

Detlef Soost

Schlank MIT KUCHEN, TORTEN UND GEBÄCK

Genussvoll abnehmen
mit süßen und
herzhaften Leckereien

© des Titels »Schlank mit Kuchen, Torten und Gebäck« von Detlef Soost
(ISBN 978-3-7423-2040-7), 2021 by riva Verlag, München, Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

riva



© des Titels »Schlack mit Kuchen, Torten und Gebäck« von Detlef Soost
(ISBN 978-3-7423-2040-7), 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Naschen – aber gesund!

Wer kennt es nicht? Diese große Lust und den unsagbaren Appetit auf etwas Süßes! Aber wenn man darüber nachdenkt, wie viele Kalorien ein Stückchen Kuchen hat – selbst die ganz alltäglichen, wie Apfelkuchen, Cheesecake, Brownie oder einfache Muffins – überlegt man es sich doch lieber zweimal, ob es das wirklich wert ist, zu sündigen. Allerdings sollte man sich niemals alles verbieten, denn Verbotenes wird immer interessanter und der Heißhunger wächst und wächst ...

In diesem Buch habe ich beliebte Kuchenklassiker in eine diättaugliche Alternative verwandelt. Mit fettreduzierten Milchprodukten, Zuckeralternativen und anderen gesünderen Lebensmitteln, die es mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt zu kaufen gibt. Mit ein paar kleinen Tricks lassen sich so schnell viele Kalorien einsparen – ohne ganz auf Süßes verzichten zu müssen!

Inspiriert dazu hat mich meine Teilnahme beim großen Promibacken im Jahr 2022. Zwei Rezepte aus der Show findest du sogar hier im Buch: einmal die Monstertorte auf Seite 90 und die Drip Cake auf Seite 93. Das waren mal echt Kalorienbomen, sind aber jetzt leicht und trotzdem unfassbar lecker.

Natürlich, und das sollte jedem bewusst sein, wird man am Ende nicht das gewohnte Stück Kuchen auf dem Teller liegen haben. Konsistenz und Geschmack verändern sich bei der Verwendung anderer Produkte wie Halbfettmargarine, stark entöltem Kakaopulver, Erythrit und weniger Ei. Aber lecker sind die Backwerke selbstverständlich trotzdem alle! Und wir können sie ganz ohne schlechtes Gewissen genießen.

DIE GRUNDIDEE, UM DEUTLICH KALORIEN EINZUSPAREN

- Frischkäse, Quark und Joghurt durch Produkte mit max. 0,4 % Fett ersetzen. Dabei sind Frischkäse oder Skyr die kalorienärmeren Alternativen.
- Milch durch die fettarme Variante mit nur 0,3 % Fett ersetzen und teilweise wie beim Milchreis die eigentliche Milchmenge durch halb Milch, halb Wasser ersetzen.
- Sahne durch fettreduzierte Varianten mit 19 % Fett ersetzen. Bestenfalls – wenn möglich – weglassen.
- Fast sämtliches Backfett durch Halbfettmargarine ersetzen. Auch Buttercreme wird mit Halbfettmargarine gemacht.
- Die Zuckermenge so weit wie möglich extrem reduzieren. Teilweise durch kalorienfreie Produkte ersetzen. Mehr zur Zuckeralternative meiner Wahl auf Seite 8.
- Die Mehlmenge reduzieren. Das kann man teilweise durch Mandel- oder Haselnussmehl machen. Auch durch geschmacksneutrales Proteinpulver kann Mehl ersetzt werden.
- Von Schokolade und Kuvertüre immer die Zartbitter-Variante verwenden, da sie von Haus aus weniger Zucker enthält. In gut sortierten Supermärkten und Online Shops gibt es auch Schokolade ohne Zucker.
- Marmelade und Obst aus der Dose oder dem Glas (z. B. von Natreen) verwenden. Unbedingt darauf achten, dass kein extra Zucker zugesetzt ist.
- Puddingpulver verwende ich gerne von Natreen, da dieses Carrageen zum Binden verwendet, und nicht wie herkömmliches Puddingpulver Stärke.
- Natron wird zusätzlich zum Backpulver verwendet, da es bei Milchsäure-Produkten wie Joghurt besser treibt.
- Kalorienfreier Ahornsirup (und andere kalorienfreie Sirupe) kann man sich einfach online bestellen. Es gibt sehr viele Anbieter und die verschiedensten Geschmacksrichtungen.
- Proteinpulver eignet sich sehr gut zum Backen, da es nicht nur eiweißhaltig ist, sondern einen Teil des Mehls ersetzen kann. Am besten verwendet man neutrales Proteinpulver oder Backprotein, das online leicht erhältlich ist.
- Flavour Drops: Wie viele Tropfen man für ein Rezept nimmt, ist Geschmackssache. Manchen reichen 4 Tropfen, andere nehmen mehr als 10. Einfach ausprobieren.

