

ALEXANDRA HIRSCHFELDER · SABINE OFFENBORN

LECKER OHNE ...

ZUCKER

Gesund süß genießen

In Kooperation mit
www.lecker-ohne.de,
das Rezept-Portal für
Nahrungsmittel-
Unverträglichkeiten.

humboldt

Vorsicht, Zucker!

LEBENSMITTEL	MENGE	STÜCKE WÜRFELZUCKER
1 kleine Tüte Gummibärchen	75 g	11
1 kleine Tüte Lakritz	75 g	12
8 Bonbons	50 g	16
1 Tafel Vollmilchschokolade	100 g	19
1 Tafel Kindermilchschokolade	100 g	18
1 Milchcremeschnitte	28 g	3
Schoko-Crunchy-Müsli	40 g	4
1 Fruchtjoghurt	250 g	13
Schokolinsen	40 g	10
1 Schoko-Karamel-Riegel	30 g	7
1 Portion Kekse	50 g	7
1 Portion Nuss-Nougat-Creme	30 g	6
1 Portion Honig	30 g	7
1 Portion Marmelade	30 g	5
3 EL Trinkschokoladepulver	30 g	8
Kakao trinkfertig	0,33 l	11
1 Dose Limonade	0,3 l	13
1 Dose Cola	0,3 l	12
1 Glas Saft, 100 % Frucht	0,2 l	6
1 Glas Nektar, 30 % Frucht	0,2 l	8
1 Glas Saftgetränk, 5 % Frucht	0,2 l	6
1 Portion Tomatenketchup	20 g	2

ALEXANDRA HIRSCHFELDER · SABINE OFFENBORN

LECKER OHNE ...

ZUCKER

Gesund süß genießen





4 **VORWORT**

7 **WISSENSWERTES ÜBER ZUCKER**

8 **Was ist Zucker?**

8 Einfachzucker, Doppelzucker, Mehrfachzucker

10 Wir brauchen Zucker!

12 **So wirkt Zucker im Körper**

20 **Bewusster Umgang mit Zucker**

24 Ballaststoffe – wertvolle Sattmacher

28 Dem Zucker auf der Spur

32 Das „Wann“ ist entscheidend

37 No Carb – Low Carb – Slow Carb?

40 Das selbstsüchtige Gehirn und Stress

42 **Zucker-Warenkunde**

42 Zucker und Sirup

44 Zuckeraustauschstoffe

45 Süßstoffe

48 **Obst haltbar machen – Ersatz für zuckerlastige Naschereien**

48 Obst einfrieren

49 Obst trocknen

- 53 **ZUCKERARME
LIEBLINGSREZEPTE**
- 54 **Wie wir Süßungsmittel in unseren
Rezepten verwenden**
- 54 Weniger ist mehr
- 60 **Getränke**
- 73 **Frühstück**
- 89 **Süße Snacks und Desserts**
- 116 **Gebäck**

- 137 **ANHANG**
- 137 **Wichtige Adressen**
- 138 **Rezeptregister**



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

schauen wir auf unsere Ernährungsgewohnheiten, fällt auf, dass wir immer häufiger zu gesüßten Getränken und Lebensmitteln greifen. Von Geburt an durch den süßen Geschmack der Muttermilch geprägt, trinken wir lieber süße Getränke als schlichtes Wasser. Die Lebensmittelindustrie stellt sich auf unsere Vorlieben ein und süßt kräftig nach, dabei bleibt der natürliche Geschmack von Obst und anderen Lebensmitteln auf der Strecke. Das merken wir dann, wenn wir statt eines industriell hergestellten Fruchtjoghurts zur Abwechslung einen ungesüßten Joghurt mit frischem Obst probieren, der ist uns nämlich beim ersten Geschmackstest oft zu sauer. Denn unsere Geschmacksnerven gewöhnen sich mit der Zeit an den übertriebenen Süßgeschmack der Fertigprodukte und können deshalb die natürliche Fruchtsüße nicht mehr wahrnehmen. Aber nicht nur in Joghurt, Limonaden oder Kuchen finden wir Zucker, sondern auch in Lebensmitteln und Speisen, die eigentlich nicht süß schmecken. Aus technologischen Gründen oder zur Geschmacksverfeinerung enthalten beispielsweise Brot, Wurst, Ketchup, Fertigsuppen oder Fertigpizza beträchtliche Mengen an Zucker. Allerdings muss man manchmal etwas genauer auf die Zutatenliste schauen, um dies zu erkennen, denn nicht immer heißt der Zucker auch Zucker. Es gibt verschiedene Bezeichnungen für Süßungsmittel, hinter denen sich aber lediglich andere Arten von Zucker verstecken.

