106



Thaimassage-Sauces
S. 109



Rhabarber-
Tomaten-Ketchup
S. 110



Eingelegte
Sandwichgurken
S. 113



Lady Erythia



Kokosblüten-
zucker



HIER KOMMT UNS NICHTS
IN DIE TÜTE, ALS WAS
MUTTER NATUR FÜR UNS
BEREITHÄLT – MÖGLICHST
PUR, UNVERARBEITET UND
OHNE GROSSES ZUTUN
VON INDUSTRIE UND
CHEMIELABOR: FEINE
FRÜCHTCHEN VON BANA-
NE BIS DATTEL UND
FLÜSSIGES ERNTEGLÜCK
VON AHORNSIRUP
BIS AGAVENDICKSAFT.





AGAVENDICKSAFT

ENTHÄLT BEIM VERGLEICH DER ZUCKERALTERNATIVEN AM MEISTEN FRUKTOSE. NACHTEIL: DER FRUCHTZUCKER KANN IN GROSSEN MENGEN (AB ETWA 50 GRAMM PRO TAG) LEBER UND DARMFLORA SCHADEN. ABER: DIE SÜSKRAFT IST 2,5-MAL STÄRKER ALS DIE VON NORMALEM ZUCKER – MAN BENÖTIGT ALSO DEUTLICH WENIGER. UND: DER GLYKÄMISCHE INDEX (GI = MESSWERT FÜR DEN ANSTIEG DES BLUTZUCKER-SPIEGELS) LIEGT BEI 15 (EIN ABSOLUTER SPITZENWERT! ZUCKER HAT 65 ...).



PANNACOTTA

mit gepfefferten Erdbeeren

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

- 1 Vanilleschote
- 400 g Schlagsahne
- 40 g + 2 EL Agavendicksaft
- 3 Blatt Gelatine
- 300 g Erdbeeren
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- schwarzer Pfeffer

Pro Portion ca. 3 g E, 30 g F, 16 g KH (davon 13 g Zucker), 350 kcal

1 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Schote und Mark mit Sahne und 40 g Agavendicksaft in einem Topf aufkochen. Ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2 Topf vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Vanilleschote entfernen. Gelatine gut ausdrücken, unter Rühren in der heißen Sahne auflösen. Vier Förmchen (à 125 ml Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen. Sahnemix darin verteilen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. In einer Auflaufform mit 2 EL Agavendicksaft und Balsamico mischen, mit Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Erdbeeren herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

4 Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Pannacotta auf Teller stürzen und mit den gepfefferten Erdbeeren anrichten.

WIR HABEN BEERENHUNGER!

Denn ihr Zuckergehalt macht Appetit. Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren liefern nicht mal 5 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Das schaffen sonst nur Zitronen und Limetten – aber wer will die schon pur essen? Reif geerntete Früchte kommen in Desserts und Kuchen (fast) ohne zugesetzte Süße aus.



APFEL-SÜSSKARTOFFEL-BROWNIES

mit Hanfgeheimnis

FÜR CA. 15 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT



KOKOS- BLÜTENZUCKER

WIRD AUS DEM NEKTAR DER KOKOSPALME GEWONNEN UND HAT ETWA GLEICH VIELE KALORIEN WIE WEISER ZUCKER, ABER EINEN NIEDRIGEREN GLYKÄMISCHEN INDEX (GI = 35 VS. 65; ALLES UNTER 50 GILT ALS NIEDRIG). SEIN KARAMELLIGES AROMA ERINNERT AN MUSCOVADO-ZUCKER (GI = 55).



SÜSSKARTOFFELN UND APFELMARK

BRINGEN BEREITS VON NATUR AUF EINE FEINE SÜSSE MIT. VORTEIL: WENIGER ZUSÄTZLICHE SÜSSMACHER SIND NÖTIG. AUSSERDEM VERLEIHEN SIE FEUCHTIGKEIT UND HALTEN KUCHEN HERRLICH SAFTIG.

- 450 g Süßkartoffeln
- 200 g Apfelmark
- 50 g Cashewmus
- 100 ml ungesüßter Pflanzendrink
- 150 g Haferflocken

- 50 g Hanfsamen
- 50 g + ca. 1 EL Kakaopulver
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 100 g Kokosblütenzucker
- Backpapier
- Holzspieß

Pro Stück ca. 4 g E, 4 g F, 23 g KH (davon 9 g Zucker), 160 kcal



1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Süßkartoffeln schälen, waschen, würfeln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C).

2 Eine eckige Form (ca. 18 × 28 cm) mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln mit Apfelmark, Cashewmus und Pflanzendrink fein pürieren. Haferflocken und Hanfsamen fein mahlen, mit 50 g Kakao, Haselnüssen, Backpulver, Zimt und Kokosblütenzucker mischen. Süßkartoffelmix zufügen und alles gut verrühren. Teig in der Form glatt streichen.

3 Browniemasse im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Für die Garprobe den Holzspieß mittig in den Teig stecken, es sollte noch feuchter Teig am Spieß haften, der Teig aber nicht mehr flüssig sein. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Mit ca. 1 EL Kakao bestäuben und in Stücke schneiden.



- 40 g Haselnussblättchen
- 15 Haselnusskerne
- 200 g getrocknete Softdatteln (ohne Stein)
- 25 g Haselnussmus
- 1 Prise Salz
- 200 g Edelbitterschokolade (85 % Kakao)
- 20 g Kokosfett
- Backpapier

Pro Stück ca. 2 g E, 10 g F, 11 g KH (davon 9 g Zucker), 150 kcal

1 Nacheinander Haselnussblättchen und ganze Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Datteln in Stücke schneiden, mit Nussmus und Salz fein pürieren. Mit 30 g Nussblättchen vermengen. Mit angefeuchteten Fingern zu 15 Kugeln formen, dabei je 1 Haselnuss in die Mitte geben. Kugeln ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Schokolade hacken, mit Kokosfett über einem warmen Wasserbad schmelzen. Kugeln nacheinander in die Schokolade tauchen, gut abtropfen lassen. Hälfte der Kugeln auf Backpapier setzen und mit Nussblättchen verzieren. Die andere Hälfte auf ein engmaschiges (Pralinen-) Gitter setzen. Kurz anziehen lassen und dann vorsichtig über das Gitter rollen. Vom Gitter nehmen und auf Backpapier setzen. Kalt stellen, bis die Schokolade fest ist. Kühl und gut verschlossen aufbewahren.

SCHOKO-HASELNUSS-TRÜFFEL

„Kleine Knutschkugel“

FÜR 15 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT



BITTER-SCHOKOLADE

ENTHÄLT IM BESTEN FALLE GAR KEINEN ZUCKER, NUR KAKAOBUTTER UND KAKAO. JE MEHR KAKAO, UMSO BESSER FÜR DIE GESUNDHEIT, DENN: STUDIEN WEISEN DARAUF HIN, DASS KAKAO DANK VIELER FLAVONOIDE UND ANTIOXIDANTEN EINE POSITIVE WIRKUNG AUF BLUTZUCKERSPIEGEL UND INSULINSENSITIVITÄT HAT, DAS VOM KÖRPER AUS-GESTOSENNE INSULIN ALSO EFFIZIENTER WIRKT UND WENIGER BENÖTIGT WIRD.



Mit Pekannüssen getoppter BANANA-LAYERCAKE

FÜR CA. 20 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **Fett für die Form**
- **ca. 4 sehr reife Bananen**
- **50 g getrocknete Softdatteln** (ohne Stein)
- **120 g + 3 EL Ahornsirup**
- **100 ml Öl**
- **80 g Haferflocken**
- **150 g Pekannusskerne**
- **350 g Dinkelmehl** (Type 630)
- **1 Prise Salz**
- **1 TL + etwas gemahlener Zimt**
- **1 Päckchen Backpulver**
- **1 TL Natron**
- **200 g Naturjoghurt**
- **200 g Schlagsahne**
- **500 g Mascarpone**
- **500 g Magerquark**
- **1 TL Speisestärke**

**Pro Stück ca. 9 g E, 22 g F, 29 g KH (davon
12 g Zucker), 360 kcal**

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eine Springform (22 cm Ø) fetten. Bananen schälen, 400 g abwiegen. Datteln hacken. Beides mit 40 g Ahornsirup und Öl fein pürieren. Haferflocken und 75 g Pekannüsse fein mahlen, mit Mehl, Salz, 1 TL Zimt, Backpulver

und Natron mischen. Bananenmix und Joghurt zufügen, alles zu einem glatten Teig verrühren.

2 Teig dritteln. $\frac{1}{3}$ Teig in der Springform glatt streichen. Im heißen Ofen 10–15 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Boden vorsichtig aus der Form lösen.

3 Form waschen, erneut fetten und nochmals $\frac{1}{3}$ Teig in die Form geben. Bei gleicher Temperatur backen. Restlichen Teig ebenso backen und alle Böden auskühlen lassen.

4 Sahne steif schlagen. Mascarpone und Quark verrühren, mit 80 g Ahornsirup und Stärke aufschlagen. Sahne unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und ca. $\frac{1}{3}$ Creme als Tuffs auf den 1. Boden spritzen. 2. Boden daraufsetzen, $\frac{1}{3}$ Creme daraufspritzen und mit dem 3. Boden abschließen. Restliche Creme daraufspritzen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

5 Restliche Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, 3 EL Ahornsirup zugeben, alles mischen und leicht karamellisieren. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Torte mit etwas Zimt bestäuben und mit karamellisierten Pekannüssen verzieren.



AHORNSIRUP

LIEFERT PRO ESSLÖFFEL ETWA 6 GRAMM ZUCKER. DAS KLINGT VIEL, IST ABER RUND 30 PROZENT WENIGER (AUCH KALORIEN UND FRUKTOSE) ALS BEI WEISSEM ZUCKER UND LÄSST DIE BLUTZUCKERKURVE WENIGER ANSTEIGEN (GI = 54 VS. 65). ALS NICHT KRISTALLINER SIRUP GUT FÜR DESSERTS, DRESSINGS UND RÜHRTEIGE. BEI MÜRBETEIG ODER BISKUIT IST ER RAUS.



BANANEN

ENTHALTEN JE NACH REIFEGRAD MEHR ODER WENIGER SÜSSKRAFT, ZUCKER UND KALORIEN, WEIL SICH BEIM REIEFVORGANG RESISTENTE STÄRKE (= UNVERDAULICHER BALLASTSTOFF) IN ZUCKER UMWANDELT. BEIM BACKEN SIND SIE DIE BESTE WAHL – ZUM PUR-ESSEN LIEBER AUF UNREIFERE ZURÜCKGREIFEN ODER NOCH ETWAS NUSSBUTTER DRAUF SCHMIEREN, UM DEN BLUTZUCKERANSTIEG AUSZUBALANCIEREN.



so fresh
and so sweet!

HIMBEER-SKYR-SCHNITTCHEN

mit Vanillestreuseln

FÜR CA. 15 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE



HAFER

EINE SEINER WICHTIGSTEN SUPERKRÄFTE IST DER BALLASTSTOFF BETAGLUCAN: DER HÄLT LANGE SATT UND BREMST (GEMEINSAM MIT DEN PROTEINEN AUS SKYR) DEN ANSTIEG DES BLUT-ZUCKERSPIEGELS. UND: HAFER SENKT DEN CHOLESTERIN-SPIEGEL, LIEFERT FÜR EIN GETREIDE VERHÄLTNISMÄSSIG VIEL EIWEISS, MAGNESIUM UND ZINK, VERBESSERT DIE INSULINSENSITIVITÄT ... EINFACH ZUM WIEHERN GUT!



- 250 g Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- 180 g + 2 EL kernige Haferflocken
- 120 g + 3 EL Agavendicksaft
- 150 g weiche Butter
- 1 TL flüssiges Vanilleextrakt
- 500 g Skyr natur
- 2 EL Maisstärke
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 250 g Himbeeren
- Backpapier

Pro Stück ca. 8 g E, 11 g F, 29 g KH (davon 10 g Zucker), 250 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Boden einer rechteckigen Springform (ca. 18 × 28 cm) mit Backpapier auslegen.

2 Hafermehl, Backpulver und 180 g Haferflocken mischen. 120 g Agavendicksaft, Butter in Stücken und Vanilleextrakt zugeben. Mit den Fingern rasch krümelig verkneten. $\frac{2}{3}$ der Streusel in die Form geben und gleichmäßig als Boden andrücken.

3 Skyr, Stärke, 3 EL Agavendicksaft und Zitronenschale glatt rühren. Auf den Streuselboden geben und verstreichen. Himbeeren verlesen und auf der Skyrsschicht verteilen. Restlichen Teig als Streusel darübergeben, mit 2 EL Haferflocken bestreuen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen. Aus der Form lösen und in Stücke schneiden.

BLITZSCHNELLE KOKOSHAPPEN mit Schokofüllung

FÜR 10 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN



DATTELN

Mit rund 65 Gramm Zucker auf 100 Gramm sind Datteln super zum Süßen – weil sie anders als weißer Zucker auch sättigende Ballast- und andere gesunde Nährstoffe mit auf den Speiseplan rufen. Pur verzehrt gilt aber ähnliches wie für reife Bananen (siehe Tipp Seite 15): besser wie hier mit etwas Fett kombiniert Naschen, so bleibt der Blutzucker im Lot.

1 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und in einem tiefen Teller auskühlen lassen. Inzwischen Datteln längs einschneiden und Kerne entfernen.

2 Erdnussbutter und Vanille glatt rühren. Datteln jeweils mit einem kleinen Klecks Erdnussbutter füllen und außen dünn damit einstreichen. Datteln in den Kokosraspeln wälzen.

3 Schokolade in kleine Stücke brechen und vorsichtig in die Einschnitte der Datteln stecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

- 2 EL Kokosraspel
- 10 Medjooldatteln
- 60 g cremige Erdnussbutter (ungesüßt)
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 50 g Edelbitterschokolade (85 % Kakao)

Pro Portion ca. 3 g E, 6 g F, 12 g KH (davon 9 g Zucker), 120 kcal



SOFTAPRIKOSEN

HABEN IM TROCKENFRÜCHTE-VERGLEICH EINEN ETWAS NIEDRIGEREN ZUCKER- UND KALORIENGEHALT SOWIE GERINGEREN GI (WERT: 30) ALS ZUM BEISPIEL DATTELN (40) ODER ROSINEN (55) UND VERLEIHEN FÜLLUNGEN EINE FRUCHTIGE KOMPONENTE.





Ahornsüße BAKLAVA-SCHNECKEN

FÜR 15 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- **200 g weiche Butter**
- **250 ml Milch**
- **4 EL + 75 g Ahornsirup**
- **½ Würfel frische Hefe**
- **Salz**
- **500 g + etwas Mehl**
- **130 g Walnusskerne**
- **70 g Pistazienkerne**
- **70 g getrocknete Soft-aprikosen**
- **1 Bio-Orange**
- **Backpapier**

Pro Stück ca. 7 g E, 22 g F, 33 g KH (davon 8 g Zucker), 350 kcal

1 80 g Butter schmelzen, Milch zugießen, vom Herd nehmen. 2 EL Ahornsirup einrühren, Hefe hineinbröseln und ca. 5 Minuten gehen lassen. 1 Prise Salz und Mehl mischen, Milchmischung zufügen, alles ca. 5 Minuten glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Walnüsse und 40 g Pistazien mahlen. Aprikosen fein hacken.

Orange heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. 120 g Butter, 1 Prise Salz und 2 EL Ahornsirup cremig aufschlagen. Orangenschale, Aprikosen und Nussmix untermischen.

3 Hefeteig kurz durchkneten. Auf leicht bemehlter Fläche rechteckig (ca. 38 × 45 cm) ausrollen. Mit Nussbutter bestreichen. Von der langen Seite her aufrollen. Mit einem scharfen Messer in 15 Stücke schneiden. Eine rechteckige Back- oder Auflaufform (ca. 24 × 36 cm) mit Backpapier auslegen, Schnecken mit der Schnittfläche nach oben in die Form setzen. Nochmals ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Nuss-schnecken im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Inzwischen Orange halbieren und Saft auspressen. 4 EL Saft und 75 g Ahornsirup aufkochen, 2–3 Minuten einkochen. Schnecken aus dem Ofen nehmen, warmen Sirup gleichmäßig über die Schnecken verteilen. 30 g Pistazien fein hacken, Schnecken damit bestreuen, lauwarm abkühlen lassen.



AHORNSIRUP-ABC

Ahornsirup mit der Bezeichnung „Grad A“ schmeckt besonders mild und toll zu Desserts und Pancakes. Zum Backen empfehlen wir dagegen „Grad C“, eine dunklere und etwas günstigere Variante mit intensivem Karamellaroma.

Apfelmus- HAFERKUCHEN

FÜR CA. 15 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN



- **Fett für die Form**
- **2 EL + 100 g kernige Haferflocken**
- **4 Äpfel**
- **100 ml Ahornsirup**
- **3 Eier (Größe M)**
- **1 Prise Salz**
- **100 ml Milch**
- **150 g Dinkelmehl (Typ 630)**
- **100 g gemahlene Haselnüsse**
- **1 Päckchen Backpulver**
- **2 EL Haselnussblättchen**

Pro Stück ca. 5 g E, 7 g F, 17 g KH (davon 9 g Zucker), 150 kcal

1 Eine Kastenform (ca. 25 cm Länge) fetten und mit 2 EL Haferflocken ausstreuen. 3 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit 80 ml Ahornsirup in einen Topf geben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Fein pürieren und abkühlen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Eier trennen. Eiweiß und Salz steif schlagen. Eigelb mit Milch und Apfelmus verrühren. Mehl, gemahlene Nüsse, 100 g Haferflocken und Backpulver mischen. Unter den Eigelb-Apfel-Mix rühren. Eischnee unterheben. Teig

in die vorbereitete Form geben und glatt streichen.

3 Übrigen Apfel waschen, vierteln, entkernen, in schmale Spalten schneiden und fächerförmig auf dem Teig verteilen. Mit Haselnussblättchen bestreuen. Im heißen Ofen ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form stürzen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Rest Ahornsirup erhitzen, Kuchen damit bestreichen. Dazu schmeckt 1 Klecks griechischer Joghurt.



Frozen PEANUTBUTTER-BARS

FÜR 10 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT



HAFERKLEIE

IST DIE LEERE HÜLLE DER HAFERKÖRNER UND ENTHÄLT VIEL GESUNDES BETA-GLUCAN – ALSO GANZ BESONDERS GUT FÜR BLUTZUCKERBEWUSSTE ESSER.



- 175 g cremige **Erdnussbutter**
- 25 g **Haferkleie**
- 30 g **Kokosblütenzucker**
- 1 Becher mit **Datteln gesüßte Eiscreme** (450 ml; z. B. „Salty Peanut“ von Icedate)
- 75 g gesalzene geröstete **Erdnüsse**
- 200 g **Edelbitterschokolade** (85% Kakao)
- 25 g **Kokosfett**
- **Frischhaltefolie**
- **Backpapier**

Pro Stück ca. 11 g E, 28 g F, 16 g KH (davon 9 g Zucker), 360 kcal

1 Erdnussbutter, Haferkleie und Kokosblütenzucker mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teig verarbeiten. Eine rechteckige Form (ca. 10 x 35 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Teig darin zu einem flachen Boden andrücken. Ca. 30 Minuten einfrieren.

2 Inzwischen Eis bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten antauen lassen. Erdnüsse grob hacken. Eis auf dem Erdnussboden verteilen und mit Erdnüssen bestreuen. Nüsse leicht andrücken. Mindestens 3 Stunden einfrieren.

3 Edelbitterschokolade hacken und mit Kokosfett über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eis aus der Form stürzen, Folie entfernen. Eis in ca. 10 Riegel schneiden. Jeden Riegel auf eine Gabel setzen und mit Schokolade überziehen. Abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett setzen und erneut einfrieren. Riegel ca. 10 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach nehmen.