DIE ZUCKERALTERNATIVE IN MEINEN REZEPTEN

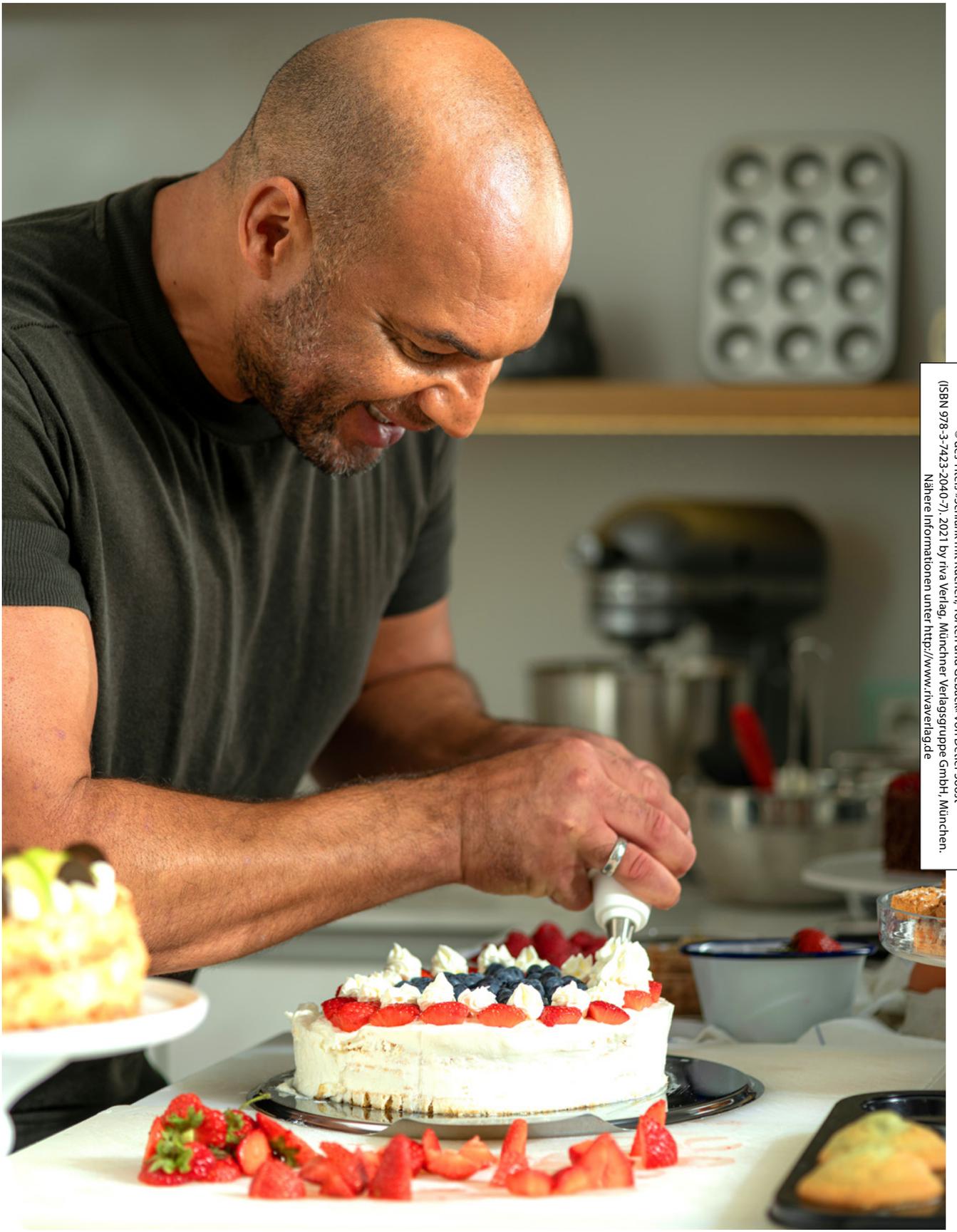
- Erythrit ist meine Zuckeralternative der Wahl. Es hat allerdings nur eine Süßkraft von 60 % des herkömmlichen Haushaltszuckers und keinen Eigengeschmack. Wer möchte, kann mit Stevia oder Streusüße die fehlenden 40 % Süße ausgleichen. Xylit (oder Birkenzucker) kommt für mich nicht in Frage, da es für Tiere wie Hund und Katze tödlich ist. Das sollte meiner Meinung nach unbedingt bei der Wahl des Zuckeraustauschstoffes beachtet werden! Achtung: Zuckeralternativen können alle eine abführende Nebenwirkung haben – also immer in Maßen genießen.
- Erythrit Bronze ist brauner Rohrzuckerersatz. Er kann gut für Gebäck verwendet werden und gibt ihm eine besondere, karamellige Note.
- Erythrit sollte beim Backen IMMER als Puder verwendet werden. Körniges Erythrit hat die Eigenheit, dass es, wenn das Gebäck abkühlt, wieder kristallisiert, und somit das Gebäckstück fest und knusprig macht, und außerdem unschöne Punkte an der Oberfläche zu sehen sind.
- Erythrit und rote oder rosafarbene Lebensmittel vertragen sich nicht sonderlich gut. Es tut zwar dem Geschmack keinen Abbruch, aber der Teig verfärbt sich innerhalb von ein paar Stunden grünlich. Wenn Gäste kommen, empfiehlt es sich also, ganz frisch zu backen.
- Wer kein Erythrit verwenden möchte, kann auch Kokosblütenzucker benutzen. Es ist zwar nicht kalorienfrei, hat aber ein sehr besonderes Aroma, weshalb eine geringere Zuckermenge ausreicht. Das spart letztendlich viele Kalorien.

