

© des Titels »Zuckerfrei backen und kochen« (ISBN 978-3-7423-1230-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.m-vg.de>

Zuckerfrei

KOCHEN UND BACKEN

Über
70
herzhaft
e und
süße
Rezepte



riva

RUND UM DEN *Zucker*

ZUCKER WIRD HEUTZUTAGE FÜR VERSCHIEDENSTE KRANKHEITEN VERANTWORTLICH GEMACHT. ZWEIFELLOS NEHMEN VIELE MENSCHEN ZU VIEL DAVON ZU SICH. AUßERDEM WIRD VIELEN FERTIGGERICHTEN UND GETRÄNKEN ZUCKER ZUGESETZT. SO IST SCHNELL EINE BEDENKLICHE ZUCKERMENGE ERREICHT.

Den Zucker einfach weglassen – diese Idee wird immer beliebter. Aber was genau ist eigentlich Zucker? Aus wissenschaftlicher Perspektive sind Zucker die einfachste Form von Kohlenhydraten. Alle Kohlenhydrate sind Kombinationen aus Einfachzuckern (Monosacchariden), zu denen Glukose, Fruktose und Galaktose gehören. Einfachzucker können sich paarweise zu Disacchariden wie Saccharose bzw. Haushaltszucker (Glukose und Fruktose) und Laktose (Glukose und Galaktose), also Milchzucker, verbinden.

Die Fruktose steht im Mittelpunkt der Zuckerdebatte. Besorgniserregend ist, dass als fruktosefrei deklarierte Produkte oft mit anderen Zuckern angereichert werden, die meist einen höheren

glykämischen Index besitzen als Fruktose und daher den Blutzuckerspiegel stärker erhöhen.

Zuckerarten

Zucker tarnt sich auf vielfältige Weise. Wenn Sie die Zutatenliste eines Produkts durchlesen, sollten Sie auf Angaben wie z. B. Reissirup, Maltose, Melasse, Zuckerrohrsaft, Maltodextrin, Agavensirup und Zuckersirup achten.

Honig und Ahornsirup gehören ebenfalls zu den Zuckern, sind aber unverarbeitet. Honig wurde bereits von den Jägern und Sammlern der Steinzeit verzehrt. Dennoch gelten sie als Zucker – wer sich also völlig zuckerfrei ernähren möchte, sollte sie weglassen.

Zu den natürlichen Zuckeralternativen zählen Sorbitol (wird z. B. in zuckerfreien Kaugummis



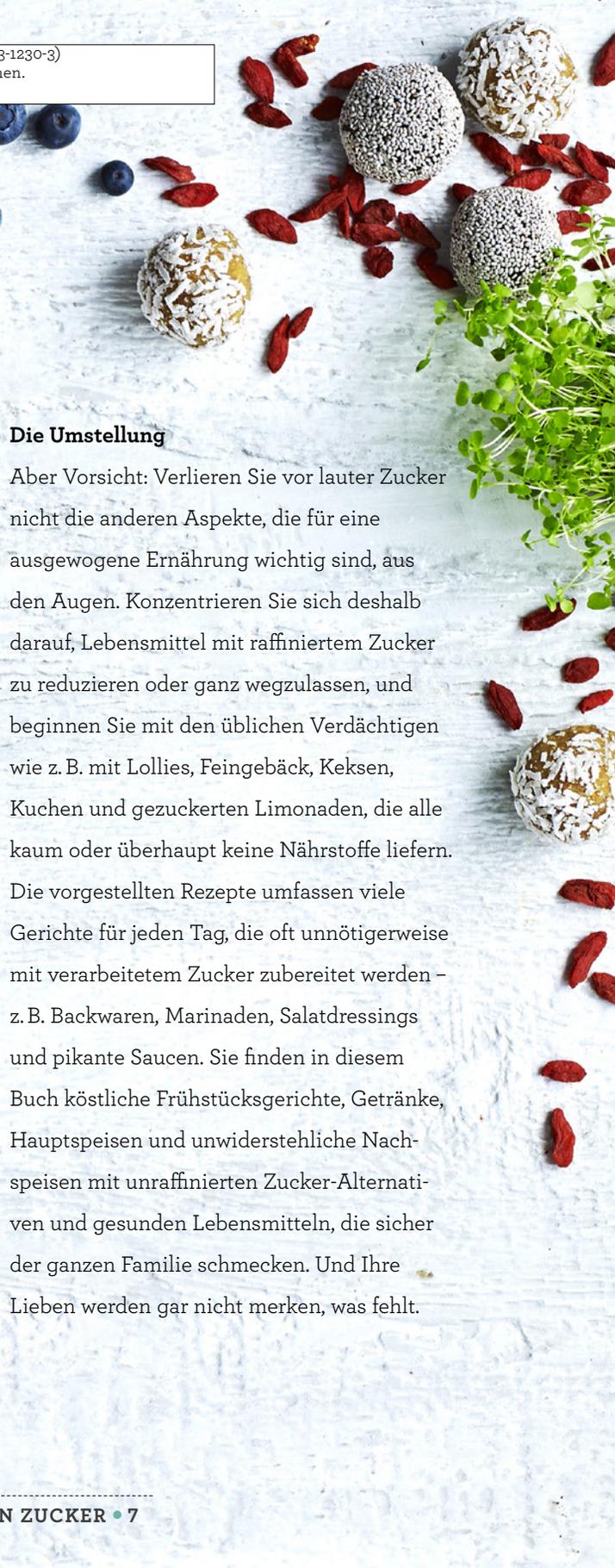
verwendet), Xylit (Birkenzucker) oder Stevia. Diese natürlichen Süßungsmittel haben weniger Kilokalorien, erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht bzw. weniger stark und sind nicht schädlich für die Zähne. Weitere Informationen zu Zuckeralternativen finden Sie auf Seite 8 und 9.

