

SOPHIA THIEL

FITNESS SWEETS

MIT 60 KALORIENARMEN
UND EIWEISSREICHEN
SÜSSEN REZEPTE

Ohne Zucker,
Weizen und Butter

Sophia
THIEL

riva

© des Titels »Fitness Sweets« (ISBN 978-3-7423-0380-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter <http://www.riva-verlag.de>

Hi, ich bin Sophia!



Hast du auch Spaß am Backen und an süßen Leckereien, so wie ich? Aber geht das Ganze auch gesund? Also naschen ganz ohne Reue? Na klar, und in diesem Buch zeige ich dir, wie es funktioniert! Ich freue mich, dir hier meine leckeren Fitness Sweets vorzustellen. Warum? Ganz einfach: weil herkömmliche Süßigkeiten gute Vorsätze schnell zunichtemachen. Denn Zucker und Weißmehl sind nicht das, was dein Körper will und braucht.

»Richtiger Genuss ist, wenn es dir schmeckt und du trotzdem abnimmst.«

Die gute Nachricht: Du kannst gesund abnehmen und musst trotzdem auf nichts verzichten. Strikte Verbote lassen vielleicht die Pfunde schnell purzeln, aber der Jo-Jo-Effekt schlägt doppelt zurück, sobald der Heißhunger aufkommt. Das kenne ich aus eigener Erfahrung. Du bist nur glücklich, wenn du langfristig motiviert bleibst und dein Gewicht auch hältst. Dafür müssen sich sowohl Training als auch Ernährung und Genuss in den Alltag integrieren lassen.

Weil ich weiß, dass ich regelmäßig Lust auf etwas Süßes bekomme, plane ich es im Voraus ein. Mein Motto dabei: Your own food is the best food! Alle Fitness Sweets passen zu einem sportlichen Lebensstil und

meinen Vorstellungen von Clean Eating. Zudem liefern meine süßen Naschereien gesunde Nährstoffe, die dein Körper nach einem harten Training braucht: reichlich Eiweiß, gute Kohlenhydrate und alternative Süße. Tausche zuckerreiche Kalorienbomben einfach durch Gesundes aus – ob süßes Frühstück, Kuchen und Torten, Snacks oder Desserts und Eis.

»Einmal am Tag brauche ich eine süße Kleinigkeit!«

Mit meinen Rezepten gibt es keine Ausreden mehr, denn noch nie war Abnehmen so lecker. Ich zeige dir, wie du deine Süßigkeiten ganz einfach selbst zubereitest. Wer also Lust auf Cupcakes, Cookies, Cheesecake oder Tiramisu hat, blättert am besten gleich weiter. Ich verspreche dir, es wird knusprig, saftig, nussig, cremig, eisig, fruchtig, schokoladig, zartschmelzend, verführerisch und himmlisch köstlich!

Viel Spaß beim Backen und Genießen!

Deine





Naschen mit gutem Gewissen

Das solltest du wissen

Fitness Sweets aus der eigenen Küche: Das bedeutet für mich, möglichst naturbelassene Lebensmittel zu verwenden, auf einen hohen Eiweißgehalt zu achten und Fertigprodukte zu meiden. Denn je stärker ein Produkt industriell verarbeitet wurde, desto weniger Nährstoffe enthält es noch. Und wir wollen unserem Körper nur Gutes geben. Wenn du also deine Süßigkeiten selbst zubereitest, kannst du die Zutaten bestimmen und nur verwenden, was deinem Körper auch guttut – und dabei trotzdem lecker schmeckt.

Verzicht löst Heißhunger aus

Sich Süßes komplett zu verbieten und von dir selbst eiserne Disziplin bei der Ernährung zu erwarten, kann nicht funktionieren. Die Folge: Essanfälle, bei denen du dich auf alles stürzt, was Zucker oder viele Kohlenhydrate enthält. Kennst du den Spruch

von Paracelsus: »Die Dosis macht das Gift«? Dieser gilt auch für Kuchen und Co. Was ich damit sagen will? Gönn dir ganz bewusst sanft gesüßte Leckereien, die nicht erneut Heißhunger auslösen, und fühle dich damit rundum glücklich. Denn nur dann wirst du es schaffen, dauerhaft schlank und fit zu bleiben.