ALLGEMEINE TIPPS ZUM BACKEN

- Für Muffins unbedingt Silikonbackformen verwenden! Durch das Einsparen an Fett lassen sie sich etwas schwieriger aus den Papierförmchen lösen. In einem herkömmlichen Muffinblech wird zum Einfetten des Randes zusätzlich Fett benötigt – und das können wir uns doch sparen!
- Eier und Margarine immer bei Zimmertemperatur verarbeiten. Wenn die Butter oder Margarine doch mal kalt sein müssen für das Rezept, ist das jeweils angegeben.
- Alle Rezepte werden bei Ober-/Unterhitze gebacken. Wer mit Umluft backen möchte, muss die Backofentemperatur um je 20 °C reduzieren. Die Temperaturen für beide Möglichkeiten sind jeweils bei den Rezepten angegeben.
- Alle Teige – außer Hefeteig – immer nur kurz verrühren, sodass gerade ein gebundener Teig entsteht. Sonst wird der Kuchen fest und »knatschig«.
- Bei Rezepten mit Mineralwasser habe ich immer Wasser verwendet, das viel Kohlensäure enthält. Das macht die Kuchen fluffiger.
- Um zu testen, ob ein Kuchen oder Muffin fertig gebacken ist, macht man eine Stäbchenprobe. Bleibt an einem in den Kuchen gesteckten Stäbchen kein Teig mehr haften, ist der Kuchen fertig.

Zu jedem Rezept findest du ausführliche Nährwertangaben. Diese gelten immer pro Stück oder pro Portion.

KCAL steht für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, P für Proteine und F für Fett.



© des Titels »Schrank mit Kuchen, Torten und Gebäck« von Detlef Soost
(ISBN 978-3-7423-2040-7), 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Fruchtkuchen

Pfirsichtaler 10

Fruchtige Biskuitrolle 12

Mango-Frischkäse-Kuchen 14

Orangen-Käsekuchen ohne Boden 16

Omas Apfelkuchen 18

Skyr-Kuchen mit Kirschen 20

Mandarinen-Quark-Kuchen 22

Fruchtkuchen vom Blech 24

No-bake-Erdbeer-Käsekuchen 26

Kokoskuchen 28

Apfel-Streusel-Kuchen 30

Ananas-upside-down-Kuchen 32

Stachelbeer-Pudding-Kuchen 34

Buttermilch-Zitronencreme-Tarte 36

Zitronen-Kastenkuchen 38

Milchreis-Ecken 40

Pfirsichtaler

NÄHRWERTE: KCAL: 361,6 | KH: 46,1 G | P: 13,9 G | F: 13,0 G

.....