Zuckerfrei oder nicht zuckerfrei?



Die Rezepte in diesem Buch enthalten keine verarbeiteten Zucker wie Saccharose (Haushaltszucker). Zu den Zutaten zählen jedoch unraffinierte Zucker sowie Obst und Gemüse mit natürlich vorkommendem Zucker. Denn es gibt einen großen Unterschied zwischen Lebensmitteln, die von Natur aus Zucker enthalten, und Fertigprodukten, denen große Mengen an raffiniertem Zucker zugesetzt wurden. Frisches Obst und Gemüse ist ballaststoffreich und enthält eine Vielzahl an gesunden Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.

Die Umstellung



Aber Vorsicht: Verlieren Sie vor lauter Zucker nicht die anderen Aspekte, die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind, aus den Augen. Konzentrieren Sie sich deshalb darauf, Lebensmittel mit raffiniertem Zucker zu reduzieren oder ganz wegzulassen, und beginnen Sie mit den üblichen Verdächtigen wie z. B. mit Lollies, Feingebäck, Keksen, Kuchen und gezuckerten Limonaden, die alle kaum oder überhaupt keine Nährstoffe liefern. Die vorgestellten Rezepte umfassen viele Gerichte für jeden Tag, die oft unnötigerweise mit verarbeitetem Zucker zubereitet werden – z. B. Backwaren, Marinaden, Salatdressings und pikante Saucen. Sie finden in diesem Buch köstliche Frühstücksgesichte, Getränke, Hauptspeisen und unwiderstehliche Nachspeisen mit unraffinierten Zucker-Alternativen und gesunden Lebensmitteln, die sicher der ganzen Familie schmecken. Und Ihre Lieben werden gar nicht merken, was fehlt.

© des Titels »Zuckerfrei backen und kochen« (ISBN 978-3-7423-1230-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.m-vg.de>



MUSLI MIT BIRNEN UND SCHAFSMILCHJOGHURT

ZUBEREITUNGSZEIT 45 MINUTEN • FÜR 6 PERSONEN

Ein gesundes Frühstück mit einer guten Mischung aus komplexen Kohlenhydraten und Eiweiß hilft Ihnen dabei, Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu behalten. Wer will, kann die gedünstete Birne weglassen und das Müsli stattdessen mit frischen oder gefrorenen Beeren garnieren.

100 g Mandelmus

80 ml Ahornsirup

180 g Haferflocken

50 g Kokoschips

80 g Mandelblättchen

50 g Kürbiskerne

40 g Sonnenblumenkerne

20 g Quinoaflocken

40 g Amaranth- oder Roggenflocken

2 EL schwarze oder weiße Chiasamen

150 g getrocknete Cranberrys

6 kleine Birnen (600 g; Corella oder eine andere saftige, süße Sorte)

500 ml Apfelsaft

400 g Schafsmilchjoghurt

2 EL Honig oder Ahornsirup

geriebene Muskatnuss oder gemahlener Zimt zum Servieren

1 Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine große ofenfeste Form mit Backpapier auslegen.

2 Mandelmus und Ahornsirup in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze verrühren.

3 Haferflocken, Kokoschips, Mandelblättchen, Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Quinoa- und Amaranthflocken in einer großen Schüssel vermengen. Die Sirupmischung darübergießen und gut umrühren.

4 Das Müsli in der Form verteilen und 15 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und durchrühren. Weitere 5 Minuten backen, bis die Haferflocken goldbraun sind. Dann 10 Minuten abkühlen lassen. Nun Chiasamen und Cranberrys unterrühren.