EIN EIS-DATE ZUM VERLIEBEN

Vegan, laktosefrei, mit Datteln gesüßt – und richtig lecker! Denn Icedate ist durch Nussmus supercremig, angenehm süß und daher ab sofort unser Liebling. Gibt's online über icedate.com.

DATTEL-QUINOA-HAPPEN

„Kernbeißer“

FÜR CA. 50 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- **250 g Medjooldatteln** (ohne Stein)
- **je 50 g Walnusskerne, Mandelkerne, Kürbis- und Sonnenblumenkerne**
- **30 g gepuffte Quinoa**
- **25 g gemahlene Leinsamen**
- **½ TL gemahlener Kardamom**
- **2 EL Tahin** (Sesampaste)
- **2 EL Sesamsamen**
- **40 g Kokosöl**
- **25 g Kakaopulver**
- **3 EL Ahornsirup**
- **1–2 TL Meersalzflocken**
- **Backpapier**

Pro Stück ca. 1 g E, 3 g F, 5 g KH (davon 4 g Zucker), 50 kcal

1 Datteln mit 500 ml heißem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Eine Back- oder flache Auflaufform (ca. 18 × 20 cm) mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C).

2 Walnüsse und Mandeln klein hacken. Mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Quinoa, Leinsamen und Kardamom mischen. Datteln abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Tahin fein pürieren. Püree unter die Nussmischung heben. In der vorbereiteten Form flach verstreichen und (am besten angefeuchteten Fingern) gut andrücken. Im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen. Kokosöl schmelzen. Kakao und Ahornsirup zufügen, zu einem glatten Guss verrühren. Den Dattel-Quinoa-Boden aus der Form lösen. Guss daraufgeben und verstreichen. Mit Sesam und Meersalz bestreuen, fest werden lassen. Mit einem scharfen Messer in Würfel schneiden.



QUIN-O(H)-(J)A!

Obwohl Quinoa reich an Kohlenhydraten ist, bleiben Glukosespitzen im Blut aus. Der Grund? Die Körner liefern zusätzlich viel Eiweiß und Ballaststoffe – und das verzögert die Aufnahme von Glukose im Blut und bremst so Heißhunger aus.



Englischer BANOFFEE-PIE

FÜR CA. 16 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- 80 g Kokosöl
- 80 g Mandelkerne
- 200 g Haferflocken
- 1 TL gemahlener Zimt
- 3 EL Agavendicksaft
- 300 g Medjooldatteln (ohne Stein)
- 60 g Mandelmus
- ½ TL Zitronensaft
- 100 g gesalzene geröstete Erdnüsse
- 250 g Schlagsahne
- 200 g Schmand
- 3 Bananen
- Backpapier

Pro Stück ca. 7 g E, 21 g F, 25 g KH
(davon 15 g Zucker), 320 kcal

1 Kokosöl schmelzen. Eine Tarteform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Mandeln und Haferflocken fein mahlen. ½ TL Zimt, geschmolzenes Öl, Agavendicksaft und 2 EL Wasser zugeben, alles gut mischen. Der Teig sollte gut zusammenkleben, eventuell noch etwas Wasser zugeben.

2 Teig in der Form zu einem Boden andrücken, dabei einen Rand hochziehen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen 12–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Für das Toffee Datteln mit 600 ml heißem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Datteln gut abtropfen lassen. Mit Mandelmus und Zitronensaft fein pürieren. Erdnüsse auf dem Boden verteilen. Datteltoffee darauf glatt streichen. Boden mit Toffee ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 Sahne und Schmand zusammen steif schlagen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden, fächerförmig auf dem Datteltoffee verteilen. Schmandcreme leicht kuppelförmig auf den Bananen verstreichen. Mit ½ TL Zimt bestäuben.

DIE SPITZE DES DATTEL-BERGS

Wir müssen gestehen: Wir haben ein Faible für Medjooldatteln! Die Früchte sind besonders groß und haben ein samlig-weiches, karamellig-süßes Fruchtfleisch. Sie können die Sorte aber auch gegen andere Softdatteln austauschen – nur bei den Kokoshappen von Seite 17 raten wir auf jeden Fall zu Medjool.



DATTEL-BEEREN-BITES

Typ „ohne Backen“

FÜR CA. 16 STÜCKE //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT



ERDNUSSBUTTER

KANN DURCHAUS ZUCKER,
SOLLTE ABER BESTENFALLS NUR
ERDNUSSSE (UND EVENTUELL
SALZ) ENTHALTEN. DAHER
IMMER ZUTATENLISTE CHECKEN
UND AUF QUALITÄT SETZEN!

- 300 g gemischte Beeren (TK oder frisch)
- 150 g Medjooldatteln
- 200 g Walnusskerne
- 250 g Erdnussbutter (ungesüßt)
- 400 g Schmand
- 250 g Mascarpone
- 4 EL flüssiger Honig
- 3 EL Chiasamen
- Backpapier

Pro Stück ca. 8 g E, 26 g F, 13 g KH (davon 11 g Zucker), 350 kcal

1 Beeren eventuell bei Zimmertemperatur antauen lassen. Eine rechteckige Springform (ca. 18 × 28 cm) am Boden mit Backpapier auslegen. Datteln entsteinen, klein schneiden und im Blitzhacker fein pürieren. Walnüsse zufügen und ebenfalls fein zerkleinern. Dattelmasse in der Form zu einem flachen Boden andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Erdnussbutter glatt rühren und auf den Boden streichen. Weitere ca. 30 Minuten kalt stellen. Schmand, Mascarpone und 3 EL Honig aufschlagen. Creme vorsichtig auf der Erdnusssschicht verstreichen. Nochmals ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Beeren mit 1 EL Honig aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Fruchtmasse fein pürieren, Chia unterrühren und lauwarm abkühlen lassen. Beerenmus auf der Schmandcreme verstreichen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen. Kuchen aus der Form lösen, in Stücke schneiden und gut gekühlt servieren.

BRIAN LEVY

EIN PATISSIER AUF ABWEGEN



Seit mehr als zehn Jahren beschäftigt sich Brian Levy mit Zutaten, die eine natürliche Süße mit sich bringen, und zwar so kreativ und innovativ, dass er für sein neues Kochbuch den renommierten amerikanischen James Beard Award gewonnen hat.

Als es Brian gelang, einen perfekten Mango-pudding zuzubereiten, der keinen Zucker enthielt, sondern ausschließlich die natürliche Süße der Frucht, inspirierte ihn das zu jahrelangen Experimenten. Sein Ziel: Lieblings-süßigkeiten in nahrhafte Lebensmittel verwandeln. In seinem Buch „Natürlich ohne Zucker“ verwendet er deshalb von Natur aus süße Früchte und Zutaten wie Kastanienmehl, Nüsse oder Milchprodukte sowie fermentierte Lebensmittel wie Miso. Hier teilt er mit uns elaboriertes Wissen aus seiner Versuchsküche und drei seiner Rezepte.

Brian Levy studierte zunächst Journalismus in Paris und New York, bevor er als Pâtissier im renommierten und mit einem Michelin-Stern ausgezeichneten „Ristorante Babbo“ in New York arbeitete.



KLEINES OBST-MAL-EINS



FRISCHE FRÜCHTE WIE FEIGEN, WEINTRAUBEN UND KAKIS ZÄHLEN ZU DEN SÜSSESTEN, WENN SIE REIF SIND.

GEFRORENE FRÜCHTE SIND SUPER FÜR REZEPTE, BEI DENEN SIE WEICH UND SAMTIG SEIN SOLLEN, OHNE GEKOCHT ZU WERDEN, ALSO ETWA FÜR SOSSEN, EIS ODER SORBET. TIPP: IMMER EIN PAAR HEIDELBEEREN UND ÜBERREIFE BANANEN IM GEFRIERSCHRANK HABEN!

Die süsseste und geschmacksintensivste Version ihrer selbst sind **GEFRIERGETROCKNETE FRÜCHTE**, zum Beispiel im Mixer pulverisiert und für Tarteböden und Streusel verwendet. Heidelbeeren verleihen einem Mürbeteigboden nicht nur einen milden Geschmack und feine Süsse, sondern färben ihn auch spektakulär violett.

Achten Sie bei **VERPACKTEN TROCKENFRÜCHTEN** auf die Zutatenliste: Sie sollte nur Frucht (ohne Konservierungsstoffe oder Zucker) enthalten.

Man kann sie je nach Beschaffenheit unterschiedlich verwenden. Für lockere Kuchen eignen sich besonders Medjooldatteln, für Füllungen besser weiche, klebrige Aprikosen.

MILCHREIS-EISCREME

FÜR CA. 1,5 L (CA. 12 PORTIONEN) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 1/2 STUNDEN + WARTEZEIT

- Butter für die Form

- 100 g Milchreis oder Arborio (Risottoreis)
- Salz
- 1 Vanilleschote
- 770 ml Milch*
- 2 breite Streifen Bio-Orangenschale
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 5 Eigelb
- 120 g Sahne*
- 165 g Sultaninen
- 20 g Dattelzucker*
- Alufolie

Pro Portion ca. 5 g E, 9 g F, 20 g KH
(davon 13 g Zucker), 190 kcal



1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eine Auflaufform (mind. 1,5 l) mit Butter einpinseln. Reis und 1 Prise Salz in einen großen Topf geben. Gerade so viel kaltes Wasser hinzugießen, dass der Reis zu ca. 1,5 cm damit bedeckt ist. Bei hoher Temperatur aufkochen, vom Herd nehmen. Den Reis abgießen und in der Auflaufform verteilen.

2 Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. 650 ml Milch, 1 Prise Salz, Orangenschale, Muskatnuss, Vanillemark

Milchreis dicklich-sämig und weich ist. Vanilleschote entfernen.

4 Eigelb, 120 ml Milch und Sahne verquirlen. Erst einen Teil der heißen Reismasse einrühren, um die Eier zu temperieren (damit sie nicht gerinnen). Dann restliche Reismischung zugeben und alles gut verrühren.

5 Hälften der Reismasse in einen Mixer geben. Sultaninen und Dattelzucker zufügen, alles glatt pürieren. Pürierten Milchreis unter den übrigen Milchreis rühren.

“ Ein gehaltvoller, cremiger Milchreis lässt sich leicht in eine dekadente Eiscreme verwandeln. Denn ***Milch** und ***Sahne** enthalten milde, süßen Milchzucker (Laktose) sowie Eiweiß, das für Struktur und Textur sorgt. Sultaninen und eine Prise ***Dattelzucker** runden die feine Süße ab. Und keine Sorge, wenn Sie wie ich eigentlich keine Sultaninen oder Rosinen mögen, sie werden hier zu einem Püree verarbeitet. Bei Dattelzucker handelt es sich um getrocknete und anschließend zu Pulver vermahlene Datteln (nicht um destillierten, isolierten Zucker). In Wasser aufgelöst, entsteht Dattelpüree. ”

und -schote verrühren und in die Form geben. Form fest mit Alufolie verschließen.

3 Milchreis im heißen Ofen ca. 1 Stunde garen. Folie entfernen und weitere ca. 30 Minuten garen, bis der

6 Masse mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Danach in eine Eismaschine füllen und nach Bedienungsanleitung zubereiten.



ERDNUSSBUTTER-DATTEL-MUFFINS

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 1 ½ TL Vanilleextrakt
- 80 g ungesalzene Erdnussbutter
- 2 Eier (Größe L)*
- evtl. Kakaonibs*

Pro Stück ca. 11 g E, 24 g F, 24 g KH (davon 18 g Zucker), 390 kcal

Für die Erdnussbuttercreme

- 60 g Softdatteln (ohne Stein)
- 100 g ungesalzene Erdnussbutter*
- 160 g Kokoscreme*
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL weiße Misopaste*
- 1 TL Limettensaft

Für die Muffins

- Fett für das Muffinblech
- 125 g ungesalzene geröstete Erdnüsse
- 150 g Teffmehl*
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- ½ TL Salz
- 40 g Kakaobutter oder Ghee
- 300 g Softdatteln* (ohne Stein)
- 50 ml heißer Kaffee oder Espresso
- 230 g Kokosmilch*

1 Für die Creme Datteln hacken. Mit Erdnussbutter, Kokoscreme, Vanilleextrakt, Misopaste und Limettensaft 2–3 Minuten pürieren, bis die Creme leicht schaumig ist.

2 Für die Muffins Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C). Ein Muffinblech (zwölf Mulden) fetten. Erdnüsse und Teffmehl im Mixer mit der Pulse-Funktion verarbeiten, bis die Nüsse fein gemahlen sind. Zimt, Backpulver, Natron und Salz zugeben, mit der Pulse-Funktion untermixen. In eine Schüssel geben.

3 Kakaobutter bzw. Ghee schmelzen und abkühlen lassen. Datteln hacken, mit Kaffee, Kokosmilch und Vanilleextrakt 2–3 Minuten zu einer glatten Paste pürieren. Erdnussbutter und Eier 3–5 Minuten schaumig rühren. Flüssige Kakaobutter zufügen und alles zu einer cremigen, homogenen Mischung verrühren. Teffmehl-Mischung kurz unterrühren. Dattelpüree zufügen und auf niedriger Stufe zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Teig in die Mulden

“

Für *Kokosmilch und Kokoscreme wird Kokosfruchtfleisch mit mehr (Milch) oder weniger (Creme) Wasser vermischt. Achtung: Kokosnusscreme ist nicht dasselbe wie „Cream of Coconut“, eine stark gesüßte Cocktailzutat.

*Miso unterstreicht mit einer erdigen, salzigen Süße eine Umaminote, die Süßen und Fruchtfüllungen zum Klingen bringt. *Teffmehl schmeckt weich, aber herhaft und dabei leicht süßlich, mit einem Hauch von Toast und Tee. Ideal für schokoladige und nussige Rezepte, Porridge oder Karottenkuchen. *Kakaonibs sind fermentierte, getrocknete und gemahlene Kakaobohnen und die reinste Form von Schokolade – mit fruchtigem Röstaroma und knuspriger Textur, die sich hervorragend als Topping eignet oder um Kuchen und Kekse zu verfeinern.

“

des Muffinblechs verteilen, Oberflächen glatt streichen.

4 Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, bis die Oberflächen feine Risse zeigen, aber das Innere noch etwas feucht und klebrig ist. Muffins auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und aus den Mulden heben.

5 Noch warm oder abgekühlt mit der Creme bestreichen und nach Belieben mit Kakaonibs bestreuen.

KASTANIENMEHL-CRÊPES

mit Apfelmus und Ricottasahne

FÜR CA. 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

“

***Kastanienmehl** verleiht einen honigartigen, wärmenden Charakter. ***Apfelmus** (oder Apfelmus) hat einen intensiven Apfelgeschmack und eine Konsistenz, die sich gut zum Mischen und Bestreichen eignet. ***Salz** ist ein Geschmacksverstärker, der die natürlich vorhandene Süße unterstreicht. Als Topping bieten Salzflocken – ähnlich wie (insbesondere größerer brauner) Zucker – eine kristalline, knusprige Textur.

“



Für die Füllung

- 90 g **Apfelmus***
- 60 g **Sultaninen**
- **Salz**
- 250 g **Ricotta**

Für die Crêpes

- 140 g **Kastanienmehl***
- **Salz***
- 2 **Eier** (Größe L)
- 2 TL **Olivenöl extra vergine**
- 300 ml **Milch**
- **Butter** für die Pfanne

Pro Stück ca. 5 g E, 6 g F, 14 g KH (davon 8 g Zucker), 135 kcal

1 Für die Füllung Apfelmus, Sultaninen und 1 Prise Salz pürieren. Eventuell noch ca. 2 EL Wasser zugeben, damit das Püree streichfähig wird. Für die Ricottasahne Ricotta seidig-glatt pürieren.

2 Für die Crêpes Mehl und 1 Prise Salz mischen. Eier mit einer Gabel leicht verquirlen. Erst Olivenöl, dann Milch unter die Eier rühren. Eiermix zum Kastanienmehl gießen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3 Eine Pfanne (20 cm Ø) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Mit Butter einpinseln, ca. 2 EL Teig in die Mitte der Pfanne geben. Pfanne schwenken, bis der Teig einen ca. 15 cm großen Kreis bildet. Crêpe backen, bis sich die Ränder nach ca. 1 Minute zu wölben beginnen. Wenden und auf der anderen Seite 15–30 Sekunden goldbraun backen.

Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

4 Fertige Crêpes mit Apfelmus und Ricottasahne füllen. Auf eine Platte schichten und servieren.



Verzicht? Auf keinen Fall! Um Genuss geht es Brian Levy in „**Natürlich ohne Zucker**“. 90 Rezepte und viele Tipps auf 248 Seiten. Erschienen im **Stiebner Verlag, 32 Euro**.



LAST, BUT NOT LEAST –



UNBEKANNTES UNDERDOGS UNTER DEN SÜSSMACHERN

BIENENPOLLEN SIND EIN GRANULAT MIT FEINEM HONIGGESCHMACK, ABER OHNE DEN GANZEN ZUCKER (OBWOHL ER ETWAS DAVON ENTHÄLT). IN EINER KUGEL EIS ODER BEI EINEM KAROTTENKUCHEN MIT FRISCHKÄSETOPPING SORGT ES FÜR EINE FARBige NOTE.

PEKANNÜSSE HABEN NICHT DAS GLEICHE UMAMI UND DIE BITTERKEIT ANDERER NÜSSE UND SCHMECKEN DADURCH IM VERGLEICH SÜSSER ALS ANDERE.

MANDELMEHL BIETET AROMATISCHE FÜLLE, DICHE UND EINEN BITTERSÜSSEN GESCHMACK – PERFEKT FÜR TARTEBÖDEN, KUCHEN UND SÜSSE AUFLÄUFE.

FETT-, BALLASTSTOFF- UND EIWEISSREICHES **HAFERMEHL** VERLEIHT BACKWAREN EINE WEICHE, LEICHT ZÄHE KONSISTENZ, MIT SUBTILEN GESCHMACKSNOTEN VON BRAUNEM ZUCKER UND BRAUNER BUTTER.

MILCHPULVER HAT EINEN TIEFEN, MALZIGEN, REICHEN GESCHMACK. MAN KANN DAMIT AUCH (ZUCKERFREIE) MILCH- ODER WEISSE SCHOKOLADE SELBST ZUBEREITEN.

VERWENDEN SIE **KAKAO-PULVER**, DAS NACH **NIEDERLÄNDISCHEM VERFAHREN HERGESTELLT** WURDE (AUCH „ALKALISIERT“ GENANNT). ES IST WENIGER SÄUREHALTIG UND VERTRÄGT SICH GUT MIT DER SÄURE VON FRÜCHTEN.

DENN: AUCH FRÜCHTE SELBER ENTHALTEN NICHT NUR SÜSSE, SONDERN AUCH FRUCHTSÄURE. DIE AM WENIGSTEN SÄUREHALTIGE (UND DAHER NEUTRALSTE) FRUCHT IST DIE DATTEL. AUCH **NATRON** MILDERT FRUCHTSÄURE AB, DENN SEINE ALKALITÄT GLEICHT DEN NATÜRLICHEN SÄUREGEHALT DER FRÜCHTE AUS.



ZUCKERTAUSCH ZUCKERTAUSCH ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

SÜSSE ERTRÄGE MODERNER FORSCHUNG UND WISSENSCHAFT, DIE ZWAR NICHT AN BÄUMEN WACHSEN, NACH AKTUELLEN STUDIENLAGE ABER ALS UNBEDENKLICH UND GEEIGNET GELTEN, UNS DAS LEBEN ZU VERSÜSSEN - UND DEN BLUT-ZUCKER WENIG BIS GAR NICHT BEEINFLUSSEN: ERYTHRIT, XYLIT UND STEVIA.