Meine 5 ultimativen Backregeln

1. Kein Haushaltszucker, dafür natürliche Süßungsmittel
2. Kein Weizenmehl, dafür vollwertige Alternativen
3. Keine Butter, dafür hochwertige pflanzliche Fette
4. Keine künstlichen Aromen, dafür Superfoods mit dem Nährstoffplus
5. Keine überflüssigen Kohlenhydrate, dafür eine Extraportion Eiweiß



Test: Bist du ein Zuckerjunkie?

Wenn folgende Aussagen auf dich zutreffen, sind meine Fitness Sweets ideal für dich, um der Zuckersucht zu entkommen:

- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Ich esse täglich Süßigkeiten und/oder Teigwaren aus hellem Mehl. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 2. Ich habe oft Heißhunger auf Süßes. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 3. Ich möchte gern abnehmen, aber es gelingt mir nicht. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 4. Mir fällt es schwer, nach einem Stück Schokolade mit dem Essen aufzuhören. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 5. Ich habe öfter ein schlechtes Gewissen, weil ich mich gesünder ernähren will. | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

Ergebnis: Hast du drei oder mehr Fragen mit ja beantwortet? Dann wird es Zeit, deinen Zuckerkonsum zu reduzieren. Ich zeige dir, welche Alternativen ideal sind.

Süßes macht süchtig

Die wichtigste Voraussetzung für das Abnehmen ist ein konstanter Blutzuckerspiegel. Dein Körper befindet sich dann in einem ausgeglichenen Zustand, in dem Heißhungerattacken gar nicht erst entstehen. Stattdessen wird er gleichmäßig mit Energie versorgt. Bei meinen Rezeptzutaten bleibt die Sucht nach Zucker aus. Hin und wieder Lust auf Sweets zu haben, ist hingegen völlig okay. Du wirst sehen, dein Körper braucht bald keine großen Zuckermengen mehr und freut sich über meine dezent gesüßten Leckereien.

Der glykämische Index

Wenn du Heißhungerattacken verhindern willst, solltest du Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index – kurz GI – auswählen. Der glykämische Index sagt aus,

wie stark dein Blutzuckerspiegel nach dem Essen ansteigt. Weißmehl und Zucker haben einen sehr hohen glykämischen Index, wodurch das Suchtzentrum im Gehirn aktiviert wird. Die Zutaten in meinen Rezepten besitzen hingegen einen niedrigen GI und helfen so beim Abnehmen.

So macht Naschen Spaß

Auf den folgenden Seiten erfährst du, welche Zutaten ich für meine Fitness Sweets verwende. Du wirst vielleicht überrascht sein, auch Avocado, Zucchini oder Süßkartoffeln in den Rezepten zu finden. Und vielleicht hast du noch nie mit Kokosblütenzucker oder Nussmus gebacken. Aber ich bin mir sicher: Mit viel Neugier und Experimentierfreude wirst du jede Menge Spaß in der Küche haben. Übrigens: Viele meiner Rezepte sind vegan oder lassen sich auch rein pflanzlich zubereiten.

Süßen ohne Zucker: 10 schlanke Alternativen

Weißer, raffinierter Zucker enthält leere Kalorien und kaum mehr Vitamine oder Mineralstoffe. In Fitness Food hat er also nichts zu suchen. Stattdessen verwende ich für meine Süßspeisen möglichst gesunde und natürliche Alternativen, für die jedoch trotzdem gilt: sparsam verwenden! Denn auch sie sind ein Genussmittel und sollten dein Leben nur hin und wieder versüßen.

Von würzig bis mild: Ahornsirup

Der süße Saft wird aus Ahornbäumen abgezapft und zu Sirup eingekocht. Er enthält hauptsächlich Saccharose und Fruktose und etwa ein Drittel weniger Kalorien als raffinierter Zucker – süßt aber stärker. Je dunkler der Sirup, desto intensiver ist übrigens sein Geschmack. Ein hellerer Sirup spricht jedoch für höhere Qualität. Mit AA gekennzeichnet, besitzt Ahornsirup den höchsten Qualitätsgrad. Zum Backen und für die klassischen Pancakes lässt er sich prima einsetzen.



