HANNAH FREY

BESTSELLER-AUTORIN

Zuckerfrei BACKEN

GESUNDE LECKEREIEN
VON SÜSS BIS HERZHAFT

GU



INHALT

4 Vorwort
8 Zuckerfrei backen
10 Zuckeralternativen
12 #backhacks
14 Getreide & -mehle
16 #tauschtipps
18 Glutenfreie Mehle & Co.
20 #aromakicks
22 Gesunde Fette

Die Rezepte

26 Basics
36 Frühstück
48 Klein & fein
78 Kuchen & Torten
106 Herzhaft & pikant
118 Motto-Baking

138 Rezeptregister
144 Backen FAQ

ZUCKERFREI BACKEN

Backen ohne raffinierten Haushaltszucker, künstliche Süßstoffe, Zuckeralkohole & Co. – das soll funktionieren?! Ja – mit natürlichen Zuckeralternativen, Trockenfrüchten, Obst und sogar Gemüse!

Zucker ist neben Mehl, Butter und Eiern beim Backen eine klassische Grundzutat. Er wird nicht nur verwendet, damit die Backwaren schön süß schmecken, Zucker ist neben seiner Eigenschaft als Geschmacksträger auch Füllmittel und Konservierungsstoff. All dies sind Gründe, weshalb in vielen Kuchenrezepten 100–250 g (!) Zucker steckt! Raffinierter Haushaltszucker (Saccharose) enthält aber keinerlei Nährstoffe mehr, er sättigt nicht und macht stattdessen krank und abhängig, wenn wir zu viel davon essen. Sein einziger »Vorteil«: Zucker schmeckt verdammt lecker! Torten, Kuchen, Cookies & Co. können aber zum Glück auch ohne raffinierten Zucker mit natürlichen Alternativen gesüßt werden.

GESCHMACKSSACHE

Im Fokus meiner Backrezepte in diesem Buch steht deshalb: weniger und natürlich süßen. Ich verwende lediglich frisches Obst, Trockenfrüchte, Kokosblütenzucker und -sirup sowie Reissirup (s. S. 10/11), um dem Gebäck Süße zu verleihen. Und ich gehe mit diesen Zuckeralternativen sparsam um – denn Zucker bleibt Zucker. Geschmäcker und Gewohnheiten sind aber ganz verschieden. Wer schon lange auf raffinierten Zucker verzichtet und wenig Süßes isst, wird meine Torten und Kuchen vielleicht schon als zu süß empfinden. Wohingegen Menschen, die gerade erst beginnen, ihren Zuckerkonsum zu reduzieren, das Gebäck zu wenig süß ist. Den »süßen Geschmack« kann man sich aber recht schnell abgewöhnen. Wie das geht, erfährst du in meinem Buch »Zuckerfrei – Die 40 Tage-Challenge«.



NO-GOS

Zuckeralternativen, die ich nicht (mehr) verwende, sind Agavendicksaft, Stevia, Zuckeralkohole und künstliche Süßstoffe. Agavendicksaft enthält rund 90 % Fruchtzucker (Fruktose) und geriet deswegen häufiger in Kritik. Denn eine erhöhte Fruktoseaufnahme wirkt sich ungünstig auf den Stoffwechsel aus und fördert langfristig Übergewicht. Stevia wird meist als rein pflanzliches Süßungsmittel angepriesen – die in der Pflanze enthaltenen Steviolglykoside werden jedoch in einem aufwendigen chemischen Prozess gewonnen und sind als Lebensmittelzusatzstoff E 960 in der EU zugelassen. Zudem ist das leichte Lakritzaroma in Backwaren eher unangenehm. Zuckeralkohole wie Xylit (E 967) und Erythrit (E 968) werden ebenfalls in kostspieligen chemischen Prozessen hergestellt. In größeren Mengen (30–50 g) können sie Bauchschmerzen und Blähungen verursachen und eine abführende Wirkung haben. Künstlich hergestellte Süßstoffe wie Aspartam können laut Studien unserem Stoffwechsel schaden: Durch den süßen Geschmack wird der Körper auf eine hohe Glukosezufuhr vorbereitet, die dann aber ausbleibt. Dies führt zu Heißhungerattacken.