Das süße Leben bleibt für unsere Gesundheit nicht ohne Folgen. Der Zuckerverbrauch steigt, und die ernährungsbedingten Erkrankungen durch hohen Zuckerkonsum nehmen zu. Immer

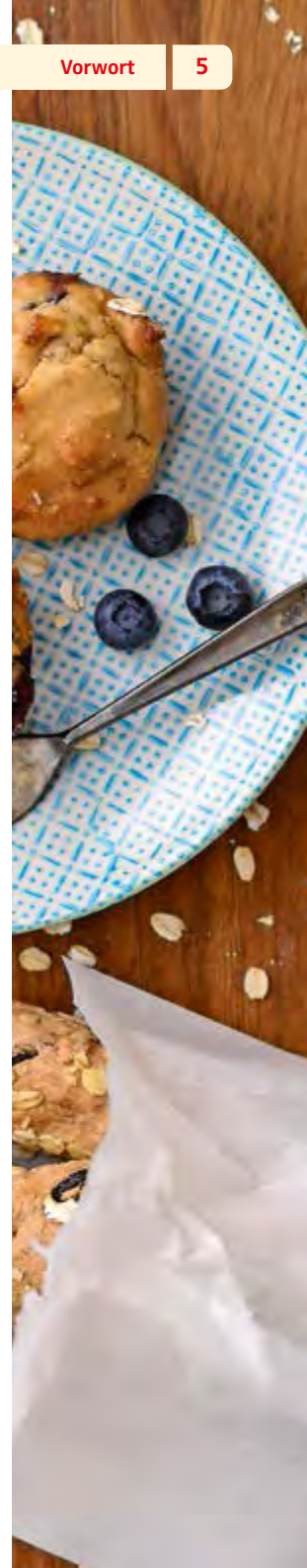


mehr Menschen haben Übergewicht, Diabetes mellitus oder eine Fettleber. Nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen steigt die Zahl der Erkrankungen. – Wer schon mit gesüßten Tees und süßem Brei groß wird, mag eben auch später gerne Süßes. Ernährungsgesellschaften geben Empfehlungen für einen bewussteren Umgang mit Zucker heraus, Ernährungsfachkräfte erklären Kindern und Erwachsenen, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Eine Vorgabe für die Industrie, die regelt, wie viel Zucker den Getränken und Speisen zugefügt werden darf, gibt es nicht.

Dies ist kein Anti-Zucker-Buch, uns geht es vielmehr um einen bewussten Umgang mit Zucker. In der Konfitüre dient der Zucker auch als Konservierungsstoff, im Kuchen verbessert er die Backeigenschaften, Süßigkeiten und Getränken verleiht er Geschmack. Ganz ohne Zucker kann und muss es also nicht gehen. Aber wir nehmen den Zucker unter die Lupe: Was geschieht in unserem Körper, wenn wir Zucker essen? Wann macht Zucker krank? Wie viel Zucker ist zu viel? Wir beschäftigen uns außerdem mit der Frage, ob Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe bessere Alternativen sind. Und wir zeigen Ihnen, dass es auch lecker ohne ... Zucker geht!

Ihre

Alexandra Hirschfelder und Sabine Offenborn



WISSENSWERTES ÜBER ZUCKER

Zucker ist süß und verführerisch – und auch gefährlich? Welche Folgen hat unser enormer Zuckerkonsum? Und was ist Zucker überhaupt? Schokolade, Kuchen oder Eis – ohne Zucker bliebe uns mancher Genuss versagt. War Zucker früher ein Luxuslebensmittel, konsumiert jeder Deutsche heute im Jahr beinahe 40 Kilo des Süßmachers. Doch eine medizinische Weisheit lautet: Die Dosis macht das Gift. Das gilt auch für Zucker. In Maßen schadet er nicht, in Mengen macht er krank. Mehr dazu erfahren Sie im folgenden Kapitel.



Was ist Zucker?



Traubenzucker (Glukose) ist der wichtigste Baustein der Kohlenhydrate.

Einfachzucker, Doppelzucker, Mehrfachzucker

Im allgemeinen Sprachgebrauch verstehen wir unter Zucker den süßen Haushaltszucker bzw. Kristallzucker. Dies ist jedoch nur eine Zuckerform. Zucker ist ein Kohlenhydrat und chemisch gesehen eine Verbindung aus Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasser. Es gibt verschiedene Kohlenhydrate, die sich vor allem in der Anzahl ihrer Zuckerbausteine unterscheiden.

Einfachzucker sind – wie der Name schon sagt – die einfachste Zuckerform, sie bestehen aus einem einzigen Zuckermolekül. Zu den Einfachzuckern gehören Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) sowie Schleimzucker (Galaktose). Mehrere Einfachzuckermoleküle können zusammen Zwei- und Mehrfachzucker bilden. Einfachzucker finden wir vor allem in allen Obstsorten und Honig. Wir nehmen ihn sehr schnell auf, und kaum im Magen, geht die Reise weiter in den Darm, von dort durch die Darmwand ins Blut und unter Mithilfe von Insulin bis in die Muskel- und Leberzellen. Hier ist Endstation, denn nun wird der Zucker verbrannt.

Zwei Einfachzuckermoleküle können sich zu einem neuen Zucker verbinden, dann entsteht der **Doppelzucker**. Dies ist der Rohr- und Rübenzucker, den wir als Haushaltszucker verwenden, bekannt ist auch der Milchzucker und der Malzzucker, der in der Zuckerrübe und im Honig steckt. Dieser Doppelzucker muss durch Enzyme in unserem Darm gespalten werden. Erst dann hat er die richtige Größe, um ins Blut transportiert werden zu können. Es dauert also einen kleinen Moment länger, bis wir aus diesem Zucker Energie gewinnen können.

Mehrfachzucker bestehen aus langen Ketten vieler Einzelzuckerbausteine. Sie werden auch komplexe Kohlenhydrate genannt. Der häufigste Mehrfachzucker ist Stärke, die aus Kartoffeln oder Getreide gewonnen wird. Unser Mehl zum Backen be-

steht zum größten Teil aus Stärke. Die langen Ketten der Stärke müssen im Darm erst Stück für Stück in kleine Einzelbausteine zerlegt werden. Dann können auch sie den Weg ins Blut antreten, aber das dauert im Vergleich zum Einfach- und Zweifachzucker natürlich länger.