Dezent und gesund: Reissirup

Der meist aus gemahlenem Vollkornreis hergestellte Sirup ist in Japan sehr beliebt. Er süßt weniger stark als Haushaltszucker, hat einen dezenten Karamellgeschmack und lässt den Blutzucker nicht so stark ansteigen. Reissirup ist fruktosefrei, enthält gesunde Mineralstoffe, ist darmfreundlich und sollte stets in Bioqualität gekauft werden. Möchtest du beim Backen Zucker durch Reissirup ersetzen, solltest du etwas weniger Flüssigkeit verwenden.

Heilende Kraft: Honig

Der Blütennektar enthält neben Trauben- und Fruchtzucker wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Honig süßt stärker als Zucker, sollte aber nicht unbedingt über 40 °C erhitzt werden, weil dadurch seine gesunden Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und besonders die wertvollen Enzyme (Proteine) zerstört werden. Beim Backen verliert er also seine

gesundheitlichen Vorzüge und ist dann nichts weiter als ein alternatives Süßungsmittel, aber trotzdem noch natürlich. Verwendest du Honig anderweitig, kaufe nur solchen mit der Bezeichnung »Deutscher Honig«, um von seinen gesundheitlichen Vorzügen zu profitieren. Denn in der Deutschen Honigverordnung ist festgelegt, dass Honig beim Abfüllen nicht über 40 °C erhitzt werden darf. Importhonige dagegen haben lange Wege hinter sich und sind wärmebehandelt – also lieber einen Euro mehr ausgeben.



Mit Karamellnote: Kokosblütenzucker

Der Nektar aus den Blüten der Kokospalme wird zu Sirup eingekocht, getrocknet und gemahlen. Er sieht dann aus wie brauner Zucker, hat ein leckeres Karamellaroma ohne Kokosgeschmack und süßt fast genauso stark wie Haushaltszucker. Er hat einen niedrigen glykämischen Index und lässt daher den Blutzuckerspiegel nur sehr gering ansteigen. Aus diesem Grund ist er

sehr beliebt. Zudem stecken in ihm noch die Nährstoffe, die bei raffinierten Produkten fehlen. Eine flüssige Alternative ist Kokosblütensirup. Nachteile: der lange Transportweg und der hohe Preis.

Powerfood: Trockenfrüchte

Gesünder zu süßen, funktioniert auch mit getrocknetem Obst, das konzentrierten Fruchtzucker enthält. Am besten eignen sich dafür Datteln, aber auch Aprikosen, Gojibereen, Rosinen oder Feigen. Die in den Früchten enthaltenen Ballaststoffe sind außerdem gut für die Verdauung, und die vielen Mineralstoffe machen sie zu Fitnesslebensmitteln. Ich verwende Trockenobst gern für Riegel, aber auch in Energiekugeln oder für Cookies. Um die Früchte besser verarbeiten zu können, einfach mit etwas Wasser pürieren.

Fruchtig frisch: Banane oder Apfelmus

Frischobst ist wohl die natürlichste Art, meine Naschereien zu süßen. Ungesüßtes Apfelmus eignet sich wunderbar für Cookies, Muffins und Kuchen. In Backwaren, besonders in Kuchen, kannst du Zucker gut durch zerdrückte Bananen ersetzen. Die Bananen sollten möglichst reif sein, dann schmecken sie am aromatischsten. Am besten lässt sich die Banane verarbeiten, wenn du sie schälst und kurz in der Mikrowelle weich werden lässt.