SÜSSE AUS GEMÜSE, NÜSSEN & CO.

Wer dem Zucker schon länger entsagt und wenig bis gar keine alternativen Süßungsmittel verwendet, wird rasch merken, dass viele Zutaten, die ich nutze, eine natürliche Süße mitbringen. Gemüse beispielsweise. Das klingt wahrscheinlich erst einmal sehr ungewohnt, aber keine Sorge: Meist schmeckt man das Gemüse in dem Gebäck nicht einmal heraus! Stärkehaltige Wurzelgemüse wie Rote Beten, Pastinaken, Möhren und Süßkartoffeln eignen sich gekocht und püriert oder roh fein geraspelt hervorragend zum Backen. Durch die enthaltene Feuchtigkeit machen sie den Teig besonders saftig und spenden Volumen. Wurzelgemüse sorgt zudem für eine leichte Süße, wodurch weitere Süßungsmittel eingespart werden können. Außerdem sind Möhren und Konsorten reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Geschmacklich passt Gemüse in Gebäck gut zu gemahlenen Mandeln und Nüssen sowie Mandel- und Nussmehlen, die ebenfalls eine natürliche Süße mitbringen. Weitere Infos dazu findest du auf S. 7–19.

#AROMAKICKS

Gewürze, Zitrusschale, Kakao & Co. sorgen nicht nur für mehr Geschmack im Gebäck, sie mindern auch das Verlangen nach Süßem und helfen so, Zucker einzusparen.

KAKAO

Schwach entölter Kakao ist in der Regel zuckerfrei und schmeckt leicht herb-bitter, aber intensiv nach Schokolade. Bei Raw-Cakes für noch mehr Vitalstoffe gerne zu Rohkostqualität greifen!

VANILLE

Greife anstatt zu Vanilleschoten zu Vanillepulver: Das besteht zu 100 % aus gemahlenen Vanilleschoten und ist viel aromatischer.



KARDAMOM

Seine ätherischen Öle sorgen für das besondere Aroma und fördern die Verdauung. Die Samen aus der Hülle entfernen und im Mörser zerstoßen.

LUCUMA

Dieses Pulver süßt dezent, ohne den Blutzuckerspiegel ansteigen zu lassen, und ergänzt Kakao und Carob dank seiner feinen Karamellnote wunderbar.

LUST AUF FRISCHE?

EINFACH ETWAS ABGERIEBENE SCHALE VON BIO-ORANGE ODER –ZITRONE ZUM TEIG GEBEN.



FRESHMAKER

Für einen extrafrischen »After Eight«-Geschmack einfach ein paar Minzeblättchen klein schneiden und zur Schokoglasur (s. Klappe hinten) oder in die Nicecream (s. S. 77) geben.

KAKAO-NIBS

Das sind Kakaobohnen, die schonend getrocknet und anschließend in kleine Stücke gebrochen werden. Perfekt für einen intensiven Schokogeschmack! Machen zudem Kuchen, Torten und Törtchen hübsch.

CAROB

Carobpulver erinnert geschmacklich an Kakao, schmeckt jedoch süßer und leicht malzig. Es enthält zudem weniger Fett und mehr Ballaststoffe als Kakao. Carob kann Kakao ersetzen oder ergänzen.

TONKABOHNE

Bereits 1 Prise gemahlene Tonkabohne in Teig, Füllung oder Belag verfeinert das Gebäck durch eine leicht süßliche Karamell-Mandel-Rum-Note. Super Alternative zu Vanille!

Rosenwasser wird nicht nur zur Herstellung von Marzipan (s. S. 31) eingesetzt. Es verleiht Gebäck aller Art einen ganz besonderen Geschmack – schon ein paar Tropfen reichen aus.

GUTE-LAUNE-ZIMT

Zimt puffert Schwankungen des Blutzuckerspiegels ab und hat eine stimmungsaufhellende Wirkung! Am besten zu Ceylon-Zimt greifen – Cassia-Zimt enthält Cumarin und gilt als gesundheitlich bedenklich.



NÜSSE

Vor der Verwendung auch mal anrösten – dann wird das Aroma viel intensiver!