Mehl enthält hauptsächlich Stärke und damit Mehrfachzucker.

Ballaststoffe

Auch Ballaststoffe bestehen aus vielen Einzelzuckerbausteinen, sie sind jedoch anders zusammengesetzt und daher für unseren Körper unverdaulich. Man unterscheidet zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Die erste Gruppe, zu der unter anderem die Pektine (Geliermittel) gehören, finden wir besonders reichlich in Obst und Gemüse. Unlösliche Ballaststoffe wie Zellulose (Zellwände) und Lignin sind dagegen reichhaltig in den Randschichten von Getreide enthalten, also in Vollkornprodukten. Tierische Produkte enthalten keine Ballaststoffe.

Wir können Ballaststoffe nicht in ihre Einzelbausteine zerlegen, denn hierfür fehlt uns das richtige Enzym im Darm. Somit wandern sie durch unseren Verdauungstrakt, ohne Energie zu liefern. Für unsere Gesundheit sind sie trotzdem von großem Nutzen, denn durch ihre Eigenschaft, Wasser zu binden, quellen sie in Magen und Darm stark auf. So können wir besser wahrnehmen, ob wir satt sind, da durch die Dehnung des Magens die Rezeptoren an der Magenwand aktiviert werden. Sie melden dem Gehirn, dass der Magen bald gefüllt ist und die Nahrungszufuhr vorerst eingestellt werden kann. Im Darm erhöhen Ballaststoffe das Stuhlvolumen und regen die Darmtätigkeit an, wodurch die Nahrungsreste schneller ausgeschieden werden. Zudem werden Giftstoffe oder Cholesterin in unserem Darm von den wasserlöslichen Ballaststoffen aufgenommen und so aus unserem Körper geschleust. Je ballaststoffreicher unsere Ernährung ist, umso besser für unsere Darmgesundheit.

Wir brauchen Zucker!

Der Körper braucht rund um die Uhr Energie, um alle Funktionen aufrechtzuerhalten. Diese Energie kommt aus den Hauptnährstoffen in unserer Nahrung: Kohlenhydrate – also Zucker –, Fett und Eiweiß. Wie viel Energie die Nährstoffe liefern, lässt sich messen und in Kilokalorien (meist Kalorien genannt) ausdrü-

cken: 1 Gramm Kohlenhydrate bringt uns 4 Kalorien, 1 Gramm Eiweiß entspricht ebenfalls 4 Kalorien, 1 Gramm Fett 9,3 Kalorien und 1 Gramm Alkohol 7 Kalorien.

Fett ist unter anderem wichtig für die Aufnahme von Vitaminen durch den Körper und versorgt uns mit lebensnotwendigen Fettsäuren. Eiweiß versorgt uns unter anderem mit Aminosäuren, das sind Baustoffe für Zellen und Gewebe, also für Muskeln und Organe. Die Energie aus Kohlenhydraten wird vor allem für die Muskulatur und das Gehirn gebraucht.

Zucker für die Konzentration

Zucker, und zwar insbesondere Traubenzucker (Glukose), ist der wichtigste Energielieferant für unser Gehirn. Damit unsere grauen Zellen gut funktionieren, sind schätzungsweise mindestens 130 Gramm Traubenzucker am Tag nötig. Bei Stress arbeitet unser Gehirn auf Hochtouren, da kann der Bedarf nochmals um 10 Prozent steigen. Deshalb bezeichnen wir Lebensmittel, die süß sind und viel Zucker enthalten, auch als Nervenfutter.

Große Speichermöglichkeiten für Zucker hat unser Gehirn leider nicht, deshalb ist es auf einen regelmäßigen Nachschub angewiesen. Das Gehirn verfügt dafür sogar über ein System, das es ihm ermöglicht, vorrangig vor anderen Organen mit Glukose bedient zu werden.

Speicher in Muskeln und Leber

Zucker, der nicht sofort als Energielieferant zum Einsatz kommt, wird vom Körper gespeichert. In der Leber und in den Muskeln wird Glykogen gebildet, das bei Bedarf sehr schnell wieder zu Zucker umgebaut werden kann. Denn Energie für unser Gehirn und für körperliche Leistungen brauchen wir ständig, auch wenn wir über einen längeren Zeitraum keine Kohlenhydrate zu uns nehmen. Das passiert fast täglich, zum Beispiel, weil wir eine Mahlzeit auslassen oder weil wir in der Nacht schlafen und nichts es-



Zucker ist der wichtigste Energielieferant für unser Gehirn!

sen. Dann zapfen wir diese sofort verfügbaren Glykogenspeicher in der Muskulatur und der Leber an. Dauert die Nahrungskarenz länger als einen Tag, beginnt unser Körper, andere Reserven zu aktivieren, denn der Glykokenspeicher ist begrenzt. Im sogenannten Hungerstoffwechsel greift er auf Fette und Eiweiße zurück. Die müssen aber erst aufwendig umgebaut werden, damit das Gehirn mit dieser Energie überhaupt etwas anfangen kann.