5 Inzwischen die Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften mit Apfelsaft und 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Auf niedrige Hitze reduzieren, mit Backpapier abdecken und 8 Minuten köcheln lassen, bis die Birnen weich sind.

6 Joghurt und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren.

7 Das Müsli in Schüsseln anrichten und mit Birnen und Honigjoghurt garnieren. Nach Belieben mit Muskatnuss oder Zimt bestreuen.

Nährstoffgehalt pro Portion 35,7 g Fett (9,4 g gesättigte Fettsäuren); 3135 kJ (750 kcal); 81 g Kohlenhydrate; 21 g Eiweiß; 12,6 g Ballaststoffe

Tipp Ähnlich wie Quinoa ist auch Amaranth kein echtes Getreide, wird aber so verwendet. • In einem luftdichten Behälter hält sich das Müsli im Kühlschrank bis zu 1 Monat.

Tipps Aktivierter Buchweizen ist eingeweicht, gekeimter und anschließend getrockneter Buchweizen. Er soll verdauungsfördernd wirken. • Die Creme am besten in einem Hochleistungsmixer (falls vorhanden) pürieren, damit sie schön glatt wird. • Mit einem angewärmten, trockenen Messer kann man den Kuchen sauber aufschneiden.



VEGANER CHEESECAKE MIT EARL GREY UND SCHOKOLADE

**ZUBEREITUNG 20 MINUTEN (+ EINWEICHEN UND KÜHLEN)
FÜR 10 PORTIONEN**

Einen Teil dieses Rezepts müssen Sie 1 Tag vor dem Servieren zubereiten.

Die Nüsse verleihen diesem veganen Cheesecake ein üppiges Aroma. Sollten keine Feigen verfügbar sein, können Sie den Cheesecake auch mit Himbeeren und Mandelblättchen garnieren.

600 g ungesalzene Cashewkerne

8 Teebeutel Earl Grey

25 g Kakaopulver zzgl. mehr zum Bestäuben

230 g frische Datteln, entsteint

200 g natives Kokosöl

2 TL Vanilleextrakt

8 kleine Feigen (400 g), halbiert

Cheesecake-Boden

170 g aktivierter Buchweizen (eingeweichter, gekeimter Buchweizen, siehe Tipp)

80 g Mandelkerne mit Haut

35 g Kakaopulver

230 g frische Datteln, entsteint

50 g natives Kokosöl

1 TL Vanilleextrakt

1 Cashewkerne und Teebeutel in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 24 Stunden einweichen.

2 Eine Springform (22 cm Ø) mit Backpapier auslegen.

3 Den Cheesecakeboden zubereiten (siehe unten). Den Teig auf dem Boden der Springform verteilen, andrücken und 15 Minuten kühl stellen, bis er fest ist.

4 Cashewkerne und Teebeutel abgießen. Von der Einweichflüssigkeit 125 ml aufbewahren. Cashewkerne in den Behälter des Mixers geben. Teebeutel öffnen und die Teeblätter zu den Cashewkernen geben. Aufbewahrte Einweichflüssigkeit, Kakaopulver, Datteln, Kokosöl und Vanilleextrakt zugeben. Alles zu einer glatten Creme pürieren und auf dem Kuchenboden verteilen. Mind. 4 Stunden kühl stellen, bis die Creme fest ist.

5 Vor dem Servieren mit den Feigen belegen und mit 2 TL Kakaopulver bestäuben.

Cheesecake-Boden Buchweizen, Mandelkerne und Kakaopulver im Mixer fein mahlen.

Datteln, Kokosöl, 2 EL warmes Wasser und Vanilleextrakt zugeben und alles gründlich vermengen, bis die Mischung zusammenklebt, wenn man daraufdrückt.

Nährstoffgehalt pro Portion 59,2 g Fett (30 g gesättigte Fettsäuren); 3457 kJ (825 kcal); 49,6 g Kohlenhydrate; 17 g Eiweiß; 6 g Ballaststoffe