ZUTATEN FÜR 5 STÜCK

Für den Hefeteig

170 g Mehl
30 g geschmacksneutrales
Proteinpulver
40 g Haselnussmehl
1 TL Trockenhefe
1 Prise Salz
45 g weiche Halbfett-
margarine (39 % Fett)
1 TL Vanille-Extrakt
1 Eigelb
1 Ei (Größe M)

Für die Füllung

250 g Speisequark
(Magerstufe, 0,2 % Fett)
80 g Erythrit-Puder
½ Pck. Vanillepuddingpulver
½ TL Vanille-Extrakt
½ TL Zimt

Für den Belag

5 Pfirsichhälften (aus der
Dose, ohne Zuckerzusatz)

Für den Guss

½ Pck. Tortenguss
125 ml Pfirsichsaft
etwas gem. Zimt
2 EL gehackte Haselnüsse

1. Mehl, Proteinpulver, Haselnussmehl, Trockenhefe und Salz für den Hefeteig verrühren. Margarine, Vanille-Extrakt, Eigelb, Ei und 160 ml handwarmes Wasser hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 70 Minuten gehen lassen.
2. Für die Füllung ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen. 200 g Quark hineingeben, das Tuch über dem Quark zusammendrehen und solange ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr aus dem Quark kommt. Mit dem restlichen Quark, Erythrit-Pulver, Puddingpulver, Vanille-Extrakt und Zimt verrühren.
3. Den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 5 gleich große Portionen teilen. Diese zu Kugeln formen, dann zu Talern flachdrücken und einen Rand formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
4. Die Quarkmasse gleichmäßig auf den Talern verteilen. Die Pfirsichhälften abgießen und in Scheiben schneiden. Auf die Quarkfüllung setzen und dabei mit den Händen vorsichtig etwas auseinanderziehen.
5. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Den Tortenguss (nach Packungsanleitung) mit etwa 3–4 EL Saft glattrühren, den übrigen Saft zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, den angerührten Saft hinzugeben und unter Rühren nochmals aufkochen. Kurz abkühlen lassen und über die Pfirsiche geben. Mit Zimt und Haselnusskernen bestreuen.



© des Titels »Schlank mit Kuchen, Torten und Gebäck« von Dertlef Soost
(ISBN 978-3-7423-2040-7), 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Fruchtige Biskuitrolle

NÄHRWERTE: **KCAL: 148,1** | **KH: 24,2 G** | **P: 4,0 G** | **F: 3,5G**

.....

ZUTATEN FÜR 9 STÜCK

Für den Biskuitteig

3 Eier (Größe M)
1 TL Vanille-Extrakt
100 g Erythrit-Puder plus
mehr zum Bestäuben
50 g Weizenmehl
30 g Speisestärke

Für die Füllung

200 g Speisequark
(Magerstufe, 0,2 % Fett)
200 g Skyr
70 g Erythrit-Puder
250 g Himbeeren
Saft und abgeriebene
Schale von 1 Bio-Zitrone
4 Blatt Gelatine

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.
2. Eier, Vanille-Extrakt und Erythrit-Puder mit den Schneebesen des Handrührgeräts 5–6 Minuten schaumig weiß aufschlagen. Mehl und Speisestärke auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 12–14 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit ein sauberes Geschirrtuch mit Erythrit-Puder bestäuben, sodass es gleichmäßig bedeckt ist. Den gebackenen Biskuit auf das Tuch stürzen, das Backpapier entfernen und sofort von der kurzen Seite her aufrollen. In das Geschirrtuch gewickelt 45 Minuten auskühlen lassen.
4. Für die Füllung Quark, Skyr, Erythrit-Puder, 125 g Himbeeren sowie Zitronensaft und -schale mit dem Schneebesen verrühren. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. In einem kleinen Topf langsam schmelzen. Den Herd ausschalten und den Topf auf der warmen Platte stehen lassen. Einen Esslöffel der Füllung dazugeben und glattrühren. Einen weiteren Esslöffel dazu und wieder gut verrühren. Nun die gesamte Gelatine-Masse zur Quarkmasse geben und dabei ununterbrochen mit den Schneebesen des Handrührgeräts rühren, damit die Gelatine gleichmäßig verteilt wird.
5. Wenn die Masse fast fest geliert ist, den Biskuit wieder ausrollen und mit der kurzen, eng gerollten Seite nach vorne auf die Arbeitsfläche legen. Mit der Hälfte der Füllung bestreichen, dabei an der hinteren kurzen Seite etwa 5 cm freilassen.