So wirkt Zucker im Körper

Glukose ist nicht nur der wichtigste Energielieferant für unser Gehirn, sondern auch für alle körperlichen Aktivitäten. Glukose ist sozusagen die Essenz von Energie. Wenn Sie daher beim Marathon oder in einer Klausur plötzlich schwächeln und als Soforthilfe ein Stück Traubenzucker essen, machen Sie alles richtig: Schneller kann Energie nicht im Blut ankommen.

Allerdings gewinnt unser Körper Energie nicht nur aus Traubenzucker, sondern auch aus den anderen Kohlenhydraten. Das dauert zwar ein wenig länger, es bedeutet jedoch: Im normalen Alltag braucht unser Körper keine Süßigkeiten. Diese bringen nichts als leere Energie – nur Kalorien, keinerlei Nährstoffe. Wenn Sie in einen Apfel beißen, nehmen Sie auch Zucker zu sich, denn er enthält wie das meiste Obst nicht nur Fruktose, sondern auch Glukose und Saccharose. Gratis dazu bekommen Sie aber noch ein paar Nährstoffe dazu und vor allem Ballaststoffe, die Sie satt machen und Sie davor bewahren, sich zu überessen.

Anders als Eiweiß, Fette und komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten oder Gemüse, lässt Glukose den Blutzuckerspiegel rasant nach oben schießen, weil sie direkt ins Blut geht. Der viele Zucker sorgt dafür, dass die Bauchspeicheldrüse schlagartig das Hormon Insulin ausschüttet, das die Zuckermoleküle aus dem Blut in die Zellen einschleust. Wird zu viel Insulin aus-

geschüttet und ist es sehr fleißig, bleibt am Ende zu wenig Zucker im Blut. Die Konsequenz dieser Unterzuckerung: Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach, man ist gereizt und bekommt enormen Appetit – vor allem auf Süßigkeiten. Zucker macht also Lust auf noch mehr Zucker. Passiert das einmal, ist das kein Problem, aber wenn dieser Prozess sich häufig wiederholt oder gar zur Gewohnheit wird, sind die Folgen fatal: Wir nehmen zu, was wiederum das Risiko, krank zu werden, deutlich erhöht.



Was passiert, wenn mehr Kalorien zur Verfügung stehen, als man braucht, ist allgemein bekannt: Das Zuviel wird zu Fett umgebaut.

Wie entsteht Übergewicht?

Wie kommt es durch Zucker zum Übergewicht? Die Glykogenspeicher in der Leber und der Muskulatur sind begrenzt, also braucht unser Körper noch eine andere Möglichkeit, Energie zu speichern. Dafür wird der Zucker in der Leber zu Fetten umgebaut, die dann unter anderem in die Fettzellen transportiert werden. Mit diesen Fettdepots an Bauch, Hüfte und Po verfügt der Körper praktisch über unbegrenzte Speichermöglichkeiten. An jedem Tag, an dem wir mehr Kalorien aufnehmen, als wir verbrennen, werden Fettpölsterchen angelegt, die zu ordentlichen Polstern heranwachsen können.

Wenn Sie viele zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, Säfte, gesüßte Tees und Smoothies trinken, nehmen Sie damit auch eine hohe Menge an Kalorien auf. In diesen Getränken befinden sich viele Einfach- und Zweifachzucker, aber so gut wie keine Ballaststoffe. Das bedeutet, sie machen schnell zufrieden, aber nicht für lange Zeit. Bewegen Sie sich gleichzeitig auch noch wenig, ist die Bilanz am Ende mit hoher Wahrscheinlichkeit schlecht: Sie nehmen mehr Energie auf, als Sie verbrennen, der Überschuss landet in den Fettdepots.

Nicht nur süße Getränke, auch der übermäßige Verzehr von Süßigkeiten, süßem Gebäck und Süßspeisen macht dick. Wenn Sie nach einem reichhaltigen Buffet im Restaurant eigentlich

schon satt sind, aber einfach nicht an den Desserts vorbeikommen und doch noch eine Crème Caramel verdrücken, haben Sie genau die Portion zu viel im Bauch. Ihr Körper verbrennt gerade noch die Nährstoffe aus der Mahlzeit und braucht das Dessert eigentlich nicht. Also wird die Creme umgebaut zu Fett und ab in die Fettdepots.

So kann ein solches Ess- und Bewegungsverhalten langfristig zu Übergewicht führen, was leider immer häufiger auch schon bei Kindern der Fall ist. Denn Lebensmittel, die insbesondere für Kinder angeboten werden, sind oft extra süß, und viele Kinder bewegen sich einfach nicht genug, um diese Energie zu verbrennen.

Entscheidend sind also die Kalorien, die wir zu uns nehmen, und die körperliche Aktivität, mit der wir sie verbrennen. Ihre Ernährung sollte ausgewogen und nicht zu kalorienreich sein, essen Sie weniger Zucker und mehr ballaststoffreiche Lebensmittel. Dazu achten Sie auf genügend Bewegung: Jeder Schritt zählt.

! Möchten Sie Übergewicht vorbeugen oder reduzieren? Dann stellen Sie Ihre Ernährung um und bewegen Sie sich mehr.

Mögliche Folgen von zu hohem Zuckerkonsum

Übergewicht ist nur eine Folge, wenn wir ständig zu viel Zucker zu uns nehmen. Es gibt auch einige Krankheiten, die mit zu hohem Zuckerkonsum in Verbindung stehen.