Grundrezept für selbst gemachtes Apfelmus



Für 4–5 Gläser (à 250 ml)

1,5 kg gemischte Äpfel

(z. B. Boskop, Elstar, Topaz)

Saft von einer ½ Zitrone

¼ TL Zimtpulver

¼ TL gemahlene Bourbonvanille

Außerdem

Schraubgläser

So geht's

- 1 Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Äpfel, 150 ml Wasser und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Zimt und Vanille zufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten bissfest dünsten.
- 2 In der Zwischenzeit Schraubgläser heiß ausspülen und abtropfen lassen.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen und die Äpfel mit einem Pürierstab fein pürieren oder mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken.
- 4 Das Apfelmus in die vorbereiteten Gläser füllen (sie sollten bis zum Rand gefüllt sein) und sofort mit den Deckeln verschließen. Die Gläser auf den Kopf stellen und mindestens 30 Minuten stehen lassen. Anschließend wieder aufrecht stellen und vollständig auskühlen lassen. Das Apfelmus hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Die Trendsüße: Agavendicksaft

Der eingedickte Saft aus der Agave hat eine höhere Süßkraft als Zucker und ist sehr beliebt, weil er einen eher neutralen Geschmack hat und daher sehr vielfältig einsetzbar ist. Sein niedriger glykämischer Index machte ihn eine Zeit lang zum Low-Carb-Liebling. Allerdings besteht Agavendicksaft hauptsächlich aus Fruchtzucker, sollte also nach neueren Erkenntnissen wie jedes Süßungsmittel sparsam verwendet werden.

Exotisch köstlich: Lucuma

Die südamerikanische Frucht wird aufgrund ihrer Farbe auch das »Gold der Inka« genannt. Getrocknet und pulverisiert wird sie inzwischen immer häufiger bei uns angeboten. In der Lucuma stecken viel Beta-Carotin, Eisen, Zink, Magnesium und Kalzium, toll also für das Immunsystem und jeden Sportler. Als Süße mit leckerer Karamellnote kann sie verhindern, dass der Blutzuckerspiegel allzu sehr schwankt.

Das Honigkraut: Stevia

Der kalorienfreie Süßstoff Steviosid, aus den Blättern der Steviapflanze gewonnen, ist kalorienfrei und besitzt eine 300-mal höhere Süßkraft als Zucker, ist also schwierig zu dosieren. Viele der Produkte im Handel haben einen lakritzartigen Nachgeschmack

und sind deshalb nicht jedermanns Fall. »Streusüße« wird meist mit anderen Süßungsmitteln gemischt angeboten und hat deshalb eine weiße Farbe. Echtes Steviapulver dagegen ist grün, so wie die Blätter. Es ist also immer ein Blick auf die Zutatenliste nötig. Wer Wert auf Qualität legt, sollte bei Stevia deshalb tiefer in die Tasche greifen.

Mein Tipp

Bei den meisten herkömmlichen Rezepten kannst du getrost ein Drittel oder sogar die Hälfte der Zuckermenge weglassen – schmecken werden sie trotzdem.



Naschen mit gutem Gewissen

Figurfreundlich: Xylit (Birkenzucker)

Xylit ist als natürlicher Zuckeralkohol Bestandteil vieler Gemüsesorten und Baumrinden, darunter auch die Birke, worauf sich sein weiterer Name Birkenzucker zurückführen lässt. Er hat nahezu die gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker, enthält aber 40 Prozent weniger Kalorien. Zudem ist Xylit sehr zahnfreundlich und hemmt sogar das Wachstum von Karies, was als weiteres

Plus anzuführen ist. Die Herstellung ist jedoch aufwendig, daher der hohe Preis im Handel. Zum Backen oder für Zuckerguss eignet sich am besten der vermahlene Birkenpuderzucker.

Aber Achtung! Falls du einen Hund hast, solltest du unbedingt darauf achten, dass er nichts mit Xylit zu Fressen bekommt. Der Zuckeralkohol ist für das Tier hochgiftig und kann sogar zum Tod führen. Also aufgepasst!

Kalorienfrei süßen: Erythrit und Süßstoffe

Auch Erythrit gehört zu den Zuckeralkoholen. Es süßt nur zu 70 Prozent so stark wie Zucker, ist dafür aber kalorienfrei und ähnlich zahnpflegend wie Xylit. Auf den Blutzucker- und Insulinspiegel hat es keinen Einfluss. Komplette erforscht sind die Wirkungen auf Stoffwechsel und Darm jedoch noch nicht. Wer sich natürlich ernähren möchte, verwendet Erythrit daher nur sparsam, zum Beispiel in der gemahlene Variante, und nutzt vorwiegend andere Süßungsmittel.