**TITEL-
REZEPT**

FORM VS. FUNKTION

Die Torte für unser Titelbild haben wir der Optik wegen in einer kleinen 22er-Springform gebacken. Mussten uns aber eingestehen, dass sie dadurch zwar hübsch hoch geraten ist, jedoch nicht allzu leicht auf die Gabel geht. Weil sie aber am allerbesten schmeckt, wenn alle Komponenten gemeinsam im Mund landen, raten wir Ihnen zum haushaltsüblichen 26er-Durchmesser. Das Ergebnis wird lediglich etwas flacher aussehen. Außerdem das Baiser am besten mit einem angewärmten Messer anzuschneiden. Dafür einen Behälter mit warmem Wasser bereitstellen, das Messer darin vor jedem Schnitt kurz anwärmen und abtrocknen.



Schokokuss-Erdbeer-Pudding- TRÄUMCHEN

FÜR CA. 16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **150 g Mehl**
- **150 g gemahlene Haselnüsse**
- **Salz**
- **130 g + 4 EL Xylit**
- **150 g kalte + etwas Butter**
- **1 Ei** (Größe M)
- **abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**
- **150 g Bitterschokolade** (85 % Kakao)
- **1 Päckchen Vanillepudding-pulver** (ca. 40 g; zum Kochen)
- **400 ml fettarme Milch** (1,5 %)
- **½ TL gemahlene Vanille**
- **500 g Erdbeeren**
- **1 Päckchen roter Tortenguss** (ohne Zucker; zum Kochen)
- **½ Päckchen gemahlene Gelatine** (4,5 g)
- **2 sehr frische Eiweiß** (Größe M)
- **15 g Kokosfett**
- **Backpapier**
- **getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

Pro Stück ca. 6 g E, 17 g F, 27 g KH (davon 7 g Zucker), 270 kcal

- 1** Für den Teig Mehl, Haselnüsse, 1 Prise Salz und 80 g Xylit mischen. 150 g Butter würfeln, mit Ei und Hälfte Zitronenschale zufügen, rasch zu einem glatten Teig verkneten. Eine Springform (26 cm Ø; siehe Tipp) fetten. Mit dem Teig auskleiden, dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit den Hülsenfrüchten beschweren. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten blind backen. Herausnehmen, Hülsenfrüchte und Papier entfernen. Boden im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
- 3** 50 g Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Tortenboden inklusive der Randinnenseite dünn damit bestreichen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Puddingpulver und 2 EL Xylit mischen, mit 100 ml Milch glatt rühren. 300 ml Milch und Vanille aufkochen, vom Herd ziehen. Angerührtes Puddingpulver einrühren. Wieder aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen und unter mehrmaligem Rühren abkühlen lassen. Pudding auf den Tortenboden streichen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
- 4** Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Tortenguss und 2 EL Xylit nach und nach mit 200 ml Wasser in einem Topf glatt rühren, unter Rühren aufkochen. Ca. 1 Minute köcheln. Kurz abkühlen lassen, dann unter die Erdbeeren heben. Auf dem Pudding verteilen und ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 5** Gelatine mit 3 EL kaltem Wasser verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. 50 g Xylit und 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten sirupartig bei mittlerer Hitze einköcheln. Topf vom Herd nehmen, Rest Zitronenschale unterrühren. Kurz abkühlen lassen und Gelatine darin auflösen.
- 6** Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, heißen Sirup dabei nach und nach unterrühren. Weiterschlagen, bis eine feste Masse entsteht. In einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen, als große Baiserhaube auf die Erdbeeren spritzen, dabei etwas Rand frei lassen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 7** 100 g Schokolade mit Kokosfett über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Baiserhaube vorsichtig damit überziehen. Torte kalt stellen, bis die Schokolade fest wird. Dann mit einem scharfen Messer aufschneiden (siehe Tipp) und frisch genießen.



VIELE KOHLENHYDRATE?

SIE WUNDERN SICH ÜBER HOHE KH-WERTE BEI EINEM KUCHEN OHNE MEHL? DAS LIEGT AN DEN ZUCKER-AUSTAUSCHSTOFFEN – DIE KEINEN ZUCKER, ABER KOHLENHYDRATE AUS SOGENANNTEN MEHRWERTIGEN ZUCKERALKOHOLEN ENTHALTEN. DER NAME KLINGT IRREFÜHREND UNCHARMANT, DENN EIGENTLICH SIND SIE NICHTS ANDERES ALS BALLASTSTOFFE, DIE UNVERSTOFFWECHSELT (ALSO OHNE BLUTZUCKERANSTIEG UND KALORIENAUFNAHME) WIEDER AUSGESCHIEDEN WERDEN.



UNSER NAME IST 968 & 967. E 968 & E 967. UND WIR KOMMEN IN FRIEDEN

DIE BEIDEN ZUCKER-AUSTAUSCHSTOFFE ERYTHRIT UND XYLIT WERDEN AUS NATÜRLICHEN ROHSTOFFEN WIE MAISSIRUP ODER PFLANZLICHEN FASERN HERGESTELLT. ALS NATURPRODUKTE GEHEN SIE WEGEN DER AUFWENDIGEN PRODUKTIONSVERFAHREN DESHALB NICHT MEHR DURCH. IM GEGENSATZ ZU AGAVENDICKSAFT, HONIG ODER AHORNSIRUP GELTEN DIE NATURBASIERTEN SÜSMACHER DAHER ALS ZUSATZSTOFFE – DEKLARIERT UNTER DEN PSEUDONYMEN E 968 (ERYTHRIT) UND E 967 (XYLIT).

Easy-peasy gemachter APFEL-MANDEL-KASTENKUCHEN

FÜR CA. 15 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN

- Fett für die Form

- 2 Äpfel (ca. 300 g)
- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Speisestärke
- 1 Prise Salz
- 125 g Erythrit
- 2 TL Backpulver
- 2 TL gemahlener Zimt
- 5 Eier (Größe M)
- 150 g Sahnequark (40% Fett)
- 50 g Mandelblättchen
- Backpapier

Pro Stück ca. 7 g E, 12 g F, 16 g KH (davon 4 g Zucker), 165 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Eine Kastenform (ca. 25 cm Länge) fetten und mit Backpapier auslegen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mandeln, Stärke, Salz, Erythrit, Backpulver und Zimt mischen. Eier und Quark glatt verrühren. Stärke-mix kurz unterrühren. Äpfel und Mandelblättchen unterheben.

2 Teig in die vorbereitete Form streichen und im heißen Ofen ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Dazu schmeckt Schlagsahne oder Quark.







GESWIRLTE JOGHURTCREME

auf No-Bake-Schokoboden

FÜR CA. 16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

- 300 g TK-Himbeeren
- 100 g zuckerfreie Edelbitterschokolade
- 100 g Mandelmus
- 150 g Erythrit
- 1 TL Kakaopulver
- 150 g gemahlene Mandeln
- 10 Blatt weiße Gelatine
- 500 g griechischer Sahnejoghurt
- 300 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g Schmand
- Backpapier

Pro Stück ca. 9 g E, 26 g F, 19 g KH (davon 7 g Zucker), 310 kcal

1 Himbeeren auftauen lassen. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Schokolade hacken, mit Mandelmus und 25 g Erythrit über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kakao und Mandeln unterrühren.

In die Form geben, zu einem flachen Boden andrücken und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren mit 25 g Erythrit aufkochen. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen. 4 Blatt Gelatine ausdrücken, in den heißen Himbeeren auflösen. Abkühlen lassen.

3 Joghurt mit 100 g Erythrit glatt rühren. 6 Blatt Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. 2-3 EL Joghurt unterrühren, dann unter den restlichen Joghurt ziehen. Frischkäse und Schmand aufschlagen und unterheben. Etwa die Hälfte der Creme auf den gekühlten Boden in der Form streichen. Hälfte der Himbeeren darauf verteilen, mit einer Gabel leicht marmorieren. Restliche Creme und Himbeeren darauf verteilen, mit der Gabel nochmals etwas marmorieren. Torte mindestens 3 Stunden kalt stellen und gelieren lassen. Torte aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte setzen und in Stücke schneiden.

DIE ZWEI ZUCKERSÜSSEN VERDÄCHTIGEN ...

... belasten hier nicht das Zuckerkonto. Die beiden Zuckeraustauschstoffe Erythrit und Xylit bestehen zwar zu 100 Prozent aus Kohlenhydraten, allerdings wandelt unser Körper diese nur zum Teil (oder im Fall von Erythrit gar nicht) in Energie um. Die Kohlenhydratangaben bei Rezepten mit ihnen fallen dadurch auf den ersten Blick hoch aus – der Zucker kommt aber vor allem aus Früchten und Milchprodukten.

- 4 Stiele Thymian
- 500 ml Milch
- 1 Päckchen Vanillesoßenpulver (ca. 17 g; zum Kochen)
- 5 EL Erythrit
- 2 EL Mandelblättchen
- Salz
- 1 Eiweiß (Größe M)

Pro Portion ca. 6 g E, 6 g F, 23 g KH (davon 6 g Zucker), 125 kcal

1 Thymian waschen, trocken schütteln. 450 ml Milch und Thymian aufkochen, zugedeckt beiseitestellen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Thymian herausnehmen und Milch nochmals aufkochen.

2 Übrige 50 ml Milch, Soßenpulver und 2 EL Erythrit verrühren. In die kochende Milch rühren, aufkochen und ca. 1 Minute unter Rühren köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen, dabei mehrmals umrühren.

3 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Einen weiten Topf halb voll mit Wasser und 2 Prisen Salz aufkochen. Eiweiß steif schlagen, dabei 3 EL Erythrit und 1 Prise Salz einrieseln lassen. Mit zwei Esslöffeln vier große Nocken abstechen und mit Abstand auf das heiße Wasser setzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 2-3 Minuten stocken lassen. Vanillesoße auf vier Dessertgläser verteilen. Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und daraufsetzen, mit Mandeln bestreuen.

ÎLE FLOTTANTE auf Thymian-Vanillesoße

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT



ERKENNTNIS AUS DER VERSUCHSKÜCHE

Erythrit bleibt bei Hitzekontakt wunderbar formstabil. Deswegen ist Xylit für die Eiweißnocken keine Alternative.

CREAMCHEESE-LOVE

„My sweet cherry pie“

FÜR 16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

Für die Torte

- 100 g Butter
- 200 g zuckerfreie Butterkekse (ersatzweise zuckerarme Babykekse)
- 750 g Schlagsahne
- 2 TL gemahlene Vanille
- 80 g Xylit
- 8 Blatt weiße Gelatine
- 400 g Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett)
- Backpapier

Für das Topping

- 250 g TK-Sauerkirschen
- 125 ml Kirschsaft (Direktsaft)
- 1-2 TL Speisestärke
- 40 g Xylit

Pro Stück ca. 5 g E, 24 g F, 22 g KH (davon 5 g Zucker), 305 kcal



WICHTIGE MENGENLEHRE

Xylit aka Birkenzucker verhält sich beim Backen ähnlich wie raffinierter Zucker – bei 50 Prozent weniger Kalorien. Die Dosierung ist easy: Einfach eins zu eins austauschen. Und jetzt noch ein kleines Aber: Xylit kann auch abführend wirken – wer den Zuckerersatz nicht gewohnt ist, sollte nicht mehr als 20 Gramm pro Tag essen.

1 Butter schmelzen, abkühlen lassen. Butterkekse im Blitzhacker fein zerbröseln, mit der Butter mischen. Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Bröselmischung hineingeben und darin zu einem flachen Boden andrücken, kalt stellen.

2 500 g Sahne mit 1 TL Vanille und Xylit aufkochen, ca. 3 Minuten unter Röhren köcheln. Vom Herd nehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und in der warmen Sahne auflösen. Frischkäse nach und nach unterrühren. Abkühlen lassen, bis die Creme leicht zu gellen beginnt. In die Form gießen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

3 Für das Topping Kirschen antauen lassen. 3 EL Kirschsaft mit Stärke verrühren. Den übrigen Saft mit Xylit aufkochen, mit der angerührten Stärke leicht andicken. Kirschen zufügen, einmal aufkochen und abkühlen lassen.

4 250 g Sahne und 1 TL Vanille steif schlagen. Torte aus der Form lösen. Sahne wolkig daraufstreichen. Bis zum Servieren kalt stellen. Zum Anrichten etwas Kirschtopping darauf verteilen, Rest dazu reichen.

KARAMELL-HASELNUSSKUCHEN

„Simply the Best“

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT

- **6 Eier** (Größe M)
- **1 Prise Salz**
- **150 g gemahlene Haselnüsse**
- **75 g Erdmandelmehl**
- **200 g + 1 EL Erythrit**
- **Fett für die Form**
- **30 g Haselnusskerne**
- **200 g Doppelrahmfrischkäse**
- **100 ml zuckerfreie Karamellsoße** (siehe Rezept Seite 103)

Pro Stück ca. 8 g E, 21 g F, 26 g KH (davon 3 g Zucker), 250 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Gemahlene Nüsse, Erdmandelmehl, 200 g Erythrit und Eigelb verrühren. Eischnee in 3–4 Portionen vorsichtig unterheben. Eine Springform (22 cm Ø) fetten. Nussmasse darin glatt streichen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Frischkäse mit 1 EL Erythrit cremig aufschlagen. Kuchen aus der Form lösen, mit der Creme bestreichen. Mit etwas Karamellsoße beträufeln. Nüsse in übriger Soße wenden, darauf verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.



SÜSSE NULLNUMMER ZUM ANGEWÖHNEN

Null Kalorien, null Zucker, zahnfreundlich und gut verträglich – läuft bei Erythrit! Nach einigen Versuchsreihen haben wir auch die perfekte Austauschformel gefunden: Für 100 g weißen Zucker bitte nicht mehr als 100–125 g Erythrit verwenden. Meist wird wegen der geringeren Süßkraft zwar mehr empfohlen, beim Abkühlen werden die Kuchen dadurch aber ziemlich kompakt. Und noch ein kleiner Tipp aus der EAT-CLUB-Küche: Für Mürbeteig zu Pudererythrit greifen (oder im Mixer selber machen).





FÜR 4 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
20 MINUTEN

AUF SHOPPINGTOUR

Das eine oder andere zuckerfreie Produkt gibt's natürlich in Supermärkten und Drogerien zu kaufen. (Fast) alles finden wir bequem online unter zuckerfrei.store – von A wie Aufstrich bis Z wie zuckerarme Babykekse.

ALLZEIT-BEREIT-WAFFELN

aus zwei Zutaten

DIPLOMATENCREME

mit Himbeeren und Schoki

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT

- **3 Eier** (Größe M)
- **100 g zuckerfreier Haselnuss-Schoko-Aufstrich**
- **Fett für das Waffeleisen**
- evtl. 1 EL Pudererythrit

Pro Stück ca. 7 g E, 18 g F, 10 g KH (davon 1 g Zucker), 195 kcal

1 Eier kurz aufschlagen. Aufstrich nach und nach unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Ein belgisches Waffeleisen erhitzen und fetten. Aus der Masse darin 4 Waffeln backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

2 Waffeln nach Belieben mit Pudererythrit bestäuben. Dazu schmeckt 1 Klecks Schmand und das Kirschtopping von Seite 41 oder selbst gemachtes Erdbeer-Limetten-Apfelmark von Seite 57.



- **40 g Speisestärke**
- **2 Eigelb** (Größe M)
- **125 g Erythrit**
- **500 ml Milch**
- **1 Msp. gemahlene Vanille**
- **1 TL Butter oder Margarine**
- **50 g zuckerfreie Edelbitterschokolade**
- **250 g Himbeeren**
- **250 g Schlagsahne**
- **Frischhaltefolie**

Pro Portion ca. 9 g E, 33 g F, 54 g KH (davon 11 g Zucker), 425 kcal

1 Stärke, Eigelb und Erythrit mit 100 ml Milch glatt rühren. 400 ml Milch, gemahlene Vanille und Fett aufkochen und vom Herd nehmen. Den Stärke-Mix unterrühren. Unter Rühren wieder erhitzen und ca. 1 Minute köcheln. Vanillepudding in eine Schüssel füllen, ein Stück Folie direkt auf die Oberfläche legen. Auskühlen lassen.

2 Schokolade fein raspeln, die Himbeeren verlesen. Sahne steif schlagen. Pudding glatt rühren, Hälfte Sahne unterheben. Vanillecreme, übrige Sahne und Himbeeren abwechselnd in vier Gläser schichten. Mit Schokoladenraspeln bestreuen. Bis zum Servieren kalt stellen.

TORTA CAPRESE

mit Kokos-Beeren-Topping

FÜR CA. 15 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT



SUCRALOSE

ACHTUNG: ZUCKERFREIE PRODUKTE BEHELFEN SICH OFT MIT ANDEREN SÜSSSTOFFEN, WIE ZUM BEISPIEL SUCRALOSE. DIESE IST UNBEDENKLICH, SOFERN SIE NICHT (WIE HIER) ÜBER 120 GRAD ERHITZT WIRD, WEIL SIE DANN IN VERDACHT STEHT, KREBSERREGEND ZU SEIN. DAHER: ZUTATENLISTE CHECKEN, WENN SIE ZUCKERFREIE PRODUKTE ZUM BRATEN ODER BACKEN VERWENDEN!

- 50 g zuckerfreie Edelbitterschokolade
- 60 g Butter
- ½ Vanilleschote
- 30 g Kakaopulver
- ½ TL Natron
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 80 g Xylit
- 150 g Schlagsahne

- 300 g **veganer Kokosjoghurt** (ohne Zucker)
 - 750 g **gemischte Beeren** (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidel-, Brom- und Johannisbeeren)
 - Backpapier
- Pro Stück ca. 5 g E, 15 g F, 11 g KH (davon 4 g Zucker), 190 kcal**

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Eine rechteckige Backform (ca. 18 × 28 cm) mit Backpapier auslegen. Schokolade hacken und mit Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Herunternehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Vanilleschote längs aufschneiden. Das Mark herauskratzen und mit Kakao, Natron und Mandeln mischen. Eier trennen. Eiweiß und Salz halbsteif schlagen. 60 g Xylit langsam einrieseln lassen, dabei weiterschlagen, bis das Eiweiß steif ist.

3 Vanille-Mandel-Mix und Eigelb nach und nach unter die Schokobutter rühren. Eischnee unterheben.

Teig in die Form füllen, glatt streichen. Im heißen Ofen 18–20 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Inzwischen Schlagsahne und 20 g Xylit steif schlagen. Kokosjoghurt glatt rühren und Sahne unterheben. Beeren verlesen, je nach Sorte putzen, waschen und kleiner schneiden. Kuchen aus der Form lösen. Joghurtcreme draufstreichen, mit Beeren belegen. Bis zum Servieren kalt stellen.

FIX – ABER SCHON FERTIG?

Die typische Ofenbräune, die fehlt Kuchen oder Keksen mit Xylit und Erythrit in der Regel (okay, bei Schokokuchen ist es was anderes!). Nach Ende der Backzeit bitte eine Garprobe machen und nicht länger als nötig drin lassen, sonst werden sie trocken oder hart.