Fettleber Nehmen wir in einer Mahlzeit zu viel schnell verwertbaren Zucker auf, steigt der Blutzucker schnell an. Sofort bemüht sich unser Körper, alle Abnehmer wie das Gehirn oder die Muskelzellen mit Zucker zu versorgen. Sind alle bedient, werden die Glykogenspeicher in der Muskulatur und Leber gefüllt. Ist dann immer noch ein Überschuss an Zucker im Blut, fängt die Leber an, den Zucker umzubauen und daraus Fette (Triglyceride) zu machen. Diese Fette werden ins Blut gegeben und in die Fettzellen und auch in der Leber eingelagert. Die Leber wächst zu einem Fettdepot heran und vergrößert sich. Eine Fettleber entsteht.

ZUCKERARME LIEBLINGSREZEPTE

Ein komplettes Zuckerverbot ist weder notwendig noch sinnvoll – allein die Dosis macht's. Das Stück Schokolade zum Espresso nach dem Essen bleibt in einem gesunden Rahmen, ebenso wie ein Stück Kuchen samstags zum Kaffee oder der Eisbecher bei sommerlichen Temperaturen. So setzen wir auch in unseren Rezepten alle Süßungsmittel sehr sparsam ein. Ziel ist es, den natürlichen Geschmack der Lebensmittel wieder in den Vordergrund zu stellen und unsere Alltagsküche zu „entzuckern“. Dazu finden Sie hier viele leckere Rezepte.



Ananas-Kokos-Drink

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ziehzeit: 1 Stunde

Eine Portion (200 ml) enthält:

19 kcal/80 kJ 3,5 g Kohlenhydrate

0 g Eiweiß 0 g Ballaststoffe

0 g Fett

Zutaten für 6 Gläser

200 ml Kokoswasser

Saft von 1 Limette

3 Scheiben frische Ananas

Eiswürfel

Zubereitung

800 ml Wasser mit Kokoswasser und Limettensaft mischen. Die Ananas schälen, kleinschneiden und zugeben.

Den Drink 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Auf Eiswürfeln servieren.



Kirsch-Joghurt-Drink

Rezeptfoto: Seite 69

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion (250 ml) enthält:

123 kcal/510 kJ	21 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
2 g Fett	

Zutaten für 2 Gläser

150 ml Kirschsafte
 250 g Joghurt, 1,5 % Fett
 ½ Banane
 100 ml Mineralwasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab mixen.

Melonendrink

Rezeptfoto: Seite 69

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

93 kcal/389 kJ	20 g Kohlenhydrate
1,5 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
0 g Fett	

Zutaten für 2 Gläser

250 g Wassermelonen-Fruchtfleisch
 150 g Cantaloupe-Melonen-Fruchtfleisch
 Saft von 1 Zitrone
 2 dünne Scheiben Ingwer

Zubereitung

Das Fruchtfleisch der beiden Melonen mit Zitronensaft und Ingwer mit dem Mixer oder Pürierstab mixen.





Papaya-Lassi

Rezeptfoto: Seite 71

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

72 kcal/301 kJ	9,5 g Kohlenhydrate
2,5 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
2 g Fett	

Zutaten für 2 Gläser

200 g Papaya-Fruchtfleisch
 1 EL Zitronensaft
 100 g Joghurt, 3,5 % Fett
 100 ml Mineralwasser

Zubereitung

Das Papaya-Fruchtfleisch mit Zitronensaft und Joghurt pürieren. Mineralwasser zugeben und untermixen. Sofort servieren.

TIPP

Statt Papaya können Sie auch Mango-Fruchtfleisch verwenden.

Kiwi-Smoothie

Rezeptfoto: Seite 71

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Eine Portion enthält:

76 kcal/318 kJ	13 g Kohlenhydrate
0 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
0 g Fett	

Zutaten für 2 Gläser

2 Kiwis
 100 ml Birnensaft, gekühlt
 1 EL Limettensaft
 200 ml Mineralwasser, gekühlt

Zubereitung

Kiwis schälen, in grobe Stücke schneiden und mit dem Birnensaft und Limettensaft in ein hohes Gefäß geben und alles fein pürieren.

Zum Schluss das Mineralwasser zugeben und untermixen. Sofort servieren.



Blaubeermuffins

Rezeptfoto: Seite 75

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Ein Muffin enthält:

206 kcal/862 kJ	26 g Kohlenhydrate
5,5 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
8 g Fett	

Zutaten für 12 Muffins

300 g Weizenmehl Type 1050

1 Pck. Backpulver

75 g Haferflocken

1 Prise Salz

80 ml Öl

300 ml Buttermilch

40 g Honig

1 Ei

250 g Blaubeeren, frisch oder TK

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben. Haferflocken und Salz dazugeben und alles trocken vermischen.

In einer zweiten Schüssel Öl, Buttermilch, Honig und Ei verquirlen. Die Masse mit einem Schneebesen zügig unter die Mehlmischung rühren. Zum Schluss die Blaubeeren unterheben.

Den Teig in zwölf Muffinförmchen füllen und die Muffins 25 Minuten backen.