© des Titels »Schlank mit Kuchen, Torten und Gebäck« von Dertlef Soost
(ISBN 978-3-7423-2040-7), 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

6. Einige frische, ganze Himbeeren auf die Füllung an der vorderen Kante legen (liegt nach dem Aufrollen innen) und den Biskuit mithilfe des Tuchs wieder einrollen. In das Tuch gewickelt im Kühlschrank etwa 30 Minuten festwerden lassen.
7. Aus dem Kühlschrank nehmen und aus dem Tuch wickeln. Mit der offenen Seite nach unten auf ein Brett oder einen Teller setzen und mit der restlichen Creme bestreichen. Nach Belieben mit den restlichen Beeren dekorieren.

Mango-Frischkäse-Kuchen

NÄHRWERTE: **KCAL: 235,6** | **KH: 31,3 G** | **P: 7,0 G** | **F: 8,8 G**

.....

ZUTATEN FÜR 1 GUGELHUPFFORM (Ø 18 CM)

Für den Grundteig

1 Ei (Größe M)
100 g Erythrit-Puder
60 g weiche Halbfett-
margarine (39 % Fett)
1 TL Vanille-Extrakt
120 ml Mangosaft
ohne Zuckerzusatz
250 g Weizenmehl
½ Pck. Backpulver

Für den Mangoteig

120 g Frischkäse (0,2 % Fett)
1 Ei (Größe M)
40 g Erythrit-Puder
1 EL Vanillepuddingpulver
70 g Mangoscheiben
(aus der Dose)

Für die Glasur

70 g weiße Schokolade
ohne Zucker
10 g festes Kokosfett
bunte Nonpareilles
etwas Vollfettbutter
zum Einfetten

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen. Die Gugelhupfform mit Vollfettbutter einfetten.
2. Für den Grundteig Ei, Erythrit-Puder und Margarine mit den Schneebesens des Handrührgeräts schaumig rühren. Vanille-Extrakt und Mangosaft unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen und alles kurz zu einem lockeren Teig rühren. Wenn der Teig zu lange gerührt wird, wird er fest und geht beim Backen nicht mehr auf. Die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Form geben.
3. Frischkäse, Ei, Erythrit-Puder und Vanillepuddingpulver miteinander glattrühren. Die Mangoscheiben abgießen, in Würfel schneiden und unter die Masse heben. Die Frischkäse-Masse in die Form füllen und den restlichen Teig darauf geben. Im vorgeheizten Backofen etwa 55–60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form komplett auskühlen lassen. Auf eine Tortenplatte setzen.
4. Für die Glasur Schokolade und Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen, über den Gugelhupf geben und mit Nonpareilles dekorieren.

© des Titels »Schlank mit Kuchen, Torten und Gebäck« von Dertel Soost
(ISBN 978-3-7423-2040-7), 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



Orangen-Käsekuchen ohne Boden

NÄHRWERTE: KCAL: 83,2 | KH: 9,7 G | P: 8,7 G | F: 1,1 G

.....

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (Ø 18 CM)

Für die Käsemasse

350 g Speisequark
(Magerstufe, 0,2 % Fett)
200 g Frischkäse (0,2 % Fett)
1 Pck. Vanillepudding-
pulver (z. B. Natreen)
1 Ei (Größe M)
70 g Erythrit-Puder
Saft und geriebene Schale
von 1 Bio-Orange

Für den Guss

100 ml Orangensaft
ohne Zuckerzusatz
½ Pck. klarer Tortenguss

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen.
2. Die Springform mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten für die Käsemasse mit den Schneebesen des Handrührgeräts zu einer glatten Creme verrühren. In die Form füllen, glatt streichen und etwa 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form komplett auskühlen lassen.
3. Für den Guss Orangensaft und Tortenguss glatt rühren und in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Über den Kuchen gießen. Den Guss abkühlen lassen und erst dann den Kuchen aus der Form lösen.



© des Titels »Schlank mit Kuchen, Torten und Gebäck« von Dertel Soost
(ISBN 978-3-7423-2040-7), 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>