MOHN-SCHICHTKUCHEN

unter extrafruchtigem Birnenguss

FÜR CA. 16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **50 g Butter**
- **50 g + etwas gemahlener Mohn**
- **50 g Mehl**
- **1 TL Backpulver**
- **2 Eier** (Größe M)
- **1 Prise Salz**
- **120 g Erythrit**
- **8 Blatt weiße Gelatine**
- **200 g fettreduzierter Frischkäse** (0,2% Fett)
- **400 g Schlagsahne**
- **3 EL + 250 ml Birnendirektsaft**
- **3 reife Birnen** (à ca. 200 g)
- **Backpapier**

Pro Stück ca. 5 g E, 12 g F, 18 g KH (davon 7 g Zucker), 170 kcal



1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Butter schmelzen, abkühlen lassen. 50 g Mohn, Mehl und Backpulver mischen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, Salz und 80 g Erythrit dabei einrieseln lassen. Eigelb kurz unterrühren. Mehlmix und Butter vorsichtig unterheben. Masse in der Form verstreichen und im heißen Ofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2 Boden aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte setzen und einen Tortenring darumschließen. 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse mit 40 g Erythrit glatt rühren. 250 g Sahne steif schlagen. 3 EL Birnensaft leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin unter Rühren auflösen. Etwas Frischkäse

unterrühren, dann unter den restlichen Frischkäse ziehen. Geschlagene Sahne unterheben. Creme auf den Boden geben, glatt streichen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Inzwischen Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. 6 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Birnen mit 250 ml Birnensaft aufkochen, zugedeckt ca. 5 Minuten weich garen. Fein pürieren und kurz abkühlen lassen. Gelatine gut ausdrücken, im Birnenpüree unter Rühren auflösen. Guss lauwarm abkühlen lassen, dann auf die Torte geben und glatt streichen. Erneut ca. 2 Stunden kalt stellen.

4 150 g Sahne steif schlagen. In einen Spritzbeutel mit (französischer) Sterntülle füllen. Tortenring lösen. Tuffs auf die Torte spritzen und mit etwas Mohn bestreuen.

EIN SAFTIGER UNTERSCHIED

100 Prozent Fruchtgehalt? Klingt schon mal gut, trifft rein rechnerisch aber auf Säfte genauso wie auf Direktsäfte zu. Säfte aus eingekochtem Konzentrat (das ist im Transport günstiger), werden erst vor dem Abfüllen mit Wasser und den beim Erhitzen aufgefangenen Aromen vermischt. Direktsäfte hingegen erhalten nach dem Pressen nur eine kurze Wärmebehandlung, sie schmecken dadurch frischer und natürlicher.

FÜR IMMER ZUCKERFREI!



ZU VIEL ZUCKER MACHT DICK UND KRANK –
DAS IST UNS ALLEN KLAR. UND DOCH FÄLLT ES UNHEIMLICH SCHWER,
AUF IHN ZU VERZICHEN. WIE WIR ENDLICH SCHAFFEN,
DEN ZUCKERKONSUM NACHHALTIG ZU REDUZIEREN, UND WARUM AUS-
GERECHNET EIN LÖFFEL ESSIG DABEI HELFEN KANN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag, laut WHO wären 25 Gramm optimal. In der Realität geht es allerdings deutlich süßer zu: Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch der Deutschen liegt bei über 90 Gramm – fast doppelt so viel.

Nehmen wir ihn dann auch noch in Form von Haushaltszucker (Saccharose) zu uns, wird es problematisch. Saccharose besteht zu gleichen Teilen aus Fruktose und Glukose, liefert weder Vitamine noch Mineralstoffe, dafür aber jede Menge sogenannte leere Kalorien. Während die enthaltene Fruktose bevorzugt in Form von Fett in Gewebe und Organen eingelagert wird, geht die Glukose direkt ins Blut. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt rasant an. Die Bauchspeicheldrüse reagiert daraufhin mit einer Überproduktion von Insulin, um den Zucker wieder abzutransportieren. Ist jedoch zu viel Insulin im Blut, wird die Fettverbrennung gestoppt, der Blutzuckerspiegel fällt unter sein Normalniveau, und wir bekommen erneut Hunger. Ein Teufelskreis beginnt – mit fatalen Auswirkungen für unseren Körper.

Denn je häufiger es zu diesen Glukosespitzen kommt, desto schlechter ist es für unsere Gesundheit: Wir nehmen zu, fühlen uns antriebslos, unsere Haut altert schneller. Entzündungen werden geför-



Macht Zucker süchtig?
Forscher fanden heraus, dass Zucker das Belohnungssystem in unserem Gehirn aktiviert und es daraufhin das Glückshormon Dopamin ausschüttet. Besonders stark ist die Reaktion, wenn wir ihn mit Fett aufnehmen. Essen wir diese Kombi regelmäßig, setzt – ähnlich wie bei Drogen – eine Art Gewöhnungseffekt ein. Die Folge: Wir brauchen mehr davon.



dert, Gefäße verkalken und chronische Erkrankungen wie Fettleber oder Typ-2-Diabetes können entstehen.

Doch keine Sorge: Das bedeutet nicht, dass Sie gar nichts Süßes mehr essen dürfen. Es kommt ganz auf Menge und Zeitpunkt an. „Starten Sie nie mit Zucker in den Tag, denn auf nüchternen Magen reagieren wir besonders empfindlich auf Glukose“, rät Jessie Inchauspé, Biochemikerin und Autorin des Bestsellers „Der Glukose-Trick“ (siehe Tippkasten), und empfiehlt stattdessen ein herhaftes Frühstück. Ihr Tipp, wenn es doch mal etwas Süßes sein soll: „**Trinken Sie vorher ein großes Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig und benutzen danach Ihre Muskeln.**“ Denn ein in der Essigsäure enthaltenes Molekül hält – genau wie Bewegung – die Glukosekurve flach und den Insulinspiegel niedrig.

Machen Sie sich zudem bewusst, wann Sie im Alltag Zucker zu sich nehmen, und überlegen Sie, wo Sie einsparen oder auf Alternativen setzen können. Auch ein genauerer Blick auf die Zutatenlisten im Supermarkt lohnt sich. Denn Zucker steckt nicht nur in Kuchen und Keksen – große Mengen befinden sich oft in Lebensmitteln, in denen wir ihn gar nicht vermutet hätten.

Wir setzen in unseren Rezepten bewusst auf alternative Süßungsmittel wie Stevia,

die Zuckeralkohole Xylit und Erythrit, auf frische oder getrocknete Früchte, Ahorn- sowie Dattelsirup. **Stets nach dem Motto: so wenig wie möglich, so viel wie nötig.** Sie sagen jetzt sicher: In Obst steckt doch auch reichlich Fruchtzucker (Fruktose). Das stimmt – doch hier kann das Gesamtpaket punkten: So enthält ein ganzer Apfel wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Hinzu kommen sättigende und verdauungsfördernde Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel langsam steigen lassen – eben keine „leere Energie“.



GLUKOSE-TRACKER

DER NEUE TREND

WIE STARK DER BLUTZUCKER NACH DEM ESSEN BESTIMMTER LEBENSMITTEL ANSTEIGT, IST BEI JEDEM MENSCHEN INDIVIDUELL. WÄHREND DER EINE EMPFINDLICH AUF REIS REAGIERT, STEIGT DIE GLUKOSEKURVE BEIM NÄCHSTEN VOR ALLEM BEI OBST. FÜR DIABETIKER GEHÖRT DIE STÄNDIGE ÜBERWACHUNG DES BLUTZUCKERS DESHALB ZUM ALLTAG. DOCH AUCH IMMER MEHR GESUNDE MENSCHEN NÜTZEN DIESE MÖGLICHKEIT. BEI DEM SOGENANNTEN CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING (CGM) MISST EIN KLEINER SENSOR IM ARM 14 TAGE LANG DIE PERSÖNLICHEN GLUKOSEWERTE, DIE DANN MITTELS APP AUF DEM SMARTPHONE AUSGEWERTET WERDEN.

KÖRPERLICH SPÜRBAR

WIE ZUCKER UNS KRANK MACHT

Herz

Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann die Innenwände der Blutgefäße schädigen. Ablagerungen und Gerinnsel können entstehen, die Blutgefäße werden enger oder verstopfen vollständig. Mögliche Folgen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

GEHIRN

Menschen mit einem permanent hohen Blutzuckerspiegel leiden häufiger an Gedächtnisproblemen. Laut einer Studie der Charité Berlin kann eine dauerhafte Blutzuckersenkung helfen, die Gedächtnisleistung im Alter zu erhalten.

Bauchspeicheldrüse

Der regelmäßige und hohe Verzehr von Zucker hält die Bauchspeicheldrüse im Dauerbetrieb. Ist sie überlastet, lagert unser Körper vermehrt Fett ein. Übergewicht, Diabetes und Fettleber sind mögliche Folgen.

DARM

Zucker bringt unsere Darmflora aus dem Gleichgewicht. Es kann zu Verdauungsbeschwerden kommen, die Zusammensetzung der Darmbakterien wird zudem negativ beeinflusst und schwächt das Immunsystem.

Haut

Hoher Zuckerkonsum fördert die Entstehung von Entzündungen im Körper. Diese greifen das Kollagen und Elastin in unserer Haut an und sorgen so für eine vorzeitige Hautalterung.



Das Ohr isst mit!

Länger jung, länger gesund – so lautet das Motto des neuen Podcasts von Nina Ruge. Unser Highlight: In der Folge „Fasten & Ernährung“ nimmt die Moderatorin (die übrigens studierte Biologin ist) gemeinsam mit dem Ernährungsexperten Prof. Dr. med. Andreas Michalsen verschiedene Zuckerarten unter die Lupe.

AUF YOUTUBE UND SPOTIFY



SCHLUSS MIT HEISSHUNGER, SCHLECHTER HAUT UND MIESEN STIMMUNGSTIEFS

Bekannt geworden durch ihren Instagram-Account @glucosegoddess (inzwischen mehr als 3,6 Millionen Follower!) gibt die französische Biochemikerin Jessie Inchauspé in ihrem Buch praktische Alltagstipps und erklärt auf wunderbar verständliche Weise, wie wir unseren Blutzuckerspiegel in Balance halten. „Der Glukose-Trick“, 336 Seiten, Heyne, 13 Euro

– Unter die Lupe genommen –

DIE BELIEBTESTEN ZUCKER-ALTER-NATIVEN

Dattelsirup

Mit rund 65 Gramm Zucker pro 100 Gramm haben getrocknete Datteln eine starke Süßkraft, sättigen dank Ballaststoffen aber besser als Zucker und lassen den Blutzucker langsamer steigen. Unser absoluter Liebling: Medjooldatteln. Die großen Früchte sind cremig-weich und schmecken wunderbar karamellig. Zu Sirup verarbeitet, sind Datteln ein beliebtes Süßungsmittel. Leider geht ein Großteil der Nährstoffe beim Einkochen verloren. Unser Tipp: Selbst machen! Einfach Datteln und etwas Wasser pürieren. Im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.



AHORNSIRUP

Der Sirup des Zuckerahorns sollte sparsam verwendet werden. Er liefert zwar weniger Zucker und Kalorien als Haushaltszucker, seine Süßkraft ist jedoch auch schwächer.

Xylit

Der beliebte Zuckeralkohol ist auch unter dem Namen Birkenzucker bekannt und eignet sich besonders gut zum Backen. Er ist so süß wie Zucker und kann diesen eins zu eins ersetzen. Doch Vorsicht: Xylit wirkt in großen Mengen abführend.

ERYTHRIT

Der Zuckeralkohol wird bereits im Dünndarm verstoffwechselt und zu 90 Prozent unverändert ausgeschieden. Viele Menschen vertragen ihn daher zwar besser als Xylit, doch auch Erythrit sollte nur in Maßen verzehrt werden. Beim Backen kann es Haushaltszucker eins zu eins ersetzen, schmeckt aber etwas weniger süß und leicht kührend und kann beim Erkalten auskristallisieren.

Stevia

Die aus den Blättern des gleichnamigen Süßkrauts gewonnenen Glykoside gibt es in Pulver- oder Tropfenform, und sie schmecken bis zu 400-mal süßer als Zucker. Stevia ist nahezu kalorienfrei und wird insulinunabhängig verstoffwechselt. Nachteil: Der bitter-metallische Beigeschmack. Verwenden Sie ihn lieber sparsam oder mit anderen Süßungsmitteln kombiniert.



SCHLAUMEIER!

GUT ZU WISSEN

LASSEN SIE SICH BEI UNSEREN REZEPTEN MIT **ERYTHRIT** ODER **XYLIT** NICHT VON DEM HOHEN KOHLENHYDRATANTEIL IRRITIEREN: DIE SÜSSUNGSMITTEL BESTEHEN ZWAR ZU 100 PROZENT AUS KOHLENHYDRATEN, ES HANDELT SICH DABEI ABER NICHT UM ZUCKER, SONDERN UM MEHRWERTIGE ALKOHOLE. DIESSE KÖNNEN WIR NUR ZU EINEM GERINGEN GRAD VERDAUEN, UND SIE HABEN SOMIT KEINEN ODER (IM FALL VON XYLIT) NUR EINEN GERINGEN EINFLUSS AUF DEN BLUTZUCKERSPIEGEL.

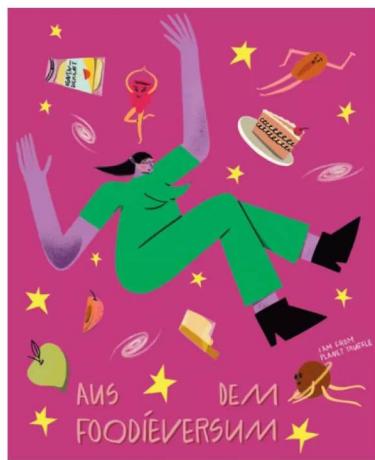
YACONSIRUP

Ein gekochter Saft der südamerikanischen Yaconknolle (siehe Foto), erinnert geschmacklich an Honig. Er süßt vergleichbar gut wie Haushaltsszucker, liefert aber rund 100 Kilokalorien weniger pro 100 Gramm. Hierfür verantwortlich sind für uns verdauliche Ballaststoffe, sogenannte Fructooligosaccharide. Diese gelangen nicht ins Blut und erhöhen darum auch nicht den Blutzuckerspiegel.



Mönchsfrucht

300-mal süßer als Zucker, 0 Kalorien und keinerlei Auswirkung auf unseren Blutzuckerspiegel. Die chinesische Mönchsfrucht, auch bekannt als Luo Han Guo, könnte das Süßungsmittel der Zukunft werden. Bis dahin müssen wir uns allerdings noch etwas gedulden: Während der süße Extrakt in China und den USA schon verbreitet ist, wird die Zulassung in der EU derzeit noch geprüft.



Retter in der Not

Die Tropfen von **Bitter-Liebe** haben wir immer in der Tasche. Denn Experten sind sich einig: Bitterstoffe fördern die Verdauung und können Heißhunger stoppen. In schwachen Momenten einfach auf die Zunge trüpfeln – schon ist die Lust auf Schokolade vergessen.

50 ml, ca. 15 Euro



GENUSS PUR

Und das ganz ohne schlechtes Gewissen. Denn der schokoladige Bio-Kakao von **Koawach** kommt ganz ohne Zucker oder andere Süßungsmittel aus. Statt dessen sorgt eine ordentliche Portion Guarana für den Extra-Wachmacheffekt.

100 g, ca. 4 Euro



Oh, sind die süß!

Und dazu auch noch garantiert zuckerfrei. Die handgefertigten Ohrstecker in Form von Zimtschnecken, Franzbrötchen und Co. machen jedes Outfit zum Augenschmaus.

fabulous-funky.de, ab ca. 16 Euro

KOKOSBLÜTEN-ZUCKER

Die Süßkraft des karamelligen Sirups entspricht der von Zucker und kann diesen beim Backen eins zu eins ersetzen. Sein relativ niedriger glykämischer Index lässt den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen, der Kaloriengehalt gleicht aber dem von herkömmlichem Zucker.

Früchte

Sie enthalten reichlich Fruktose, in Maßen ist Zugreifen dennoch erlaubt. Denn Obst ist nicht nur süß, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Essen Sie Früchte möglichst pur und unverarbeitet. Trockenfrüchte sind Zuckerbomben und sollten bewusst portioniert werden.



SÜSSSTOFFE? KEINE GUTE IDEE

Rund 10 000-mal süßer als Zucker, dabei aber nahezu kalorien- und kohlenhydratfrei: Künstliche Süßstoffe wie Aspartam, Acesulfam K oder Saccharin gelten in geringen Mengen zwar als unbedenklich, haben aber negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Sie senden ans Gehirn: Jetzt kommt neue Energie! Da diese dann aber ausbleibt, verlangt der Körper nach mehr Nahrung. Also lieber liegen lassen!

mmh &
healthy



KÖSTLICHKEITEN,
DIE MIT WENIGEN
KALORIEN ZU
BUCHE SCHLAGEN
UND OHNE DARBEN
ZUR SCHMALEN
SILHOUETTE BEI-
TRAGEN. WEIL WIR
LIEBER FRÜHER
ALS SPÄTER AKZEP-
TIEREN SOLLTEN,
DASS DIE VON
MEDIZINERN AUF-
GESTELLTE RECH-
NUNG „WENIGER
BAUCHUMFANG =
MEHR GESUNDHEIT“
AM ALLERBESTEN
AUFGEHT.

low sugar, low calories





AGAVENDICKSAFT RUNDE 2

AUF SEITE 10 HABEN WIR BEREITS GELERNT: DER LEBER UND DARMFLORA ZULIEBE AGAVENDICKSAFT SPARSAM EINSETZEN. UM KALORIEN ZU SPAREN, IST ER DENNOCH BESSER ALS ZUCKER, WEIL ER STÄRKER SÜSST. UNGEFÄHR 2 EL AM TAG SIND EIN GUTER RICHTWERT.

LUFTIG-LEICHE Quinoa-Crossies

FÜR CA. 25 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT

- 100 g **Edelbitterschokolade** (85 % Kakao)
- 50 g **Kokosöl**
- 2 EL **Mandelmus**
- 1 EL **Kakaopulver**
- 4 EL **Agavendicksaft**
- 80 g **gepuffte Quinoa**
- 20 g **Chiasamen**
- **Backpapier**

Pro Stück ca. 1 g E, 3 g F, 4 g KH (davon 2 g Zucker), 55 kcal

 **Nur
55 kcal**
pro Stück

1 Schokolade hacken. Mit Kokosöl über einem warmen Wasserbad schmelzen. Mandelmus, Kakao und Agavendicksaft unterrühren. Quinoa und Chia in einer Schüssel mischen. Schokomasse darübergeben und gut vermengen

2 Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form (ca. 20 × 20 cm) geben, flach drücken. Mindestens 2 Stunden kalt stellen. Ca. 15 Minuten vor dem Anschneiden aus dem Kühlschrank nehmen. In ca. 4 cm große Quadrate schneiden. Luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Vielseitig einsetzbares APFELMARK-QUARTETT

BASISREZEPT FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

Apfelmark-Basisrezept

2 kg Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mit 200 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen, ca. 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Äpfel fein pürieren. Masse entweder vierteln und nach

Belieben verfeinern (siehe unten) – oder pur in vier sterilisierte Gläser (à ca. 400 ml) füllen, fest verschließen und auskühlen lassen. Toll zum Süßen von Joghurt, Müsli, Desserts oder zum Kuchenbacken.

Pro EL (ca. 30 g) ca. 0 g E, 0 g F, 5 g KH (davon 4 g Zucker), 20 kcal

Mit Mandeln und Zimt

30 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit $\frac{1}{2}$ TL **gemahlenem Zimt** unter $\frac{1}{4}$ heißes Apfelmark rühren. In ein sterilisiertes Glas (à ca. 400 ml) füllen und verschließen.

Pro EL (ca. 30 g) ca. 1 g E, 1 g F, 5 g KH (davon 5 g Zucker), 32 kcal



Mit Kurkuma

1 Stück Kurkuma (ca. 10 g; oder 1 EL gemahlene) schälen und fein reiben. Unter ca. $\frac{1}{4}$ des Apfelmars rühren, kurz mitgaren, pürieren. In ein sterilisiertes Glas (à ca. 400 ml) füllen und verschließen.