Brombeer-Aprikosen-Aufstrich, kalt gerührt

Rezeptfoto: Seite 87

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ziehzeit: 1 Stunde

Einweichzeit: 20 Minuten

Eine Portion (30 g) enthält:

27 kcal/113 kJ	5 g Kohlenhydrate
0 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
0 g Fett	

Zutaten für 2 Gläser

80 g getrocknete Aprikosen
 350 g Brombeeren, frisch oder TK
 1 EL Honig
 2 TL Johannisbrotkernmehl

Zubereitung

Die getrockneten Aprikosen in 6 EL warmem Wasser 20 Minuten einweichen, dann abgießen.

Brombeeren waschen bzw. auftauen lassen. Mit den Aprikosen, Honig und Johannisbrotkernmehl im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verrühren.

Den Aufstrich in ein heiß ausgespültes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Johannisbeeraufstrich, kalt gerührt

Rezeptfoto: Seite 87

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion (30 g) enthält:

24 kcal/100 kJ	4 g Kohlenhydrate
0 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe
0 g Fett	

Zutaten für 1 Glas

250 g rote Johannisbeeren
 5 Datteln, getrocknet
 1 Banane
 1 TL Johannisbrotkernmehl

Zubereitung

Johannisbeeren waschen und von den Stielen zupfen. Zusammen mit den Datteln, der Banane und dem Johannisbrotkernmehl mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme mixen.

Den Aufstrich in ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Die kalt gerührten Aufstriche halten sich im Kühlschrank etwa eine Woche. Um sie länger haltbar zu machen, können Sie sie auch einfrieren.



Schwarzwälder-Kirsch-Dessert

Zubereitungszeit: 15 Minuten
 Auftauzeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

249 kcal/1043 kJ	24 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß	2,5 g Ballaststoffe
11 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

120 g Kirschen, TK
 1 TL Speisestärke
 80 ml Apfelsaft
 150 g Quark
 50 g Joghurt
 1 EL Zartbitterschokolade, geraspelt
 1 Scheibe Pumpernickel

Zubereitung

Kirschen auftauen lassen. Die Stärke mit dem Apfelsaft verrühren und in einem Topf unter Rühren einmal aufkochen. Kirschen zugeben und das Ganze abkühlen lassen.

Quark mit Joghurt und Schokolade verrühren. Pumpernickel zerbröseln.

Kirschen, Quark und Pumpernickel in zwei Gläser schichten.

Heidelbeer-Bananen-Joghurt

Zubereitungszeit: 5 Minuten
 Auftauzeit: 30 Minuten

Eine Portion enthält:

163 kcal/682 kJ	16 g Kohlenhydrate
9 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe
5 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

120 g Heidelbeeren, TK
 1 Banane
 200 g Sojajoghurt
 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Die Heidelbeeren auftauen lassen. Die Banane in Scheiben schneiden.

Sojajoghurt mit Zitronensaft verrühren, Heidelbeeren und Bananen untermischen.



Karibik-Ricotta

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Eine Portion enthält:

298 kcal/1247 kJ	29,5 g Kohlenhydrate
16,5 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe
1 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

250 g Ricotta
100 ml Kokosmilch
1 Banane
150 g Ananas
2 getrocknete Aprikosen

Zubereitung

Den Ricotta mit der Kokosmilch sehr glatt rühren, das geht am besten mit einem Schneebesen.

Banane und Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Aprikosen sehr fein hacken und unter das Obst mischen.

Die Ricottacreme in eine Glasschüssel geben und das Obst unterheben.

Bananen-Pancakes

Rezeptfoto: Seite 103

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

389 kcal/1629 kJ	38 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
21 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Butter
 1 Banane
 100 ml Buttermilch
 1 Ei
 60 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 20 g gemahlene Walnüsse
 Öl zum Braten
 1 EL Ahornsirup

Zubereitung

Die Butter zerlassen, die Banane zerdrücken.

Buttermilch, Bananenmus, Butter, Ei, Mehl, Backpulver und Walnüsse verrühren und den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Pancakes ausbacken. Mit Ahornsirup beträufeln.

Schoko-Pancakes

Rezeptfoto: Seite 103

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

349 kcal/1461 kJ	28 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
21 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

1 Ei
 1 Prise Salz
 60 g Dinkelmehl
 1 TL Backpulver
 75 ml Milch
 1 EL Kakao
 Öl zum Braten
 1 EL Ahornsirup

Zubereitung

Das Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Salz, Mehl, Backpulver, Milch und Kakao verrühren. Den Eischnee unterheben und den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Pancakes ausbacken. Mit Ahornsirup beträufeln.

TIPP

Die Schoko-Pancakes schmecken wunderbar mit frischen Erdbeeren oder Aprikosenkompott. Sie können sie auch mit etwas flüssiger Zartbitterschokolade beträufeln.



Espresso-Energiekugeln

Rezeptfoto: Seite 107

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Kugel enthält:

39 kcal/163 kJ	4 g Kohlenhydrate
1 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
2 g Fett	

Zutaten für 20 Kugeln

50 g Haferflocken
50 g Walnüsse
60 g getrocknete Datteln
40 ml Espresso
1 Prise Kardamom
1 Prise Salz

Zubereitung

Haferflocken und Walnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten. Etwas abkühlen lassen und im Blitzhacker zerkleinern. 2 EL davon wegnehmen und beiseite stellen.

Die Datteln entsteinen, in kleine Stücke schneiden und zur Haferflocken-Nuss-Mischung geben. Espresso, Kardamom und Salz zugeben und alles zu einer glatten Masse verarbeiten.

Mit feuchten Händen Kugeln formen und in der Haferflocken-Nuss-Mischung wälzen.