SÜßKARTOFFEL-GNOCCHI MIT OFENTOMATENSAUCE

ZUBEREITUNG + GARZEIT 2 STUNDEN • FÜR 4 PORTIONEN

600 g weißfleischige Süßkartoffel mit violetter Schale

170 g frischer fester Ricotta

40 g Parmesan, fein gerieben

1 TL gemahlene Muskatnuss

1 TL Meersalz

1 Ei

150 g Dinkelmehl

2 EL Olivenöl

20 g Parmesanspäne

2 EL kleine frische Basilikumblätter

Ofentomatensauce

500 g Strauchtomaten, halbiert

6 Knoblauchzehen, ungeschält

1 große rote Paprikaschote (350 g), grob gehackt

1 mittelgroße rote Zwiebel (170 g), in Spalten geschnitten

1 EL frische Oreganoblätter

1 EL frische Zitronenthymianblätter

1 EL frische gehackte Rosmarinnadeln

60 ml natives Olivenöl extra

2 EL Balsamicoessig

1 TL Gerstenmalz

2 EL frische Basilikumblätter

20 g Parmesan, fein gerieben

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

1 Den Backofen auf 200°C vorheizen.

2 Die Süßkartoffeln in Alufolie wickeln und im Ofen 1½ Stunden weich backen.

3 Inzwischen die Sauce zubereiten (siehe unten).

4 Ricotta, Parmesan, Muskat, Salz und Ei in einer Schüssel zu einer Paste verarbeiten. Süßkartoffeln längs halbieren, Fruchtfleisch in eine Schüssel löffeln und mit einer Gabel zerdrücken. Mit der Ricottamischung vermengen, Mehl zugeben und zu einem festen Teig verarbeiten.

5 In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Teig in 8 Portionen teilen. Mit bemehlten Händen jede Portion auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer 2 cm dicken Wurst rollen und in 4 cm große Stücke schneiden. In der Mitte zusammendrücken und auf ein bemehltes Blech legen.

6 Jeweils 3 Portionen Gnocchi 2 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf ein geöltes Blech legen. 125 ml Kochwasser für die Sauce aufbewahren.

7 Olivenöl in einer großen Pfanne bei hoher Hitze erhitzen und die Gnocchi unter gelegentlichem Wenden in 5 Minuten goldbraun braten. Die Sauce zugeben und gut vermengen. Mit Parmesanspänen und Basilikum garnieren.

Tomatensauce Eine große Bratereinne mit Backpapier auslegen. Tomaten, Knoblauch, Paprika, Zwiebel, Kräuter und 2 EL Öl zugeben, mit Salz sowie Pfeffer würzen und gut vermengen. Im Ofen 1 Stunde backen, bis das Gemüse sehr weich ist. Knoblauch aus der Schale drücken und auf das Gemüse geben. Die Mischung in einen Topf füllen. Essig, Gerstenmalz, restliches Olivenöl, Basilikum und Parmesan zugeben und vermengen. Alles mit dem Kochwasser zu einer glatten Sauce pürieren. Warm halten.

© des Titels »Zuckerfrei backen und kochen« (ISBN 978-3-7423-1230-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.m-vg.de>

Nährstoffgehalt pro Portion

34,2 g Fett (10 g gesättigte
Fettsäuren); 2725 kJ (652 kcal);
59,1 g Kohlenhydrate; 23,3 g
Eiweiß; 6 g Ballaststoffe



MEHLFREIES MANDELBROT MIT PFLAUMEN

ZUBEREITUNG + BACKZEIT | STUNDE 45 MINUTEN
FÜR 6 PORTIONEN

Pflanzenöl zum Einfetten

2 mittelgroße grüne Äpfel (300 g), Kerngehäuse entfernt, grob gerieben

2 Eier, leicht verquirlt

60 ml ungesüßte Mandelmilch

2 EL Honig oder Ahornsirup zzgl. 2 TL mehr zum Beträufeln

2 TL Vanilleextrakt

1 TL Orangenblütenwasser

240 g gemahlene Mandelkerne

2 TL glutenfreies Backpulver

5 kleine Pflaumen (375 g), entsteint und halbiert

2 EL Kokoschips, geröstet

1 Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine Kastenform (10 × 21 × 6 cm) einfetten. Boden und Ränder mit Backpapier bedecken.

2 Äpfel, Eier, Mandelmilch, 2 EL Honig, Vanilleextrakt und Orangenblütenwasser in einer Schüssel vermengen. Mandeln und Backpulver unterrühren.

3 Die Mischung in die Kastenform füllen und die Oberfläche glatt streichen. Die Pflaumen mit der Schnittseite nach oben leicht in den Teig drücken. Mit 2 TL Honig beträufeln.

4 Das Brot im Ofen 1 Stunde 30 Minuten backen. In die Mitte einen Holzspieß stechen, bleibt beim Herausziehen kein Teig mehr haften, ist das Brot gar. Mit Kokoschips bestreuen und warm servieren.

Nährstoffgehalt pro Portion 26,3 g Fett (3,1 g gesättigte Fettsäuren); 1535 kJ (366 kcal); 19,7 g Kohlenhydrate; 11,2 g Eiweiß; 5,7 g Ballaststoffe

Tipps Dieses Mandelbrot können Sie auch mit kleinen Pfirsichen oder Aprikosen zubereiten. • In den letzten 10 Minuten der Backzeit sollten Sie das Brot evtl. leicht mit Backpapier abdecken, damit es nicht zu braun wird.

© des Titels »Zuckerfrei backen und kochen« (ISBN 978-3-7423-1230-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.m-vg.de>