Pro EL (ca. 30 g) ca. 0 g E, 0 g F, 5 g KH (davon 4 g Zucker), 20 kcal

Mit Erdbeeren und Limette

150 g Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden. Mit der **abgeriebenen Schale und dem Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Limette** unter $\frac{1}{4}$ heißes Mark rühren, ca. 5 Minuten köcheln, pürieren. In zwei sterilisierte Gläser (à ca. 300 ml) füllen, verschließen.

Pro EL (ca. 30 g) ca. 0 g E, 0 g F, 4 g KH (davon 4 g Zucker), 18 kcal

Mit Heidelbeeren

150 g Heidelbeeren verlesen und waschen. Ca. 5 Minuten mit $\frac{1}{4}$ Apfelmars köcheln, dann zusammen pürieren. In zwei sterilisierte Gläser (à ca. 300 ml) füllen, verschließen.

Pro EL (ca. 30 g) ca. 0 g E, 0 g F, 4 g KH (davon 4 g Zucker), 18 kcal

Protein- APFELSTRUDELWRAPS

FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT



- 2 Äpfel (ca. 250 g)
- ca. 1 EL Steviastreusüße
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 EL Sultaninen
- 4 Proteinwraps (à 40 g)
- 1 Ei (Größe M)
- Backpapier

Pro Stück ca. 10 g E, 5 g F, 28 g KH (davon 13 g Zucker), 200 kcal

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit 1 EL Streusüße, Zimt, Ingwer und 2 EL Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und ca. 5 Minuten dünsten. Sultaninen waschen, abtropfen lassen. Topf vom Herd nehmen, Sultaninen unterrühren, Kompott abkühlen lassen.

2 Jeden Wrap längs durch feste Knicke in Drittel teilen, wieder

entfalten. Alle Falzenden ca. 2 cm tief einschneiden. Die äußeren Drittel bis zum Falz schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden (siehe Foto links).

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Ei verquirlen und Wraps damit bestreichen. Apfelfüllung in der Mitte verteilen. Unterer Teil der Wraps über die Füllung klappen. Die seitlichen eingeschnittenen Streifen abwechselnd von rechts und links zur Mitte klappen (siehe Foto links), bis die gesamte Füllung eingeschlossen ist. Den oberen Teil ebenfalls umklappen und festdrücken. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit restlichem Ei bestreichen, mit 1 EL Streusüße bestreuen. Im heißen Ofen 12–15 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dazu schmeckt 1 Klecks Joghurt.

SUPER SATTMACHER

Kalorien sparen ist die eine Sache – mit wenigen Kalorien satt werden die andere. Beides zusammen geht am besten mit einer Kombi aus wenig Fett (weil viele Kalorien), ausreichend Ballaststoffen (keine Kalorien, aber „Füllstoff“ für Magen und Darm) und Proteinen. Letztere verdauen wir nämlich langsamer als Kohlenhydrate und Fett. Daher haben Proteinwraps zwar nicht weniger Kalorien als normale, sättigen aber besser. Wer hier noch mehr (kalorienfreie) Sättigung rausholen will, lässt die Apfelschale dran. Sie liefert zusätzliche Ballaststoffe.



STEVIA IST IMMER ZUCKERFREI? NÖ!

INTENSIV SÜß, LAKRIZ-ÄHNLICH IM ABGANG – SO LÄSST SICH DER SÜSSSTOFF STEVIA KURZ BESCHREIBEN. AUSSERDEM IST ER IST KALORIENFREI UND LÄSST DEN BLUTZUCKERSPIEGEL IN RUHE – ES SEI DENN, STEVIA WIRD MIT MALTODEXTRIN (EINEM ZUCKER) ALS TRÄGERSTOFF GEMISCHT. BEI STREUSÜSSEN LOHNT SICH DAHER EIN BLICK AUF DIE ZUTATENLISTE, DENN ZUCKERFREI IST NUR DIE KOMBI MIT ERYTHRIT. EINE ALLGEMEINE ZUCKER-STEVIA-AUSTAUSCHFORMEL GIBT ES LEIDER NICHT, DAHER AUF JEDEN FALL DIE DOSIERUNGSTIPPS AUF DER PACKUNG LESEN.

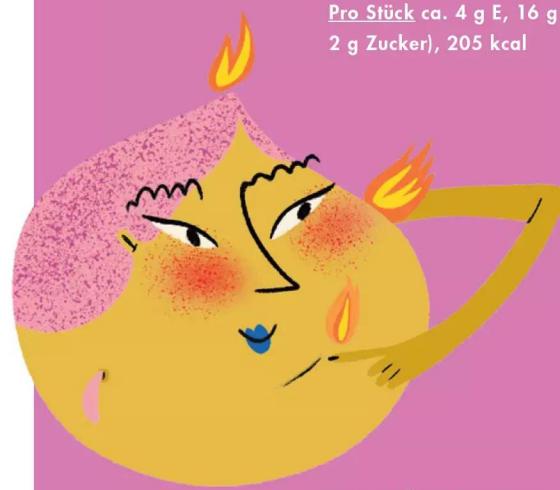
WINDBEUTELMUFFINS

mit Himbeer-Vanille-Creme

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARZEIT

- 200 g TK-Himbeeren
- etwas + 75 g Butter
- 6 EL Xylit
- 1 Prise Salz
- 125 g Mehl
- 3 Eier (Größe M)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- 2 Päckchen Sahnefestiger
- 350 g Schlagsahne
- etwas Puderxylit
- evtl. frische Himbeeren

Pro Stück ca. 4 g E, 16 g F, 14 g KH (davon 2 g Zucker), 205 kcal



EIN TRÄUMCHEN!

Auf dem Kalorien- und Zuckerkonto hat der Brandteig für die Windbeutel eine richtig gute Bilanz: Er kommt klassischerweise ganz ohne Zucker aus. Es braucht nur ein wenig Süße für die Füllung. Auf natürliche Art lässt sich die Sahne übrigens mit 4 EL Heidelbeer-Apfelmark (siehe Seite 57) versüßen. Noch ein paar frische Heidelbeeren dazu, fertig!

1 Himbeeren auftauen lassen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eine Muffinform (zwölf Mulden) fetten. 250 ml Wasser, 75 g Butter und Salz aufkochen. Vom Herd ziehen. Mehl auf einmal zufügen und mit einem Kochlöffel rasch und kräftig unterrühren. Unter Rühren erhitzen, bis der Teig sich als Kloß vom Topfboden löst und sich eine weiße Schicht am Boden gebildet hat.

2 Teig in eine Schüssel geben. Eier nacheinander unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sternstülle füllen. Große Tuffs in die Muffinmulden spritzen, mit 1 EL Xylit bestreuen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. In der Form kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus den Mulden lösen, noch warm waagerecht halbieren, auskühlen lassen.

3 Für die Creme Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen. 5 EL Xylit, Vanille und Sahnefestiger mischen. Sahne steif schlagen, Xylitmix dabei einrieseln lassen. Himbeerpudding unterziehen. Zum Servieren Creme in den gesäuerten und abgetrockneten Spritzbeutel mit Sternstülle füllen, auf die Windbeutelböden spritzen. Nach Belieben mit Himbeeren belegen. Deckel daraufsetzen. Mit Puderxylit bestäuben und sofort servieren



MILCHZUCKER

MILCH UND SAHNE ENTHALTEN MILCHZUCKER, AUCH BEKANNT ALS LAKTOSE (SIEHE AUCH DEN TIPP AUF SEITE 84). WAS VIELE ABER NICHT WISSEN: LAKTOSEFREIE PENDANTS ENTHALTEN IMMER NOCH DIE GLEICHE MENGE ZUCKER, ALLERDINGS IN BEREITS AUF-GESPALTENER, „VORVERDAU-TER“ FORM. DER ENTSCHEIDENDE VORTEIL, ABGESEHEN VON EINER BESSEREN BEKÖMMLICHKEIT: LAKTOSEFREIE MILCH UND SAHNE SCHMECKEN SÜSSER. MAN KANN DURCH DIE VERWENDUNG ALSO AN ANDERER STELLE ZUCKER (UND DAMIT AUCH KALORIEN) SPAREN – OB IM KAFFEE, KUCHENTEIG ODER DESSERT.

Frozen-Yoghurt-Törtchen „BERRY GOOD“

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT

- 500 g TK-Beerenmischung
- 5 EL Erythrit
- 500 g griechischer Sahnejoghurt

Pro Stück ca. 2 g E, 1 g F, 8 g KH (davon 3 g Zucker), 65 kcal

1 Etwa 400 g Beeren auftauen lassen, fein pürieren. 250 g mit 1 EL Erythrit verrühren, kalt stellen. Joghurt mit 4 EL Erythrit verrühren. 2 EL Joghurt unter das restliche Beerenpüree

rühren. Den Beerenjoghurt auf zwölf Silikon-Muffinformchen verteilen, ca. 30 Minuten einfrieren.

2 Restlichen Joghurt auf der Beerenenschicht verteilen. Übrige gefrorene Beeren in die Joghurtschicht drücken. Törtchen mindestens 3 Stunden einfrieren. Aus den Förmchen lösen. Etwas antauen lassen und mit der kalt gestellten Beerensoße genießen.



FETT-WEG-BOOSTER BEEREN

DASS BEEREN VON ALLEN SÜSSEN FRÜCHTEN DIE BESTE ZUCKERBILANZ HABEN, WISSEN WIR SCHON SEIT SEITE 27. WARUM SIE ABER AUCH FÜR DIE SCHLANKE LINIE EINE BESONDERS GUTE WAHL SIND, LIEGT AN DER ENTHALTENEN ELLAGSÄURE, DIE DAS WACHSTUM VON FETZELLEN HEMMT UND AUSSERDEM DIE VERSTOFFWECHSELUNG VON FETTSÄUREN IN DER LEBER ANKURBELT. AUCH DRIN: REICHLICH VITAMIN C (SIEHE TIPP SEITE 83).



- **Fett für die Form**
- **etwas + 250 g Dinkelmehl**
(Type 630)
- **ca. 4 sehr reife Bananen**
- **150 g + 1 EL Apfelmus**
(siehe Basisrezept Seite 57)
- **100 ml + 1 EL Milch**
- **100 ml Öl**
- **2 TL Backpulver**
- **1 TL gemahlener Zimt**
- **1 Prise Salz**
- **1 EL + etwas Kakaopulver**
- **200 g Frischkäse mit Joghurt**
- **1 Msp. gemahlene Vanille**
- **evtl. Bananenscheiben**

Pro Stück ca. 5 g E, 10 g F, 23 g KH (davon 8 g Zucker), 210 kcal

1 Eine Springform (22 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Bananen schälen, 350 g abwiegen und pürieren. Mit 150 g Apfelmus, 100 ml Milch und Öl verrühren. 250 g Mehl, Backpulver, gemahlenen Zimt und 1 Prise Salz mischen. Nach und nach unter die Bananencreme rühren. Teig halbieren. Unter eine Hälfte 1 EL Kakao und 1 EL Milch rühren.

2 Für das Zebramuster abwechselnd je 2 EL hellen und dunklen Teig in die Mitte der Form geben, dabei die nächste Teigportion immer mittig auf den unteren Teig platzieren. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



SAFTIGER BANANENKUCHEN im Zebra-Look

FÜR CA. 12 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT

3 Für die Creme Frischkäse, 1 EL Apfelmus und Vanille zusammen aufschlagen. Kuchen aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit Kakao bestäuben und nach Belieben mit Banane verzieren.

NO-WASTE-SÜSSE

Beschert das Leben uns (matschig-)braune Bananen, machen wir kalorienarmen Kuchen draus! Sobald die Früchte stark gepunktet sind, lassen sie sich leicht für den Teig zerdrücken, sodass andere Süßmacher (fast) überflüssig sind.

Für die ganze Mannschaft KÄSESAHNETORTE VOM BLECH

FÜR CA. 24 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- **4 Eier** (Größe M)
- **1 Prise Salz**
- **250 g + 1 EL Erythrit**
- **150 g Mehl**
- **1 TL Backpulver**
- **8 Blatt weiße Gelatine**
- **800 g Himbeeren**
- **500 g Magerquark**
- **500 g Naturjoghurt**
- **200 g Schlagsahne**
- **300 g Himbeerkonfitüre**
(ohne Zuckerzusatz)
- **Backpapier**

Pro Stück ca. 7 g E, 5 g F, 21 g KH (davon
4 g Zucker), 130 kcal



 **Nur
130 kcal**
pro Stück

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eier trennen. Eiweiß und 2 EL kaltes Wasser steif schlagen, Salz und 125 g Erythrit dabei einrieseln lassen. Eigelb kurz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eiermasse sieben und unterheben. Biskuitmasse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen und auf einen weiteren Bogen Backpapier stürzen. Mitgeba-

ckenes Papier vorsichtig abziehen. Boden auskühlen lassen, dann auf ein großes Brett oder das Backblech ziehen. Einen rechteckigen Backrahmen um den Boden stellen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren verlesen. Quark, Joghurt und 125 g Erythrit verrühren. Gelatine bei schwacher Hitze auflösen. 4 EL Joghurtcreme einrühren, dann unter die restliche Creme rühren. Sahne steif schlagen und

unterheben. Biskuitplatte mit Konfitüre bestreichen. 500 g Himbeeren darauf verteilen. Joghurtcreme daraufgeben und gleichmäßig verstreichen. Kuchen ca. 4 Stunden kalt stellen.

3 200 g Himbeeren mit 1 EL Erythrit fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Püree gleichmäßig dünn auf der Creme verstreichen. Restliche Himbeeren darauf verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.

EAT CLUB Taste-Collection

TISCHFEUERWERK!



Der Geschmacksvollender,
wenn es an Bums fehlt
bei Eintopf, Gemüsepfanne
oder Stulle

Hier direkt bestellen



Die Prise Expertise aus dem



Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

Foto: EAT CLUB

eat_club.de

eatclub.tv



Nur
100 kcal
pro Stück



Fluffige Erdbeer-Skyr- **BISKUITROLLE**



FÜR CA. 15 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

- **5 Eier** (Größe M)
- **1 Prise Salz**
- **125 g + 2 EL Erythrit**
- **125 g Mehl**
- **1 gestrichener TL Backpulver**
- **250 g Erdbeeren**
- **150 g Schlagsahne**
- **250 g Skyr natur**
- **1 Beutel Instantgelatine**
(15 g; z. B. „Gelatine fix“)
- **2 EL Pudererythrit**
- **Backpapier**

Pro Scheibe ca. 5 g E, 5 g F, 19 g KH (davon
2 g Zucker), 105 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen, 125 g Erythrit nach und nach einrieseln lassen. Eigelb kurz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben. Biskuitmasse auf einem mit Backpapier belegten Blech verstreichen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen. Auf einen weiteren Bogen Backpapier stürzen, mitgebackenes Papier vorsichtig abziehen. Biskuitplatte von einer kurzen Seite her mit dem Papier aufrollen. Auskühlen lassen.

2 Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Sahne steif schlagen, dabei 2 EL Erythrit einrieseln lassen. Skyr und Instantgelatine ca. 1 Minute verrühren. Sahne und Erdbeerstückchen unterheben. Biskuit wieder entrollen. Creme gleichmäßig darauf verstreichen, dabei ca. 2 cm Rand frei lassen. Erneut aufrollen. Ca. 2 Stunden kalt stellen. Biskuitrolle kurz vor dem Servieren mit Pudererythrit bestäuben und in Scheiben schneiden.



EIN ECHTES LEICHTGEWICHT

Der aus Island stammende Skyr wird regelmäßig mit seinem Proteinreichtum beworben. Wir finden: Seine Stärken liegen ganz woanders. Verglichen mit Quark (20 Prozent) hat er rund ein Drittel weniger Kalorien und rund 80 Prozent weniger Fett. Perfekt für unsere fluffig-leichten Biskuitrollen!

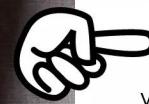


HERZHAFTE UND SÜSSE SACHEN,
DIE DEN BLUTZUCKER OHNE
SCHWINDELERREGENDE HÖHEN
UND TIEFEN STABIL IN DER SPUR
HALTEN. DIE VORTEILE? WIR
BLEIBEN GESUND UND LANGE
SATT UND MEISTERN GUT
GELAUNT DEN ALLTAG – MIT
ANHALTENDER ENERGIE,
FREI VON HEISSHUNGER UND
OHNE NACHMITTAGSTIEFS.

BALANCE

BLUTZUCKER IN





VEGGIES FIRST!

WUSSTEN SIE, DASS DIE REIHENFOLGE, IN DER WIR DEN TELLER LEEREN, EINFLUSS AUF DAS SÄTTIGUNGSGEFÜHL HAT? DIE ALS „GLUKOSE-GÖTTIN“ GEHYPTE BESTSELLER-AUTORIN JESSIE INCHAUSPÉ VERRÄT IN IHREM BUCH (SIEHE TIPP SEITE 51) DEN WOHL EINFACHSTEN TRICK ÜBERHAUPT: ZUERST VOM GEMÜSE KNABBERN, DANN DIE PROTEINE (HIER: LINSEN) UND ZUM SCHLUSS ERST DIE KOHLENHYDRATREICHEN SPÄTZE AUFPICKEN. WAS DAS BRINGT? ES BREMST NACHWEISLICH DEN ANSTIEG DES BLUTZUCKERSPIEGELS AUS UND SORGT DAFÜR, DASS DAS APPETITHORMON GRELIN ERST DEUTLICH SPÄTER WIEDER AUFTAUCHT.



GESCHMORTE MÖHREN

auf Balsamicolinsen und Spinatspätzle

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN

Für die Spätzle

- 125 g TK-Spinat
- Salz
- 200 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2 Eier (Größe M)
- etwas Butter

Für die Linsen

- 250 g Tellerlinsen
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Dinkelmehl (Type 630)
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL heller Balsamico-Essig

Für die Möhren

- 10 Bundmöhren
- ca. 2 EL weiche Butter
- Salz, Pfeffer
- Backpapier

Pro Portion ca. 28 g E, 17 g F, 72 g KH
(davon 11 g Zucker), 560 kcal

1 Für die Spätzle gefrorenen Spinat in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und abgießen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Spinat mit 100 ml kaltem Wasser fein pürieren.

2 Mehl, Spinat, Eier und $\frac{1}{2}$ TL Salz mit einem Kochlöffel oder den Knethaken des Handrührgerätes zu einem zähen, klebrigen Teig verarbeiten, bis er Blasen wirft. Dabei eventuell noch etwas kaltes Wasser zugeben. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

3 Linsen mit Wasser bedeckt aufkochen, ca. 3 Minuten sprudelnd kochen. Abgießen und kalt abschrecken. Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin dünsten. Linsen, Lorbeer und Brühe zufügen. Ca. 35 Minuten garen, bis die Linsen gerade noch bissfest sind. Linsen abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen. 2 EL Butter im Topf erhitzen, Mehl darin ca. 5 Minuten anschützen. Nach und nach die Kochflüssigkeit unterrühren und ca. 3 Minuten köcheln. Linsen in den Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Warm halten.

4 Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Eine große Pfanne mit 2 EL Butter ausstreichen, Möhren mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen, mit Salz und Pfeffer würzen, knapp mit Wasser bedecken. Pfanne mit einem zurechtgeschnittenen Stück Backpapier bedecken, alles zum Kochen bringen. Möhren so lange garen, bis sie bissfest sind und das Wasser verdampft ist. Sobald die Möhren eine leichte Bräunung haben, wenden, Temperatur herunterschalten und Möhren warm halten.

5 Inzwischen Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C). Spätzleteig in 2 Portionen mit einem Spätzlehobel oder einer Spätzlepresse in reichlich kochendes Salzwasser geben. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, herausheben, abtropfen lassen und auf einem gefetteten Backblech verteilen. Mit Backpapier bedeckt im Ofen warm halten. Spinatspätzle und Balsamicolinsen auf Tellern verteilen, Möhren daraufsetzen.