Schokokugeln

Rezeptfoto: Seite 107

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Kugel enthält:

73 kcal/306 kJ	7 g Kohlenhydrate
2 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
3,5 g Fett	

Zutaten für 20 Kugeln

100 g getrocknete Datteln
120 g Mandeln
1 Prise Salz
25 g Kakaopulver
1 Msp. Zimt
1 EL Kakaopulver zum Wälzen

Zubereitung

Datteln, Mandeln, Salz, Kakao und Zimt in einen Blitzhacker geben und zerkleinern.

Aus der Masse mit feuchten Händen 20 Kugeln formen und in Kakaopulver wälzen.



Erdbeereis

Rezeptfoto: Seite 113

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gefrierzeit: 3 Stunden

Eine Portion enthält:

52 kcal/218 kJ	4 g Kohlenhydrate
0 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
3 g Fett	

Zutaten für 6 Portionen

400 g Erdbeeren, frisch oder TK

200 ml Mandelmilch

½ TL Vanillemark

1 EL Limettensaft

100 ml Sahne

1 TL Honig

Zubereitung

Tiefkühl-Erdbeeren kurz antauen lassen, bis sie sich schneiden lassen. Frische Erdbeeren waschen und putzen. Sechs Erdbeeren halbieren, die Stücke zur Seite legen. Die restlichen Erdbeeren mit der Mandelmilch, Vanillemark, Limettensaft, Sahne und Honig pürieren.

Zuerst die halbierten Erdbeeren, dann die Eismasse in Eisförmchen für Stieleis füllen und 3 Stunden tiefgefrieren.

TIPP

Eisförmchen bekommen Sie in der Haushaltswarenabteilung, es gibt verschiedene Varianten. Die Masse lässt sich aber auch gut in Silikonförmchen für Muffins gießen und einfrieren.



Aprikosen-Thymian-Tarte

Rezeptfoto: Seite 119

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

Ein Stück enthält:

205 kcal/858 kJ	13,5 g Kohlenhydrate
3,5 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
15 g Fett	

Zutaten für 12 Stücke

200 g Blätterteig, TK

200 g Schmand

2 Eier

1 EL Vanillepuddingpulver

5 getrocknete Aprikosen

300 g frische Aprikosen

50 g Cashewkerne

1 EL Butter

1 Pck. Vanillezucker

3 Zweige Thymian

Zubereitung

Die Blätterteigscheiben auftauen lassen. Übereinander legen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe der Tarteform (oder einer Springform, 24 cm ø) ausrollen und in die kalt ausgespülte Form legen.

Schmand mit Eiern und Vanillepuddingpulver verrühren. Die getrockneten Aprikosen fein hacken und unterrühren. Die frischen Aprikosen waschen, trocknen, halbieren und die Steine entfernen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Cashewkerne grob hacken. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Vanillezucker und Cashewkerne zugeben. Vom Thymian die Blättchen abzupfen und ebenfalls in die Pfanne geben, alles gut verrühren.

Die Schmandmasse auf den Teig streichen, die Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen. Die Tarte mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen und 40 Minuten backen.

TIPP

Sie können auch Blätterteig aus dem Kühlregal verwenden. Dieser ist schon fertig ausgerollt, Sie müssen nur noch überstehende Ecken abschneiden.



ANHANG

Wichtige Adressen

Ernährungsberater

Hier finden Sie Adressen qualifizierter Ernährungsberater:

www.vdd.de

Verband der Diätassistenten

www.vdoe.de

Verband der Oekotrophologen

www.vfed.de

Verband für Ernährung und Diätetik

Weiterführende Ernährungs- informationen

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.aid.de

Infodienst für Ernährung und Verbraucherschutz

www.daab.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund

Rezeptregister

Getränke

- Fruchtiger Eistee 60
- Roter Eistee 60
- Ananas-Kokos-Drink 61
- Orange-Ingwer-Aromawasser 62
- Himbeer-Minze-Aromawasser 62
- Aromawasser mit Birne 64
- Apfeltee 64
- Gewürzkakao 66
- Mandel-Eiskaffee 66
- Kirsch-Joghurt-Drink 68
- Melonendrink 68
- Papaya-Lassi 70
- Kiwi-Smoothie 70
- Erdbeerkefir 72

Frühstück

- Apfelbrötchen 73
- Blaubeermuffins 74
- Müslistangen 76
- Cashew-Schoko-Creme 78
- Fruchtiger Möhrenaufstrich 80
- Cremiger Orangenaufstrich 80
- Frisches Powermüsli 82

- Knuspermüsli 84
- Feines Nussmüsli 84
- Heidelbeer-Porridge 85
- Porridge mit Backobst 85
- Brombeer-Aprikosen-Aufstrich,
kalt gerührt 86
- Johannisbeeraufstrich, kalt
gerührt 86
- Aprikosenaufstrich 88
- Schnelles Pflaumenmus 88

Süße Snacks und Desserts

- Maisgrieß mit Brombeeren 89
- Haselnusspudding mit Mango-
soße 90
- Joghurt mit Dattel-Nuss-Topping 92
- Hirsecreme mit Orangen 92
- Kirschgrütze mit Kokoscreme 93
- Birnentörtchen mit Schokosoße 94
- Himbeertiramisu 96
- Mandarinenmousse mit Feigen-
soße 98
- Schwarzwälder-Kirsch-Dessert 99
- Heidelbeer-Bananen-Joghurt 99