Alle Zuckeralternativen, die keine Kalorien liefern, also auch künstliche Süßstoffe wie Aspartam (E 951), Saccharin (E 954) oder Cyclamat (E 952), gaukeln dem Körper Zucker vor und können so den Stoffwechsel irritieren. Sie versprechen süße Kalorien, die nicht kommen. Die Folge: Deine Lust auf Süßes wird noch mehr angeheizt. Achte deshalb darauf, weitgehend auf solche Stoffe zu verzichten und mit Erythrit nur dezent zu süßen!



Puderzucker selbst gemacht

Aus den trockenen Zuckeralternativen kannst du ganz einfach Puderzucker selbst herstellen, indem du sie in einem Hochleistungsmixer, Blitzhacker oder einer sauberen Kaffeemühle fein mahlst. Ich stelle mir gern eine Pudervariante aus Birkenzucker her, die ich dann im Schrank immer vorrätig habe.

5 Alternativen zu Weizenmehl

Im sogenannten Weißmehl, also Weizenmehl Type 405, steckt außer »leerer« Energie kaum etwas, das dein Körper braucht. Zudem lässt es deinen Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren und stört sogar den Muskelaufbau. Doch inzwischen gibt es immer mehr Alternativen, mit denen sich gesund und lecker backen lässt. Meine Fitnessfavoriten möchte ich dir im Folgenden vorstellen.

Alternative 1: Glutenfreie Mehle

Gluten ist das Klebereiweiß in vielen Getreidesorten, insbesondere beim Weizen. Es gibt Teigen bei der Verarbeitung mit Flüssigkeit die nötige zähe Konsistenz und bindet die Zutaten. Wer Gluten nicht verträgt oder darauf verzichten möchte, für den sind folgende Mehialternativen ideal, denn sie sind sehr proteinreich, reich an Ballast- und Mineralstoffen und zudem kohlenhydratarm (Low Carb). Übrigens: In Fertigprodukten ist Gluten nicht immer gekennzeichnet! Ein Grund mehr, keine zu kaufen und stattdessen selbst zu backen.

Kokosmehl

Das leicht süßlich schmeckende Kokosmehl eignet sich prima für Kuchen oder Muffins, da es mit knapp 10 Prozent Fett das Gebäck schön saftig macht. Zudem punktet es mit bis zu 50 Prozent Ballaststoffen, 20 Prozent Eiweiß und nur 20 Prozent Kohlenhydraten. Achte aber darauf, dass die anderen Komponenten deines Gebäcks gut zum Kokosgeschmack passen.

Da Kokosmehl sehr saugfähig ist, muss mit mehr Flüssigkeit gearbeitet werden. Am besten mischst du es immer mit anderen Mehlen.

Pizza, Kuchen, Nudeln und Co.

Zum Backen greifen wir meist zu Weizenmehl Type 405. Diese Zahl gibt den Ausmahlungsgrad und Gehalt an Mineralstoffen, etwa Kalium und Magnesium, an und reicht von 405 bis 1800. Bei Type 405 sind nur noch 405 mg Mineralstoffe in 100 g Mehl zu finden. Je höher die Zahl, desto mehr Mineralien, aber auch Ballaststoffe, B-Vitamine und pflanzliches Eiweiß enthält das Produkt. Weißes Weizenmehl steckt in Weißbrot, hellen Brötchen, Toast, Pizza, Nudeln und vielen anderen Backwaren wie Kuchen, Torten und Keksen.

Naschen mit gutem Gewissen



Mandelmehl

Diese Alternative mit bis zu 50 Prozent Protein ist nicht nur extrem lecker, da sie fast marzipanähnlich schmeckt, sie schenkt deinem Backwerk auch eine Extraportion Eiweiß. Übrigens: Mandelmehl ist etwas anderes als gemahlene Mandeln. Es entsteht als Nebenprodukt bei der Pressung von Mandelöl. Erhältlich ist entöltes oder teilentöltes Mandelmehl, das ballaststoffreicher ist als

die gemahlene Mandeln. Auch hier gilt: Flüssigkeit oder ein zusätzliches Ei hinzufügen.