GEWAFFELTER WÜRZTOFU

mit Chili sin Carne

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN



- 400 g fester Tofu
- Salz
- geräuchertes Paprikapulver
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Tomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Beutel schwarze Bohnen (200 g Abtropfgewicht; verzehrfertig)
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- edelsüßes Paprikapulver
- Chiliflocken
- gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL gehackte Petersilie

Pro Portion ca. 41 g E, 28 g F,
26 g KH (davon 16 g Zucker),
540 kcal

1 Tofu in 4 Scheiben schneiden und trocken tupfen. Mit Salz und geräuchertem Paprikapulver einreiben und beiseitestellen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Gemüse waschen, putzen. Tomaten vierteln, entkernen. Fruchtfleisch und Paprika klein würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Paprika zufügen, 2–3 Minuten mitbraten.

Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. Brühe zugießen und aufkochen. Bohnen und $\frac{3}{4}$ der Lauchzwiebeln zugeben, ca. 5 Minuten köcheln. Gemüse mit geräuchertem und edelsüßem Paprika, Chili, Kreuzkümmel und Salz würzen. Weitere 5–8 Minuten garen, eventuell noch etwas Wasser zufügen.

4 Ein belgisches Waffeleisen mit zwei Backplatten vorheizen, mit $\frac{1}{2}$ EL Öl einpinseln. 2 Scheiben Tofu darauflegen, Waffeleisen gut verschließen und ca. 5 Minuten backen. Tofu aus dem Waffeleisen nehmen, warm stellen. Waffeleisen erneut mit

$\frac{1}{2}$ EL Öl bepinseln. Restlichen Tofu ebenso darin backen. Bohnenchili abschmecken. Mit Waffeln anrichten, mit Petersilie und restlichen Lauchzwiebeln bestreuen.

FREISPRUCH FÜR GEMÜSE

Der Kohlenhydrat- und Zuckergehalt erscheint zwar recht hoch, aber das macht nichts! Auch Paprika, Tomaten und Bohnen liefern welche. Aber die gehören zu den „Guten“, vorrangig weil sie in Begleitung von Vitaminen, Antioxidantien und Ballaststoffen sind.

BÜRGER

YES! VEGAN



Mach's auf die vegane Art: ob mit Süßkartoffel oder Rote Beete, Hauptsache ein buntes Veganerlei! Entdecke jetzt die vegane Gnocchi-Vielfalt von BÜRGER und noch viele weitere vegane und leckere Produkte unter: buerger.de/vielfalt

Weitere Varianten
im Kühregal erhältlich



FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

Für die Nicecream

- **5 Bananen** (à ca. 150 g)
- **300 g TK-Heidelbeeren**
- **evtl. vegane Schokoraspel**
(mit Kokosblütenzucker;
70% Kakao)

Für den Boden

- **150 g getrocknete Softdatteln**
(ohne Stein)
- **50 g Pekannusskerne**
- **50 g Walnusskerne**
- **50 g gehackte Mandeln**
- **1 EL Chiasamen**
- **1 EL Kakaopulver**
- **12 Muffin-Papierförmchen**

Für die Kokoscreme

- **1 Dose Kokosmilch** (400 ml;
90% Kokosnuss)
- **150 g veganer Kokosjoghurt**
- **40 g Kokosraspel**



**Pro Stück ca. 4 g E, 18 g F, 20 g KH (davon
18 g Zucker), 260 kcal**

1 Am Vorabend für die Nicecream Bananen schälen und klein schneiden. 500 g Fruchtfleisch abwiegen und einfrieren. Kokosmilch für die Creme in den Kühlschrank stellen.

2 Für den Boden Datteln klein schneiden. Pekan- und Walnusskerne, Mandeln und Chiasamen im Blitzhacker fein zerkleinern. Datteln und Kakao zugeben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen, Dattelmasse darin verteilen und fest andrücken.

3 Für die weiße Creme Kokosmilch öffnen und den festen Teil (ca. 200 g) entnehmen (Rest anderweitig verwenden). Kokosmasse und 200 g gefrorene Bananen in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Kokosjoghurt und -raspel unterheben. Kokosmasse gleichmäßig in den Förmchen verteilen, ca. 30 Minuten einfrieren.

4 Für die Nicecream 300 g gefrorene Bananen und Heidelbeeren im Blitzhacker cremig pürieren. Masse in einen Spritzbeutel füllen, sofort auf der Kokoscreme verteilen und weitere 20–30 Minuten einfrieren. Cupcakes aus den Förmchen lösen, nach Belieben die Creme mit Schokoraspeln bestreuen. Sofort genießen.



NICECREAM- CUPCAKES

„Blueberry da Coco“

NACHTISCH SCHLÄGT ZWISCHENSNACK

„ICH BRAUCH JETZT NOCH WAS SÜSSES!“ SO GEHT'S VIELEN VON UNS AM NACHMITTAG. NACH DEM ESSEN KEIN PROBLEM! VORTEIL EINS: WIR SIND SCHON SATT UND VERZICHTEN AUF WEITEREN SÜSSNACHSCHLAG. VORTEIL ZWEI: UNSER BLUTZUCKERSPIEGEL HAT NUR EINEN PEAK STATT ZWEI, UND DER FÄLLT NIEDRIGER AUS, WEIL BEREITS EINE HERZHAFTE GRUNDLAGE IM MAGEN LIEGT, DIE DEN ANSTIEG AUSBREMST.



NUDEL-DOODEL

BUCHWEIZEN IST STRENG GENOMMEN KEIN „RICHTIGES“ GETREIDE – HAT ABER IM VERGLEICH DEN NIEDRIGSTEN GLYKÄMISCHEN INDEX. WENN ES ALSO PASTA SEIN SOLL, DANN SIND SOBA-NUDELN (IMMER AUS BUCHWEIZEN) DIE BLUTZUCKER-FREUNDLICHSTE WAHL, GEFOLGT VON VOLLKORN-PASTA. NOCH BESSER WIRD DER GI GENERELL, WENN DIE NUDELN NICHT ZU WEICH, SONDERN BISSFEST GEGART WERDEN.





SPITZKOHL MIT MISO-INGWER-GLASUR auf Sobanudeln

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

- 1 **Spitzkohl** (ca. 800 g)
- 1 **Stück Ingwer** (ca. 15 g)
- 1 **Knoblauchzehe**
- 2 EL **dunkle Misopaste**
- 3 EL **Sojasoße**
- 4 EL **Reisessig**
- 2 EL **Sesamöl**
- 2 EL **Sesamsamen**
- 200 g **Sobanudeln** (asiatische Buchweizennudeln)
- **Salz**
- 4 **Eier** (Größe M)
- 4 TL **Chili-Crisp-Öl** (Asialaden)
- evtl. **grüne und violette Shisokresse**

Pro Portion ca. 20 g E, 22 g F, 46 g KH
(davon 7 g Zucker), 470 kcal

KNUSPERSCHARFE ÖLUNG

Ob Chilis den Blutzuckerspiegel absenken, ist noch nicht abschließend geklärt. Dass ein Chili-Crisp-Öl aber den Leckerschmeckerfaktor erhöht, definitiv! Hier gibt's ein Rezept für unsere Homemade-Variante:



1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Spitzkohl waschen, trocken tupfen und vierteln, in eine Auflaufform setzen. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Misopaste, Sojasoße, 2 EL Reisessig und Sesamöl verrühren. Spitzkohl rundherum damit einstreichen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten backen, dabei immer wieder mit etwas Glasur bestreichen.

2 Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Sobanudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen.

3 Reichlich Salzwasser mit 2 EL Reisessig erhitzen. Eier in vier kleine Schalen oder Tassen aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Essigwasser erzeugen. Eier nacheinander in das siedende Wasser gleiten lassen und 3–4 Minuten darin pochieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

4 Nudeln abgießen, abtropfen lassen, auf Teller verteilen. Spitzkohl und pochierte Eier darauf anrichten. Mit Chili-Crisp-Öl beträufeln. Mit Sesam und nach Belieben Kresse bestreuen.

SLOW-CARB-PIZZA BIANCA

nach Hawaii-Art

FÜR 2 PIZZEN (À 6 STÜCKE) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT



SLOW CARBS STATT LOW CARBS

EIN MÖGLICHST MODERATER BLUTZUCKERSPIEGEL HILFT LANGFRISTIG, UNSEREN JIEPER AUF SÜSSES IN DEN GRIFF ZU KRIEGEN, WEIL EIN STARKER, SCHNELLER ANSTIEG, DIE SOGENANNTEN BLUTZUCKER-SPITZE (ODER „PEAK“), IMMER EINEN RASANTEN, TIEFEN ABFALL NACH SICH ZIEHT – UND DER WIEDERUM HUNGER-SIGNALE AUSLÖST. BESON-DERS AUF SÜSSES ODER KOHLENHYDRATREICHES WIE PIZZA, WEIL DAS DIE LIEBSTE ENERGIEQUELLE FÜR UNSER GEHIRN IST. LÄNGER SATT HÄLT EIN GEMÄCHLICHER AN- UND ABSTIEG. DER GE-LINGT HIER DURCH KOMPLEXE KOHLENHYDRATE UND BALLASTSTOFFE IM BEISEIN VON FETT UND PROTEIN.



- 4 TL Trockenhefe
- 2 TL Kokosblütenzucker
- 120 g + etwas Kokosmehl
- 60 g Mandelmehl
- 50 g Flohsamenschalen
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Apflessig
- 6 Stiele Thymian
- 250 g Ricotta
- 200 g Ananasfruchtfleisch
- 125 g Mozzarella
- 80 g gekochter Schinken
(in dünnen Scheiben)
- Backpapier

Pro Stück ca. 10 g E, 10 g F, 7 g KH
(davon 6 g Zucker), 170 kcal

1 Für den Teig Hefe mit Zucker in einer Schüssel mischen. 500 ml lauwarmes Wasser einrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen, um die Hefe zu aktivieren. 120 g Kokosmehl, Mandelmehl, Flohsamenschalen und 2 TL Salz mischen. Essig und Hefemischung zufügen, mit den Händen vermengen. Wenn der Teig fester wird, ca. 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig halbieren, zu Kugeln formen und ca. 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.

2 Arbeitsfläche mit etwas Kokosmehl bestäuben. Teigkugeln daraufsetzen und mit etwas Kokosmehl bestäuben. Jeweils zunächst flacher drücken, dann mit einer Teigrölle rund (ca. 22 cm Ø) ausrollen. Teigfladen von der Mitte her sanft zum Rand hin ausstreichen, um die Luft an den Rand zu bringen. Rand mit den Fingern etwas dicker formen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen, ca. 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C).

3 Pizzaböden nacheinander im heißen Ofen je ca. 15 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Ricotta mit Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Ananasfruchtfleisch in Stücke schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Pizzaböden herausnehmen, Backofentemperatur erhöhen (Ober-/Unterhitze: 250 °C/Umluft: 230 °C). Pizzen mit Ricottacreme bestreichen. Mit Ananas und Mozzarella belegen und nacheinander ca. 5 Minuten backen. Herausnehmen, Schinken zerzupfen und darauf verteilen. Sofort servieren.



DINKEL-ZUCCHINI-SCHNITTEN

mit Beerensahne

FÜR CA. 24 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

Für das Topping

- **500 g Rote Johannisbeeren** (frisch oder TK)
- **2 EL Dattelsüße** (siehe Rezept Seite 96)
- **3 TL Speisestärke**
- **400 g Schlagsahne**
- **2 Päckchen Sahnefestiger**
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **400 g saure Sahne**
- **50 g Mandelblättchen**
- **etwas gemahlener Zimt**

Für den Boden

- **400 g Zucchini**
- **Fett für das Blech**
- **5 Eier** (Größe M)
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **275 g Erythrit**
- **350 g Dinkelmehl** (Type 630)
- **1 Päckchen Backpulver**
- **100 g gemahlene Mandeln**
- **100 g gemahlene Haselnüsse**
- **2 TL gemahlener Zimt**
- **225 ml Öl**

Pro Stück ca. 7 g E, 16 g F, 28 g KH (davon 4 g Zucker), 290 kcal

1 Für das Topping frische Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen (gefrorene antauen lassen). Hälften der Beeren pürieren, mit 100 ml Wasser und Dattelsüße aufkochen. Restliche Beeren zugeben und 3-4 Minuten köcheln lassen. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren, unter Rühren zugeben und alles ca. 1 Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Für den Boden Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C). Ein tiefes Blech fetten. Eier, Vanilleextrakt und Erythrit schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Mandeln, Nüsse und Zimt mischen. Öl und Mehlmix unter die Eiermasse rühren. Zucchini unter-

heben. Teig auf dem Blech verstreichen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Johannisbeergrütze glatt rühren und $\frac{3}{4}$ auf dem Kuchen verstreichen. Sahne steif schlagen, dabei Sahnefestiger und Vanilleextrakt zugeben. Saure Sahne glatt rühren. Sahne unterheben. Creme vorsichtig auf der Grütze verteilen, mit einem Tortenkamm wellenförmig durchziehen. Kühl stellen.

4 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kuchen in Stücke schneiden. Vor dem Servieren mit Zimt bestäuben und Rest Johannisbeergrütze als Kleckse daraufgeben. Mit Mandelblättchen bestreuen.

ZUCCHINI IM TEIG STABILISIERT DEN BLUTZUCKER

Dieser Kuchen dient fast schon als Präzedenzfall in Sachen Blutzuckerwirkung! Während in Klassikern wie Marmorkuchen viel weißer Zucker und Mehl steckt, kommen hier Eiweiß (Sahne und Nüsse) sowie Ballaststoffe (Gemüse und Nüsse) dazu. Und Studien beweisen: Das verhindert krasse Blutzuckerspitzen. Bleibt nur noch Ihr Genussurteil abzuwarten.



- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (125 g Abtropfgewicht)
- 1 Glas Rote Bete (220 g Abtropfgewicht)
- 1-2 TL Sahnemeerrettich
- Salz, Pfeffer
- etwas gemahlener Koriander
- 2 Avocados
- 1/2 Beet Daikonkresse (ersatzweise Gartenkresse)
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- evtl. essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen)

Pro Portion ca. 8 g E, 13 g F, 29 g KH (davon 6 g Zucker), 270 kcal

1 Limette auspressen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Bohnen und Rote Bete abgießen, gut abtropfen lassen, dabei etwas Rote-Bete-Flüssigkeit auffangen. Knoblauch, Bohnen, Rote Bete, Sahnemeerrettich und Hälfte Limettensaft zu einem cremigen Aufstrich pürieren. Noch etwas Rote-Bete-Flüssigkeit zugeben, falls er zu fest ist. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

2 Avocados halbieren, Steine entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen, längs in feine Scheiben schneiden und mit übrigem Limettensaft beträufeln. Kresse vom Beet schneiden.

3 Brotscheiben üppig mit Rote-Bete-Aufstrich bestreichen. Avocadoscheiben kreisförmig darauf anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Hanfsamen, Kresse und nach Belieben essbaren Blüten bestreuen.



FRÜHSTÜCKS-AVOSTULLE mit Rote-Bete-Creme

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

Turboschneller ZIMT-ZITRONEN-DRINK

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 5 MINUTEN



- ½ Zitrone
- 2 EL Apfelessig
- ½ TL gemahlener Ceylonzimt
- 800 ml stilles Wasser

Pro Portion ca. 0 g E, 0 g F, 1 g KH (davon 1 g Zucker), 10 kcal

Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Apfelessig und Zimt verquirlen. Mit Wasser auffüllen.



BYE, BYE HEISSHUNGER, HALLO LIEBLINGSDRINK!

DEM HAUSMITTELCHEN APFELESSIG HAT MAN JA SCHON SO EINIGES NACHGESAGT: ER SOLL DAS IMMUNSYSTEM IN SCHWUNG BRINGEN, IM DARM KLAR SCHIFF MACHEN UND FÜR GLÄNZENDES HAAR SORGEN. DABEI KANN ER NACHWEISLICH AUCH UNSEREN BLUTZUCKER BEEINFLUSSEN – POSITIV WOHLGEMERKT! 1 EL APFELESSIG VOR EINER SÜSSEN ODER KOHLENHYDRATREICHEN MAHLZEIT (WIE PASTA) HÄLT DIE BLUTZUCKERKURVE FLACH UND SORGT ANSCHLIESSEND FÜR WENIGER HEISSHUNGER-ATTACKEN. (WICHTIG: DEN ESSIG MIT EINEM GROSSEN GLAS WASSER VERDÜNNEN, PUR MAG UNSER ZAHNSCHMELZ IHN NICHT SO GERN ...) UNSER GETRÄNK HIER KANN SOGAR NOCH MEHR: ES ENTHÄLT VITAMIN C, EIN EINS-A-SCHLANKSTÖFFCHEN, DENN ES FÖRDERT DIE BILDUNG VON CARNITIN UND NORADRENALIN, DIE BEIDE KRÄFTIG BEI DER FETTVERBRENNUNG MITMISCHEN. UND LAST, BUT NOT LEAST: ZIMT (IN DER LEBERSCHONENDEN CEYLON-VARIANTE). DIESES GEWÜRZ DARF GERN AUCH AUSSERHALB DER ADVENTSZEIT AUF DEN SPEISEPLAN, DENN ES WIRKT EBENFALLS BLUTZUCKERREGULIEREND BEZIEHUNGSWEISE -SENKEND.

ERDBEER-PISTAZIEN-KÜCHLEIN

für die süße Balance

FÜR 12 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

- 250 g Erdbeeren
- etwas + 120 g weiche Butter
- etwas + 100 g Mehl
- 60 g Pistazienkerne
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Bio-Orangenabrieb
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 125 g Erythrit
- 2 Eier (Größe M)
- 125 ml Milch
- evtl. Pudererythrit

Pro Stück ca. 5 g E, 16 g F, 19 g KH (davon
2 g Zucker), 200 kcal

1 Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und in Scheiben schneiden. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Muffinblech (zwölf Mulden) fetten und mit Mehl ausstäuben.

2 Pistazien grob mahlen und, bis auf etwas zum Bestreuen, mit 100 g Mehl, Mandeln, Backpulver, Orangenschale und Muskat mischen. 120 g Butter und Erythrit cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehlmix mit Milch kurz unterrühren.

3 Teig in die Mulden füllen, Hälften Erdbeeren darauf verteilen und leicht eindrücken. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Küchlein aus der Form lösen. Zum Servieren mit übrigen Erdbeeren belegen, mit restlichen Pistazien bestreuen und nach Belieben mit Pudererythrit bestäuben. Dazu schmeckt geschlagene Sahne oder griechischer Sahnejoghurt.

DIE SACHE MIT DEM ZUCKER UND DER MILCH

Huch, da sind ja knapp 5 Gramm Zucker in 100 Milliliter Milch?
Stimmt, Laktose nennt sich der enthaltene Zucker, der im Körper in zwei Zuckerbausteine zerlegt wird. Aber keine Sorge, Laktose gehört zu den „guten“ Carbs, wir brauchen sie beim Zuckerbudget von maximal 25 Gramm „freien“ (also zugesetzten) Zuckern am Tag daher nicht zu berücksichtigen.





AUF ZUR GROSSEN PAUSE

EINE AUSZEIT – DAS FINDET
UNSER KÖRPER NACH
DEM ESSEN SUPER. ETWA
VIER STUNDEN BRAUCHT
ER (AUCH NACH EINEM
KLEINEN SNACK), UM DIE
GESTIEGENEN BLUTZUCKER-
UND INSULINSPIEGEL
WIEDER AUSZUBALANCIEREN.
IST STÄNDIG INSULIN IM
BLUT, STOPPT DIE FETT-
VERBRENNUNG. BLÖD!
DAHER: DREIMAL AM TAG SATT
ESSEN IST FÜR DEN BLUT-
ZUCKERSPIEGEL BESSER ALS
FÜNFMAL SNACKEN.