Karibik-Ricotta 100
Milchreis mit Rhabarber-Erdbeer-
Kompott 101
Bananen-Pancakes 102
Schoko-Pancakes 102
Sauerrahm-Pancakes 104
Haferpuffer mit Pflaumen-
kompott 104
Melonensalat mit Quarknocken 105
Espresso-Energiekugeln 106
Schokokugeln 106
Aprikosenpralinen 108
Exotic-Kokoseis 108
Frozen Joghurt 110
Erdbeereis 112
Schoko-Bananen-Eis 114
Meloneneis 114
Apfel-Joghurt-Eis 115

Gebäck

Hefeschnecken mit Nussfüllung 116
Aprikosen-Thymian-Tarte 118
Kürbiskuchen 120
Birnenstrudel 121
Sesamwaffeln 122
Waffeln mit Ricottacreme und
Himbeeren 122
Erdbeertarte mit Minze 124
Schokoladenkuchen mit
Cranberrys 126
Castagnaccio – Kastanienkuchen 127
Mohn-Mandel-Muffins 128
Möhrentorte mit Mangocreme 129
Haferflockenstreuselkuchen 130
Quarktörtchen mit Früchten 132
Glückskekse 134
Gewürzte Kirschmuffins 135
Bananenbrot mit Walnüssen 136

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-884-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-8728-5 (PPUB)

ISBN 978-3-8426-8728-8 (PDF)

Fotos:

Titelfoto und Rezeptfotos: Tobias Franz, Franz und Späth GbR – Büro für Gestaltung, Lübeck, www.fusbf.de: 1, 2, 3, 4, 52/53, 58, 63, 65, 67, 69, 71, 75, 77, 79, 81, 83, 87, 91, 95, 97, 103, 107, 109, 111, 113, 117, 119, 123, 125, 131, 133

123rf.com: Lilyana Vynogradova: 9; librakv: 24; Cseh Ioan: 68;

Isabel Poulin: 72; Mara Zemgaliete: 74; Eva Gruendemann: 100;

Elina Manninen: 110; Corinna Gissemann: 115; Elena Elisseeva: 126;

Olga Kriger: 134

Fotolia.com: Elena Blokhina: 6/7; knipsit: 17; Torsten Schon: 19, 93;

Corinna Gissemann: 22; Mara Zemgaliete: 26; sam richter: 31;

StefanieB: 47; bit24: 51; Cogipix: 127

iStockphoto.com: Chris Slapp: 61; Elenathewise: 128

Ingo Wandmacher: 35

Foto Sabine Offenborn: foto Krause, Lübeck

Foto Alexandra Hirschfelder: Theresia Müller, Kelz

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Alexandra Hirschfelder ist gelernte Köchin und staatlich geprüfte Diätassistentin. Sie hat ihre Ausbildung an der Universitätsklinik Köln gemacht und betreut seit vielen Jahren Menschen mit ernährungsbedingten Erkrankungen im stationären und ambulanten Bereich. Alexandra Hirschfelder ist zertifiziertes Mitglied im Verband der Diätassistenten und Diätassistentin für allergologische Ernährungstherapie. Bei www.lecker-ohne.de ist sie für die Rezeptentwicklung und Forumfragen federführend.



Sabine Offenborn ist staatlich geprüfte Diätassistentin. Sie hat ihre Ausbildung an der Universitätsklinik Hamburg Eppendorf gemacht und berät seitdem zahlreiche Patienten u. a. zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Übergewicht und Suchterkrankungen in ihrer eigenen Praxis. Sabine Offenborn ist Mitglied in den relevanten Berufsverbänden und durch regelmäßige Fort- und Weiterbildung im Besitz des Fortbildungszertifikates VDD (Verband der Diätassistenten).



2009 gründeten Alexandra Hirschfelder und Sabine Offenborn das Onlineportal www.lecker-ohne.de, eine Rezeptdatenbank rund um spezielle Ernährungsthemen. Hier finden Menschen praktische Ideen und Lösungen für die Frage aller Fragen: Was soll ich heute kochen?

Endlich weniger Zucker essen!

Zucker hat einen hohen Gewöhnungseffekt, viele Menschen möchten den Konsum bewusst reduzieren und vernünftig mit Zucker umgehen. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie das gelingt! Die Ernährungsexpertinnen der Rezeptdatenbank *lecker-ohne.de* nehmen den Zucker unter die Lupe: Was geschieht in unserem Körper, wenn wir Zucker essen, wann macht Zucker krank und wie viel Zucker ist zu viel? Und sie beschäftigen sich mit der spannenden Frage, ob Zuckeraustauschstoffe bessere Alternativen sind. Im Mittelpunkt des Ratgebers stehen jedoch viele leckere süße Rezepte, die beweisen, dass es auch *lecker ohne ... Zucker* geht!

Das perfekte Buch

- ... für alle, die sich für Low Carb interessieren, also Kohlenhydrate einsparen möchten.
- ... für alle, die unter Heißhungerattacken leiden und ihren Zuckerkonsum reduzieren wollen.
- ... für alle, die nach zuckerentschärften Leckereien suchen, die garantiert schmecken.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-884-5



9 783899 938845 19,99 EUR (D)

**Dieses Buch zeigt Ihnen,
wie Sie genussvoll Zucker
einsparen!**