Sojamehl

Es ist sehr proteinreich und schmeckt leicht nussig. Das Bohnenmehl wird entweder mit anderen Mehlsorten gemischt (bis zu 20 Prozent der Mehlmenge) oder als Ei-Ersatz verwendet. Da es schnell ranzig wird, nur kleine Mengen kaufen und kühl lagern.

Backtriebmittel

Herkömmliches Backpulver besteht unter anderem aus Phosphat, das in größeren Mengen nicht gut für den Körper ist. Eine Alternative ist Weinsteinbackpulver, bei dem die natürliche Weinsäure verwendet wird. Du kannst auch reines Natron verwenden. Dann muss im Teig allerdings bereits eine säurehaltige Zutat wie zum Beispiel Zitronensaft, Joghurt oder Buttermilch enthalten sein, denn nur dann entfaltet Natron seine treibende Wirkung, die den Teig auflockert. Ist dies nicht der Fall, kannst du Natron mit Essig oder Zitronensaft gemischt als Backpulverersatz verwenden. Als Richtlinie gilt: 5 g Natron und 5 EL Säuerungsmittel auf 500 g Mehl.

Auch Mineralwasser kann in manchen Rezepten, zum Beispiel in Pancakes, als Ersatz dienen, denn die enthaltene Kohlensäure sorgt dafür, dass der Teig sich aufbläht.

Buchweizenmehl

Das Vollkornmehl hat einen recht starken, leicht bitteren Eigengeschmack und wird daher oft mit neutralen Mehlen gemischt. Es ist ideal für Pfannkuchen, Muffins oder Bananbrot. Übrigens: In dem Pseudogetreide stecken 10 Prozent Eiweiß für deine Muskeln.

Weitere glutenfreie Mehle

Auf dem Markt findest du inzwischen immer mehr glutenfreie Mehle. Wenn du Lust hast, kannst du auch mit folgenden Alternativen experimentieren:

- Amarantmehl
- Kichererbsenmehl
- Braunes Reismehl
- Quinoamehl
- Chiamehl
- Sorghummehl
- Hirsemehl
- Teffmehl



Alternative 2: Dinkelmehl

Dinkel ist wesentlich gesünder als Weizen. Er enthält jede Menge Vitalstoffe, darunter Magnesium und Eisen. Beim Abnehmen kann Dinkelmehl ebenso helfen, denn es sättigt besonders lang anhaltend. Achte darauf,

nur Vollkornmehl zu verwenden, denn dieses enthält die meisten Mineralstoffe.

Alternative 3: Hafermehl

Das Vollkornmehl aus Hafer lässt sich wie Weizenmehl verwenden und wird daher immer beliebter. Übrigens: Nur zertifizierter Hafer ist nicht durch Weizen verunreinigt und somit glutenfrei. Du kannst das Mehl ganz einfach selbst herstellen, indem du die Haferflocken im Mixer fein mahlst.

Alternative 4: Eiweißpulver

Ich backe besonders gern mit Proteinpulver. Es kann einen Teil des Mehls im Gebäck ersetzen und sorgt zudem dafür, dass weniger Zucker benötigt wird: also weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Eiweiß. Übrigens: Die Hitze beim Backen macht dem Pulver nichts aus und verfälscht auch somit den Nährwert nicht.

Alternative 5: Süßlupinenmehl

Das Mehl aus der Süßlupine ist durch seinen hohen Eiweißanteil von 40 Prozent bei Sportlern sehr beliebt und enthält alle wichtigen Aminosäuren, die der Körper braucht. Der Fettanteil hingegen ist niedrig. Es ist gut verdaulich und ballaststoffreich. Auch hier gilt: Zum Backen mit anderen Mehlen mischen.

>>/ss nicht weniger, sondern das Richtige!<<