EXTRACREMIGES LEVANTE-HUMMUS

mit Konfettisalat

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

- **1 Dose Kichererbsen** (265 g Abtropfgewicht)
- **½ TL Natron**
- **2 EL Pinienkerne**
- **125 g Bio-Salatgurke**
- **1 kleine rote Paprikaschote**
- **½ Bund Lauchzwiebeln**
- **½ Bund Petersilie**
- **40 g Granatapfelkerne**
- **ca. 4 EL Zitronensaft**
- **4 EL Olivenöl**
- **edelsüßes Paprikapulver**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Knoblauchzehe**
- **75 g Tahin** (Sesampaste)
- **2 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **Chiliflocken**

Pro Portion ca. 10 g E, 24 g F, 24 g KH
(davon 8 g Zucker), 350 kcal



1 Kichererbsen auf ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen, bis auf 2 EL, mit Natron und kaltem Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Gemüse waschen, putzen. Gurke halbieren, entkernen und mit Paprika fein würfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Granatapfelkernen, 2 EL Zitronensaft, beiseitegestellten Kichererbsen und Olivenöl mischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kichererbsen abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Knoblauch schälen, grob hacken. Mit Kichererbsen, 2 EL Zitronensaft, Tahin, Kreuzkümmel und 1 TL Salz fein pürieren, dabei nach und nach ca. 100 ml kaltes Wasser zugeben, bis eine helle, fluffige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Hummus auf einem Teller verstreichen. Konfettisalat darauf anrichten. Mit Chiliflocken bestreuen.

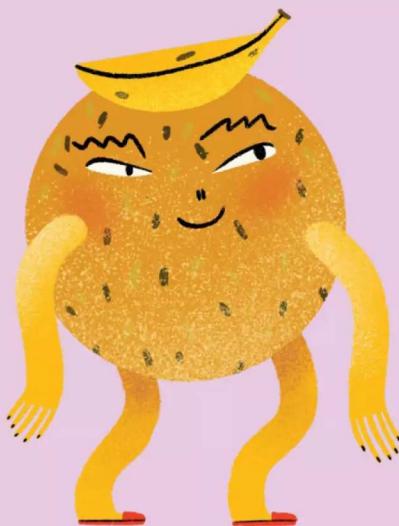


DER FREI-VON-CHECK

Bei Keksen aus dem Supermarkt wird gern versucht, den Zucker in der Zutatenliste zu vertuschen. Achten Sie vor allem auf Begriffe mit -ose oder -sirup am Ende. Das sind alles zugesetzte Zucker!

Natursüße BANANEN-SESAM-KEKSE

FÜR CA. 30 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN



- 200 g Sesamsamen
- 3 reife Bananen
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- Backpapier

Pro Stück ca. 2 g E, 3 g F, 3 g KH (davon 2 g Zucker), 50 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Bananen schälen, 300 g abwiegen und fein zerdrücken. Mit Sesam und Zimt verrühren. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen.

2 Eine runde Ausstechform (ca. 5,5 cm Ø) auf ein Blech setzen. Etwas Masse in die Form geben und darin verstreichen. Form abziehen und fortfahren, bis die Masse verbraucht ist. (Ohne passende Form Kleckse auf das Backpapier geben und die Masse mit einer Gabel etwas flacher drücken.) Eventuell nacheinander im heißen Backofen 20–25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



- **2 Eier**
- **1/2 Bund gemischte Kräuter** (z. B. Bärlauch, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch)
- **100 g Naturjoghurt**
- **1 TL mittelscharfer Senf**
- **1 EL Zitronensaft**

GRÜNE-SOSSE-BOWL mit Dipgemüse

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT

- 300 g Frischkäse mit Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 300 g Möhren
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kleine Bio-Salatgurke
- 1 Tomate

Pro Portion ca. 16 g E, 15 g F, 14 g KH (davon 8 g Zucker), 260 kcal

1 Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken, pellen, halbieren und auskühlen lassen.

2 Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Eier hacken. Beides mit Joghurt, Senf und Zitronensaft sehr fein pürieren. Mit Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Gemüse waschen. Möhren schälen. Paprika entkernen. Alles in Stifte schneiden. Tomate fein würfeln. Grüne-Sosse-Creme mit Tomatenwürfeln bestreuen. Zum Dip-gemüse reichen.



SPICY SALAD-WRAPPS

mit Garnelen und Gurke

FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- **300 g Garnelen** (küchenfertig; ohne Kopf und Schale)
- **ca. 125 ml süß-scharfe Asiasoße ohne Zucker** (siehe Rezept Seite 108)
- **2 EL Ahornsirup**
- **1 EL Reisessig**
- **4 EL Sesamöl**
- **3 Snackgurken**
- **80 g gesalzene geröstete Erdnusskerne**
- **8 große Kopfsalatblätter**
- **100 g feine Sprossen** (z. B. Alfalfa)
- **200 g Frischkäse mit Joghurt**
- **evtl. 1–2 EL Naturjoghurt**

Pro Stück ca. 14 g E, 13 g F, 8 g KH (davon 2 g Zucker), 215 kcal

1 Garnelen waschen und trocken tupfen. Asiasoße, Ahornsirup und Essig verquirlen, 2 EL Öl unterschlagen. Die Hälfte der Soße beiseitstellen. Restliche Soße mit den Garnelen mischen und kalt stellen.

2 Gurken waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler längs dünne Scheiben abziehen. Erdnüsse grob hacken. Salatblätter waschen, gut trocken tupfen. Sprossen in einem Sieb waschen, gut abtropfen lassen.

3 Garnelen aus der Soße nehmen und etwas abtupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin ca. 3 Minuten unter Wenden braten. Hitze reduzieren, Asiamarinade zugeben, ca. 2 Minuten einköcheln lassen. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

4 Frischkäse glatt rühren, eventuell mit Naturjoghurt etwas schlanker rühren.

Kopfsalatblätter vorsichtig mit Frischkäse bestreichen, mit Garnelen, Gurkenscheiben und Sprossen belegen. Mit Erdnüssen bestreuen und mit der beiseitegestellten Soße beträufeln. Salatblätter beim Essen zu Wraps formen.



BESSER SCHRITTE TUN ALS RUH'N

EIN WEITERER BLUTZUCKER-HACK DER GLUKOSE-KORYPHÄE JESSIE INCHAUSPÉ: NACH EINER SÜSSEN ODER STÄRKEHALTIGEN MAHLZEIT SOLLTE MAN DIE MUSKELN BENUTZEN, ZUM BEISPIEL BEI EINEM 20-MINÜTIGEN SPAZIERGANG. SIE KÖNNEN DIE ÜBERSCHÜSSIGE GLUKOSE AUS DEM BLUTKREISLAUF AUFNEHMEN UND DÄMPFEN SO DIE SPITZE. NETTER NEBENEFFEKT: WIRKT DER MÜDIGKEIT NACH DEM ESSEN ENTGEGEN.

SO SCHMECKT IM PROBEABO LESEN

Jetzt können Sie sich Ihr Lieblingsmagazin direkt nach Hause liefern lassen:

3 Hefte für nur € 22,20 inkl. Versandkosten.

Als Dankeschön erhalten Sie einen € 15,00 Shopping-Gutschein zur Wahl.

Infos und Bestellung per Telefon:

040/231 887 144

(Stichwort: WAE4SHRSH) oder im Internet auf: www.eatclub.tv/redabo



RUHIG BLUT, ZUCKER

Dass Industriezucker auf lange Sicht krank macht, wissen wir mittlerweile. Wie das Ganze mit unseren Hormonen und dem Blutzucker zusammenhängt, weiß Ernährungsexpertin und -coach Susanne Liedtke – und erklärt es ausführlich bei ihrem Besuch in unserer Redaktionsküche.



Susanne Liedtke ist die Gründerin von Nobodytoldme. Sie ist Diplom-Oecotrophologin und Digitalexpertin. Sie kündigte ihren Job bei Google, um alles zusammenzutragen, was Frauen helfen kann, schneller und besser durch die Wechseljahre zu kommen. Den Blutzucker in Balance zu halten ist ein wichtiger Bestandteil in ihren „Body Reset“-Kursen.

Viele Menschen denken bei Blutzucker vor allem an Diabetes. Dabei macht Zucker nicht nur krank, sondern auch abhängig. Für die US-amerikanische Ärztin Sara Gottfried steht er sogar harten Drogen wie Heroin oder Crack in nichts nach. Es konnte an Ratten nachgewiesen werden, dass der Konsum von „Oreo“-Keksen dieselben Hirnareale aktiviert wie beim Konsum von Kokain – nachlesen kann man das in ihrem Buch „Die Hormondiät“. Dort plädiert Gottfried sogar für einen kompletten Verzicht auf Zucker.

Vollständig auf Zucker verzichten? Ist für die meisten von uns wohl undenkbar. Auch für Susanne Liedtke, Diplom-Oecotrophologin, absolute Expertin in Blutzuckerfragen und Gründerin von „Nobodyoldme“ – einer Plattform, die Frauen unter anderem dabei hilft, besser durch die Wechseljahre zu kommen.

Mit dem Start der Wechseljahre spielen nicht nur die Hormone verrückt, sondern mit ihnen auch der Blutzuckerspiegel. Da kaum darüber gesprochen wird und nur die wenigsten wissen, was ihnen in dieser Lebensphase guttut, lautet Susannes Credo:

Lieber besser vorbereitet sein und verstehen, was im Körper passiert, als die Augen verschließen und hoffen, dass es einen nicht betrifft.

Auch unabhängig von der Wechseljahresthematik haben starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, zu verstehen,

wie dieser Mechanismus im Körper funktioniert, um das ganze System möglichst in Balance zu halten.

Was ist der Blutzucker eigentlich?

Blutzucker, oft auch als Glukose bezeichnet, ist eine Zuckerart, die im Blutkreislauf vorkommt. Er dient als Hauptenergiequelle für die Zellen des Körpers.

Wenn wir essen, spaltet der Körper Kohlenhydrate aus der Nahrung in Glukose auf, die dann durch den Blutkreislauf transportiert wird, um unsere Zellen mit Energie zu versorgen. Essen führt also fast immer zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels, da die meisten Lebensmittel – auch Gemüse – einen gewissen Anteil an Kohlenhydraten enthalten. Das ist normal und gesund.

Der Körper verfügt über Möglichkeiten, um den Blutzuckerspiegel wieder auf seinen Ausgangswert zu bringen. Wenn er ansteigt, produziert der Körper das Hormon Insulin. Nach seiner Freisetzung dockt es an bestimmten Rezeptoren an, die auf der Oberfläche von Zellen zu finden sind. Diese Rezeptoren vermitteln der Zelle, dass Glukose aus dem Blut aufgenommen werden kann.

Kurzfristig kann ein hoher Blutzucker Müdigkeit, regelmäßige Nachmittagsschlafes, häufiges Wasserlassen und übermäßigen Durst verursachen und außerdem Wechseljahrssymptome wie Schlaflosigkeit oder Konzentrationschwierigkeiten verstärken.

Problematisch wird es allerdings, wenn der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht ist.

Dies kann einige langfristige Erkrankungen zur Folge haben. Diabetes, Herz-Kreislauf- und Nierenprobleme sind nur ein paar davon.

Außerdem steigern erhöhte Blutzuckerwerte das Entzündungsrisiko. Vorübergehende Entzündungen sind nichts Schlimmes, beispielsweise wenn der Körper eine Infektion bekämpft oder daran arbeitet, eine Schnittwunde am Finger zu heilen.

Chronisch hohe Blutzuckerwerte können jedoch entzündungsfördernd sein.

Gehen die Entzündungswerte hoch, ist das Immunsystem in ständiger Alarmbereitschaft und damit beschäftigt, die Entzündungsserde in Schach zu halten. Auch können erhöhte Blutzuckerwerte und Glukoseschwankungen oxidativen Stress fördern. Das wirkt wie ein Alterungsbeschleuniger und lässt zum Beispiel unsere Haut schneller faltig und den ganzen Körper anfälliger für schädliche Umwelteinflüsse werden.

Weil neben Insulin aber noch andere Hormone bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels eine wichtige Rolle spielen und es neben der Ernährung weitere Faktoren gibt, die sich auf den Blutzuckerspiegel auswirken – darunter körperliche Aktivität, Stress und hormonelle Veränderungen –, kann sich im Laufe des Lebens die Reaktion unseres Körpers auf Zucker durchaus verändern.

GETREIDEFREIES PORRIDGE

FÜR 3 GLÄSER (À CA. 350 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN + WARTEZEIT

- 3 EL Mandelkerne
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 3 EL geschrotete Chiasamen
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 6 TL Kakaopulver
- 6 TL Kakaonibs
- 3/4 TL gemahlener Zimt
- ca. 600 ml ungesüßter Erbsendrink
- 300 g TK-Sauerkirschen

Pro Glas ca. 15 g E, 22 g F, 23 g KH
(davon 18 g Zucker), 365 kcal

„Im Winter wärme ich mir das Porridge kurz in einem Topf auf kleiner Stufe auf. Es sollte aber der Nährstoffe wegen auf keinen Fall kochen! Manchmal schneide ich mir noch eine halbe Banane darüber. Und wenn ich es mir besonders gut gehen lassen möchte, hacke ich zwei Stücke 85%ige Schokolade klein und toppe mein Porridge damit.“

1 Mandeln grob hacken. Je 1 EL Mandeln, Leinsamen und Chiasamen sowie Sonnenblumenkerne auf drei saubere Schraubgläser verteilen. Je 2 TL Kakaopulver, Kakaonibs und $\frac{1}{4}$ TL Zimt zugeben.

2 Mit je ca. 200 ml Erbsendrink aufgießen und gut verrühren. Gefrorene Kirschen darauf verteilen. Gläser verschließen und kalt stellen.

3 Jeweils 1 Glas Porridge an 3 darauffolgenden Tagen morgens rechtzeitig vor dem Frühstück aus dem Kühl- schrank nehmen und zimmerwarm genießen.



COOLE VERWANDLUNG!

AM ZWEITEN UND DRITTEN TAG IM KÜHL- SCHRANK SIND DIE SAATEN UND MANDELN LEICHT ANGEKEIMT. IN DEM ZUSTAND KANN DER KÖRPER DIE ENTHALTENEN MIKRO- NÄHRSTOFFE BESSER AUFNEHMEN.

Wie wirkt sich Blutzucker im Laufe des Lebens auf den Körper aus? In jüngeren Jahren reagieren die Zellen empfindlicher auf Insulin. Mit zunehmendem Alter nimmt die sogenannte Insulinsensitivität ab. Das bedeutet, die Zellen stumpfen mit der Zeit ab und reagieren nicht mehr so effektiv auf die Signale des Insulins. Die Folge: Der Blutzucker kann nicht mehr so leicht gesenkt werden.

„Als ich Anfang, Mitte 40 in die Wechseljahre kam, hatte ich keine Ahnung, was mich erwartet. Und keine Ahnung, dass ich mit meiner Ernährung ganz viel machen kann, um die Beschwerden abzumildern“,

erzählt Susanne. Bei Frauen kommt nämlich noch eine im wahrsten Sinne erschwerende Sache hinzu: spezifische Hormonschwankungen. In der Perimenopause sinkt etwa das Östrogenlevel, was sich auf die Verarbeitung von Glukose im Körper auswirken kann. Östrogen hat nämlich einen positiven Effekt auf den Blutzucker, weil es die Insulinsensitivität unterstützt und so ermöglicht, dass Kohlenhydrate gut verstoffwechselt werden. Gut bedeutet: ohne krasse Blutzucker spitzen und ohne rasantes Absinken.

Insulinresistenz: ein Teufelskreis.
Oder anders ausgedrückt: Mit zunehmendem Alter und sinkender Insulin-

sensitivität wird es für den Körper eine immer größere Herausforderung, den Blutzuckerspiegel möglichst ausgleichen zu halten.

Wenn der Blutzuckerspiegel aber zu stark und zu häufig ansteigt, wird mehr und mehr Insulin produziert. Dies führt schließlich dazu, dass die Zellen immer weniger und irgendwann fast gar nicht mehr auf Insulin ansprechen. Ein kritischer Zustand, der als Insulinresistenz bezeichnet wird, und noch dazu ein Teufelskreis. Denn als Reaktion auf die Insulinresistenz muss die Bauchspeicheldrüse immer mehr und mehr Insulin produzieren und ins Blut pumpen, um die Glukose zu bewältigen, was die Insulinresistenz weiter verschlimmert und schließlich zu einem chronisch hohen Blutzucker führt. Oder zur Kapitulation unserer Bauspeicheldrüse, kurz gesagt: Diabetes.

Eine weitere Folge von dauerhaft viel Insulin im Blut ist eine stetige Gewichtszunahme. Kilos, die sich, egal wie sehr wir auf die Kalorienzufuhr achten, hartnäckig um Bauch und Hüfte herum festsetzen.

Man kann also sagen, die Insulinresistenz ist die Wurzel vieler gesundheitlicher Probleme, die auf eine schlechte Blutzuckerregulierung zurückzuführen sind. Die gute Nachricht: So weit muss es nicht kommen, und aus einer bereits bestehenden Insulinresistenz führt auch wieder ein Weg hinaus. Erfolg verspricht ein ausgewogener Speiseplan, bei dem der bewusste



Umgang mit Zucker und Kohlenhydrate und reichlich gesunde Nährstoffe an oberster Stelle stehen.

Susanne setzt bei sich und in ihrem Body-Reset-Programm deshalb vor allem auf eine überwiegend pflanzliche Ernährung:

*„Jeden Tag
500 g grünes Ge-
müse, 2 EL Lein-
samen und nur
ganz wenig natür-
licher Zucker.
Was aber tun,
wenn wir doch
Heißhunger auf
Süßes bekommen?
Ich zumindest
habe REGelmäßig
einen Jieper auf
Süßes.“*

Zu Besuch in unserer Redaktionsküche serviert sie uns ihre ganz persönlichen Lieblingsnaschis – mit blutzuckerfreundlichen Grüßen ☺

CARROT-CAKE MIT FRISCHKÄSE-FROSTING

FÜR CA. 16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- 200 g gemahlene Haselnüsse
 - 200 g gemahlene Mandeln
 - 400 g Möhren
 - abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
 - 1 TL Backpulver
 - 6 Eier (Größe M)
 - 1 Prise Salz
 - 175 g Xylit
 - 50 ml Öl
 - 2 EL Zitronensaft
 - Fett für die Form
 - 80 g Walnusskerne
 - 300 g veganer Frischkäse (z. B. von Simply V)
 - 50 g veganer Quark (z. B. von Simply V)
 - etwas Stevia
- Pro Stück ca. 10 g E, 29 g F, 26 g KH (davon 10 g Zucker), 380 kcal**



1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Haselnüsse und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden leicht rösten, abkühlen lassen. Möhren schälen und fein raspeln. Mit Orangenschale, Mandelmix und Backpulver mischen. Eier trennen. Eiweiß und Salz steif schlagen. Eigelb und Xylit cremig aufschlagen. Öl und Zitronensaft unterrühren. Möhrenmix unterziehen. Eiweiß in 2-3 Portionen unterheben.

2 Eine Springform (26 cm Ø) fetten, Teig darin glatt streichen. Im heißen Ofen ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

SELBST GEMACHTE DATTELSÜSSE

FÜR 1 GLAS (CA. 475 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 5 MINUTEN



IMMER SCHÖN CREMIG BLEIBEN!

FESTERE DATTELN VOR DEM PÜRIEREN CA. 1 STUNDE IM WASSER EINWEICHEN, ERST DANN ZITRONENSAFT ZUGEBEN UND PÜRIEREN. DIE PASTE HÄLT SICH IM KÜHLSCHRANK ETWA 2 WOCHEN. WER AUF VORRAT MIXEN WILL: DIE SÜSSE IN EINER EISWÜRFELFORM EINFRIEREN UND DANN NACH BEDARF PORTIONSWEISE AUFTÄUEN.

- 200 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- Saft von ½ Zitrone

Pro Portion (ca. 30 g) 0 g E, 0 g F, 8 g KH (davon 8 g Zucker), 35 kcal

„Weil Dattelsüße aus ganzen Früchten hergestellt wird, ziehe ich sie anderen Süßungsmitteln vor. Denn mit der Dattel nehmen wir auch die enthaltenen Ballaststoffe mit auf. Und das ist in jedem Fall besser, als wenn wir Zucker isoliert äßen. Also wenn schon süß, dann lieber in Kombination mit allem, was die Früchte so hergeben.“

Datteln, Zitronensaft und 300 ml Wasser in einen Blitzhacker geben. Erst langsam, dann auf höherer Stufe zu einer feinen Creme verarbeiten. Die Konsistenz sollte Apfelmus ähneln. Creme in ein sauberes, heiß ausgespültes Glas füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren.

HEIDELBEERSCHOKOLADE

FÜR CA. 20 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN + WARZEIT

- 250 g Heidelbeeren
- 200 g Edelbitterschokolade (85% Kakao)
- 25 g Kokosfett
- Backpapier

Pro Portion ca. 1 g E, 6 g F, 3 g KH (davon 2 g Zucker), 75 kcal

1 Heidelbeeren verlesen, waschen und sehr gut trocken tupfen.

2 Schokolade hacken, mit Kokosfett über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen und Heidelbeeren vorsichtig untermischen. Auf einem Stück Backpapier verteilen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren in kleine Stücke brechen.

„Ich serviere die Schokolade als Dessert, und jeder bricht sich einfach ein Stück ab. Was übrig bleibt, wegen der Beeren im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von zwei Tagen vernaschen oder einfrieren.“





STELLEN WIR DELIKATE FERTIG-
PRODUKTE UNTER STRENGEN GENE-
RALVERDACHT, FINDEN SICH IN
GUT GETARNTEN ZUTATENLISTEN
GERN MAL FÄLLE VON „KRIMINELL“
VIEL ZUCKER. DIE GUTE NACHRICHT:
SELBST FABRIZIERT, KÖNNEN SIE
SICH DIE UNNÖTIGE SÜSSE SCHEN-
KEN, STATT IHR IM DUNKELN
MUNKELND IN DIE FALLE ZU TAPPEN.

ZUCKERFALLEN



FALLEN



Selber machen statt selber kaufen
KNUSPERMÜSLIS
aus dem Ofen



INSPIRED BY APPLE-PIE

MIT DER SÜSSE AUS APFELMARK



À LA CARROT-CAKE

VERFEINERT MIT AHORNSIRUP



MINDESTENS 5 G WENIGER ZUCKER PRO PORTION!

WÄHREND SUPERMARKT-KNUSPERMÜSLIS BIS ZU 13 G ZUCKER PRO PORTION IN DIE SCHÜSSEL BRINGEN, SIND ES BEI UNSEREM CARROT-CAKE-MÜSLI 5 G WENIGER UND BEI DEN ANDEREN BEIDEN MÜSLIS SOGAR 9 G. ÜBRIGENS: DURCH DEN TAUSCH VON FRUCHT- GEGEN NATURJOGHURT SPART MAN WEITERE 3 TL ZUGESETZTEN ZUCKER EIN.



IM BANANA-BREAD-STYLE

GESÜSST MIT BANANE UND SCHOKI

APPLE-PIE- MÜSLI

FÜR CA. 12 PORTIONEN
// ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 35 MINUTEN

- 150 g Walnusskerne
- 200 g Haselnusskerne
- 200 g kernige Haferflocken
- 4 EL geschrotete Leinsamen
- 2 TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 400 g Apfelmarmelade (siehe Seite 57)
- Backpapier

Pro Portion ca. 8 g E, 22 g F, 17 g KH (davon 4 g Zucker), 290 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Nüsse grob hacken. Mit Haferflocken, Leinsamen, Zimt, Kardamom und Apfelmarmelade mischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Dabei zweimal wenden.

2 Granola aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen. Luftpicht verschlossen hält es 2–3 Wochen.



CARROT-CAKE- MÜSLI

FÜR CA. 12 PORTIONEN
// ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MINUTEN

- 100 g Pekannusskerne
- 200 g kernige Haferflocken
- 4 EL geschrotete Leinsamen
- 100 g Kokosraspel
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 250 g Möhren
- 50 g Kokosöl
- 6 EL Ahornsirup
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft (100% Direktsaft)
- Backpapier

Pro Portion ca. 5 g E, 18 g F, 17 g KH (davon 7 g Zucker), 245 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Pekannüsse grob hacken. Mit Haferflocken, Leinsamen, Kokosraspeln, Zimt, Ingwer und Kurkuma mischen. Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Kokosöl schmelzen, Ahornsirup und Apfelsaft zufügen. Mit den Möhren unter den Flockenmix rühren. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

2 Im heißen Ofen 30–35 Minuten backen. Dabei zweimal wenden. Herausnehmen und auskühlen lassen. Luftpicht verschlossen hält das Granola 2–3 Wochen.

BANANA-BREAD- MÜSLI

FÜR CA. 10 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

- 1 reife Banane
- 2 EL Öl
- 100 g gesalzene geröstete Erdnüsse
- 100 g Hirseflocken
- 100 g kernige Haferflocken
- 50 g gepuffte Quinoa
- 100 g vegane Edelbitterschokolade (85% Kakao)
- Backpapier

Pro Portion ca. 7 g E, 13 g F, 22 g KH (davon 4 g Zucker), 240 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Banane schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Öl unterrühren. Erdnüsse grob hacken. Hirse- und Haferflocken mit Quinoa und Erdnüssen mischen. Bananenmix gleichmäßig unterrühren. Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

2 Im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Dabei zweimal wenden. Herausnehmen und auskühlen lassen. Schokolade hacken, untermischen. Luftpicht verschlossen hält das Granola 2–3 Wochen.

Aus unserer Testküche

KARAMELLSOSSE – zweimal entzuckert

FÜR 15-20 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN



**10 G WENIGER
ZUCKER PRO PORTION!**

KRASSER UNTERSCHIED:
KÖCHELN WIR DIE KARAMELL-
SOSSE GANZ KLASSISCH,
STECKEN IN 1 PORTION
10 G ZUCKER (ALSO 2 TL!).
MIT XYLIT SIND ES 0 G.
ABER NICHT NUR DER SPAR-
EFFEKT AUF DEM ZUCKER-
KONTO UNTERSTREICHT DIE
WAHL FÜR XYLIT, AUCH
DER GESCHMACKSTEST. WÄH-
REND ERYTHRIT BEIM
ABKÜHLEN AUSKRISTALLISIERT
(LINKER LÖFFEL), BLEIBT
DAS XYLIT-SÖSSCHEN SCHÖN
GESCHMEIDIG.



- 200 g Xylit
- 200 g Schlagsahne
- 50 g Butter

Pro Portion (bei 20) ca. 0 g E, 5 g F, 10 g KH
(davon 0 g Zucker), 71 kcal

1 Xylit und 5–6 EL Wasser in einem Topf erhitzen. Sahne unter Rühren zugeben, aufkochen. So lange köcheln, bis alles goldbraun karamellisiert.

2 Topf vom Herd nehmen, Butter unterrühren. Soße in saubere, heiß ausgespülte Gläser oder Flaschen füllen, auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verwenden eventuell nochmals kurz erhitzen. Hält sich ungefähr 1 Woche.

BALSAMI-COKE mit Chiliboost

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 350 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN

- Salz
- Chiliflocken
- ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Granatapfelkerne
- 2 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Ahornsirup
- Crushed Ice
- ca. 300 ml Sodawasser

Pro Glas ca. 0 g E, 0 g F, 15 g KH (davon
14 g Zucker), 65 kcal



1 2 TL Salz und 1 TL Chiliflocken auf einem flachen Teller mischen. Glasränder mit der Zitronenhälfte anfeuchten, dann in das Chilisalz drücken. Gläser beiseitestellen.

2 Zitrone in Stücke schneiden. Mit Granatapfelkernen auf zwei Gläser verteilen, mit einem Barstössel kräftig andrücken. Essig, Ahornsirup und 2 Prisen Chili verrühren, darauf verteilen. Crushed Ice in die Gläser geben, mit Sodawasser auffüllen. Sofort servieren.



**7 G WENIGER
ZUCKER PRO PORTION!**

30 PROZENT WENIGER
ZUCKER PRO GLAS BRINGT
UNS DER TAUSCH VON
GEKAUFTER GEGEN DIESER
SELBST GEMACHTE „COLA“.

FÜR 8-10 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
20 MINUTEN + WARTEZEIT

- 150 g Erdbeeren
- 3 EL Agavendicksaft
- ½ EL gemahlene Vanille
- 2 EL Chiasamen

Pro Portion (bei 10: à ca. 20 g) ca. 1 g E,
1 g F, 3 g KH (davon 3 g Zucker), 23 kcal

1 Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Mit Xylit und Vanille pürieren. Chiasamen unterrühren. Fruchtpüree im Kühlschrank ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Konfitüre nochmals durchmixen, in eine Eiswürfelform füllen und einfrieren. Nach Bedarf portionsweise auftauen.

 **9 G WENIGER
ZUCKER PRO PORTION!**

PRO PORTION (= WÜRFEL)
AUFSTRICH KOMMEN
FAST 10 G (= 2 TEELÖFFEL)
AUFS ZUCKERSPARKONTO.

ERDBEER-VANILLE-AUFSTRICH

für den Frühstücksvorrat



HERINGSSALAT

mit Kohlrabi-Blechpommes

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN



- 1 kg Kohlrabi
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Currysüßpulver
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Chiliflocken
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleiner Apfel
- 100 g Salatmayonnaise
- 200 g Naturjoghurt
- 2-3 EL Zitronensaft
- 400 g Matjesfilet
- 1/2 Bund Petersilie
- Backpapier

**Pro Portion ca. 32 g E, 44 g F, 20 g KH
(davon 18 g Zucker), 610 kcal**

1 Für die Pommes Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kohlrabi schälen, in pommesgroße Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Parmesan, Mandeln, Currysüßpulver, Paprikapulver, Chili, 1 TL Salz und Pfeffer mischen. Öl und Parmesanmix zum Kohlrabi geben, gut vermengen, sodass alle Pommes mit der Panade umhüllt sind. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden.

2 Für den Matjessalat Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Matjes nach Belieben wässern, abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Matjes, Zwiebeln, Apfel und Petersilie mit der Salatsoße mischen, abschmecken.

3 Kohlrabipommes aus dem Ofen nehmen. Mit Heringssalat servieren. Dazu schmecken die zuckerfreien Sandwichgurken von Seite 112.



17 G WENIGER ZUCKER PRO PORTION!

HÄTTEN SIE GEDACHT,
DASS IN 250 G HERINGSSALAT
AUS DEM KÜHLREGAL
26 G (5 TL) ZUCKER STECKEN
KÖNNEN? DA IST UNS DOCH
GLATT DIE ZUCKERPACKUNG
VOR DIE FÜSSE GEFALLEN!
UND DAS WAR GUT SO:
DENN IN UNSEREM GESAMTEN
LOW-SUGAR-DINNER
(18 GRAMM ZUCKERANTEIL)
SIND SOGAR NOCH DIE
VEGGIE-POMMES MIT DRIN.

THAI-SWEET-CHILI-SOSSE

„Same same, but different“

FÜR 2 FLASCHEN (À CA. 300 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **75 g rote Peperoni** (oder 100 g milde Chilischoten)
- **6 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 30 g)
- **75 ml Limettensaft** (von ca. 8 Limetten)
- **225 g Xylit**
- **150 ml Reisessig** (ersatzweise Weißweinessig)
- **15 g Speisestärke**

Pro EL (ca. 20 ml) ca. 0 g E, 0 g F,
9 g KH (davon 1 g Zucker), 24 kcal

1 Peperoni bzw. Chili waschen, Stielansätze abschneiden. Schoten in grobe Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles im Blitzhacker fein zerkleinern.

2 Chilimix und Limettensaft in einen Topf geben. Xylit, 250 ml Wasser und Essig zufügen. Unter Rühren aufkochen, ca. 20 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, Soße damit binden.

3 Soße in saubere, sterilisierte Flaschen füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen. Hält sich im Kühlschrank ca. 4 Wochen.



10 G WENIGER ZUCKER PRO PORTION!

GEMÜSE, MIENUDELN, REIS, HÜHNCHEN ODER TOFU – EINE SÜSS-SCHARFE ASIASOSSE PASST EIGENTLICH IMMER DAZU. UND MIT JEDEM LÖFFEL LANDEN 11 G ZUCKER (2 TL) IN UNSEREM ESSEN. DAS LOW-SUGAR-DOUBLE AUS DER EAT-CLUB-GARKÜCHE KOMMT DAGEGEN AUF EINEN SENSATIONELLEN WERT VON 1 G ZUCKER (AUS LIMETTE, INGWER UND PEPPERONI).





IMPRESSUM

VERLAG

FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32, 20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION

Jessika Brendel (V.i.S.d.P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION

Dörte Petersen

REDAKTION

Myriam Banderob, Maren Jahnke (frei),
Jana Kensbock, Brigitte Kesenheimer (frei),
Carla Tanksley

ARTDIREKTION

Julia Szubrich

FOODSTYLING

Myriam Banderob

STYLING

Petra Lange, Mona de Bruyn

FOTOGRAFIE

Isabell Triemer

CVD

Wolfgang Pelz

SCHLUSSREDAKTION

Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION

Djuna Stamm

COPYRIGHT

Diese Ausgabe wurde publiziert in Zusammenarbeit
u. a. mit Stockfood

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Simone Kasik, Bianca Pohlmann, Christoph Rüth,
Stefan Schweser, Janina Süss

ANZEIGEN

BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de

Head of Publisher Management:
Julia Hartz von Zacharewicz

Verantwortlich für den Anzeigenteil: BCN

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG

ZEITSCHRIFTEN
Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG

Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/231 887 144

ABOSERVICE

Tel. 040/231 887 144

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)

MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim

DRUCK

Svoboda Press s.r.o.,
Sazecká 560/8,
CZ-108 25 Praha 10

„So schmeckt Zuckerfrei“ kostet im Einzelhandel 6,90 €
(inkl. gesetzlicher MwSt.)



DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY

Rhabarber-Tomaten-KETCHUP

FÜR CA. 5 FLASCHEN (À CA. 350 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 1,5 kg Tomaten
- 400 g Rhabarber
- 1 reife Banane
- 2 Zwiebeln
- 8 EL Apfelessig
- 1 TL Senfmehl (gemahlene Senfsaat)
- 2 EL Tomatenmark
- je 1 TL edelsüßes und rosen-scharfes Paprikapulver
- 2 TL Currys
- Salz, Pfeffer

Pro EL (ca. 20 ml) ca. 0 g E, 0 g F,
1 g KH (davon 1 g Zucker), 5 kcal

1 Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Rhabarber waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Banane schälen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Vorbereitete Zutaten mit Essig, Senfmehl, Tomatenmark, Paprikapulver, Curry, 2 TL Salz und etwas Pfeffer in einen großen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren.

2 Tomaten-Rhabarber-Mix fein pürieren, abschmecken. Falls der Ketchup noch zu flüssig ist, weitere ca. 5 Minuten köcheln. Heiß in sterilisierte Flaschen füllen und sofort fest verschließen.

4 G WENIGER ZUCKER PRO PORTION!

IM VERGLEICH ZUR ASIASOSSE IST DER ZUCKERGEHALT VON KETCHUP JA SCHON FAST ALS GEMÄSSIGT EINZUSTUFEN. TROTZDEM LANDEN IN DER GRILLSAISON PRO EL 5 G ZUCKER AUF STEAKS UND GEMÜSE. GUT, DASS UNSERE NATÜRSÜSSE BBQ-ALTERNATIVE MIT 80 PROZENT WENIGER ZUCKER DAHER-KOMMT. ZEIT, DEN GRILL ANZUWERFEN ...



EINGELEGTE SANDWICHGURKEN

formerly known as
Dänischer Gurkensalat

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 400 ML; INSGESAMT 8 PORTIONEN) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT

- 1 Bio-Salatgurke (ca. 400 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 15 g Salz
- 3 Stiele Dill
- 125 ml Weißweinessig
- 75 g Erythrit
- 1 TL Senfkörner

Pro Portion ca. 0 g E, 0 g F, 10 g KH (davon
1 g Zucker), 10 kcal

1 Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Gurke, Zwiebel und Salz mischen. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen, zwischen-durch umrühren.

2 Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zu den Gurken geben. Essig mit Erythrit und Senfkörnern unter Rühren erhitzen, bis sich das Erythrit gelöst hat, dann kurz aufkochen.

3 Gurken auf zwei Einmachgläser verteilen. Heißen Sud darübergeben (die Gurken sollten damit bedeckt sein). Gläser verschließen, auskühlen lassen und über Nacht kalt stellen. Im Kühlschrank halten sie ca. 3 Wochen.



10 G WENIGER ZUCKER PRO PORTION!

AUF DER ZUTATENLISTE DER HOTDOG- UND BURGER-BEGLEITUNG FINDET SICH ZUCKER IN DER REGEL GANZ WEIT VORN. KEIN WUNDER, DASS PRO PORTION DANN 11 G DAVON DRINSTECKEN. UND AUCH WENN UNSERE SELBST GEMACHTEN SANDWICHGURKEN MIT 1 G ZUCKER PRO PORTION NICHT SO LANGE HALTBAR SIND WIE DIE GEKAUFTEN, WIR FINDEN DER (EHER KLEINE) AUFWAND LOHNT SICH!





Demnächst im



So schmeckt Italien

Erscheint am
**14. JUNI
2024**

**SOMMER, SONNE, MEER:
DIE BESTEN REZEPTE AUS UNSEREM
LIEBSTEN URLAUBSLAND**



Das süße Leben?
Feiern nicht nur die
Italiener, sondern
auch wir: mit Tiramisu,
Zitronen-Gelato,
Affogato ...



Zur goldenen Aperitivo-Stunde kredenzen wir neben Honigmelonen-Carpaccio „alla caprese“ perfekt gemixte Drinks von Limoncello bis Negroni



Vom Einfachen das
Allerbeste: Lieblinge wie
Bolo, Carbonara
oder Saltimbocca und
Steinofenpizza –
in legendär lecker!



Familientauglich, schnell
gemacht und wenig Zutaten: Wir
nehmen die Bestellung auf für
Alltagshelden von Pestolasagne
über Pilzpanini bis Scaloppine



Endlich Sommer – und mit ihm
aromatisch-frische Veggie-
küche. Hier:
fluffige Spinat-
Ricotta-
Klößchen mit
Knoblauch-Öl-
Tomaten

FÜR SALAT FAST ZU SCHADE



UNSER EAT-CLUB-OLIVENÖL

- sortenreines Single-Farm-Produkt
- nachhaltig-ökologisch erzeugt in 2. Generation
- aus der Region Kalamata, der Heimat uralter Olivenhaine

- Anbau, Ernte und Abfüllung in Familienhand
- aufgezogen von griechischer Sonne und Meereswind

Direkt hier bestellen:



RICHTIG FRISCH RICHTIG LECKER

TÄGLICH FRISCHES OBST UND GEMÜSE

Je nach Saison bieten wir über 400 Obst- und Gemüseartikel aus geprüftem und zertifiziertem Anbau zur Auswahl an. Viele davon aus der Region. **Weitere Infos unter kaufland.de/frische**



HIER BIN
ICH RICHTIG