VEGAN

SCHOKO-PANCAKES

Für 2 Portionen (8 Stück)
Zubereitungszeit: 25 Min.
Pro Portion: 840 kcal,
22 g E, 49 g F, 76 g KH

Für die Schokosauce

1 EL Kokosöl
2 EL Mandelmus (s. S. 32)
1 EL Kakaopulver

Für die Pancakes

50 g Feinblatt-Haferflocken
100 g Teffmehl (ersatzweise Vollkorn-Dinkelmehl)
1 TL Weinstein-Backpulver
2 EL Kakaopulver
½ TL Zimtpulver
1 Msp. gemahlene Vanille
Salz
1 kleine vollreife Banane (ohne Schale ca. 120 g)
200 ml Mandeldrink (s. S. 33)
100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
2 EL Kokosöl
1 EL Apfelessig

Für die Garnitur

80 g Heidelbeeren
2 EL Kakao-Nibs

1. Für die Schokosauce das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist, und mit dem Mandelmus und dem Kakao verrühren. Die Heidelbeeren verlesen und waschen.

2. Für die Pancakes die Haferflocken in einem Hochleistungsmixer zu Mehl mahlen. Mit Teffmehl, Backpulver, Kakao, Zimt, Vanille und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Banane schälen, grob würfeln und mit dem Mandeldrink im Mixer fein pürieren.

3. Den Bananen-Mandel-Mix zu den trockenen Zutaten geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren. Mineralwasser nach und nach unterrühren. 1 EL Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist, und mit dem Essig ebenfalls unter den Teig rühren.

4. In zwei großen beschichteten Pfannen je ½ EL Kokosöl erhitzen. Nach und nach mit ausreichend Abstand je 2 EL Teig in die Pfannen geben, sodass kleine Pancakes entstehen. Die Pancakes in 3–5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Wenden und auch die zweite Seite backen.

5. Die Pancakes auf einen Teller stapeln und die Schokosauce darüberlaufen lassen. Mit den Heidelbeeren und den Kakao-Nibs garnieren.





SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE

Für 1 Torte (8 Stücke)
Zubereitungszeit: 45 Min.
(ohne Auskühlzeit)
Backzeit: 10 Min. (pro Boden)
Kühlzeit: 2 Std.
Pro Stück: 400 kcal,
13 g E, 25 g F, 30 g KH

Für den Teig
3 Eier (M) · 3 ½ EL Kokosöl
80 ml Haferdrink (ungesüßt)
1 EL Dattelpaste (s. S. 26,
ersatzweise Dattelsirup)
160 g Vollkorn-Dinkelmehl
50 g gemahlene Mandeln
4 EL Kakaopulver · Salz
1 ½ EL Weinstein-Backpulver

Für die Füllung und die Garnitur
250 g Joghurt
125 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
4 EL Reissirup
1 Msp. gemahlene Vanille
100 ml Milch
1 Pck. Agar-Agar (6 g)
75 g Sahne
1 Glas Sauerkirschen
(195 g Abtropfgewicht)
4 EL Kakao-Nibs

Außerdem
Springform (18 cm Ø)
Fett für die Form

1. Den Backofen auf 175° vorheizen, die Form einfetten. Für den Teig die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen. Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist, und mit Eigelben, Haferdrink und Dattelpaste verrühren.

2. Das Mehl mit gemahlenen Mandeln, Kakaopulver, 1 Prise Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Haferdrinkmischung dazugießen und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee unterheben.

3. Den Teig dritteln. Nacheinander jede Teigportion in die Form füllen und im Ofen (Mitte) 8–10 Min. backen, herausnehmen, abkühlen lassen, aus der Form lösen.

4. Für die Füllung Joghurt, Quark, Reissirup und Vanille verrühren. Die Milch in einem kleinen Topf aufkochen, Agar-Agar unterrühren, 1 Min. köcheln lassen. Dann die Joghurt-Quark-Mischung nach und nach dazugeben und unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen (ein paar Kirschen für die Garnitur zur Seite legen) und mit 2 EL Kakao-Nibs unter die Füllung heben.

5. Einen Tortenboden wieder in die Form legen, ein Drittel der Füllung darauf verteilen. Zweiten Boden darauflegen und das zweite Drittel der Füllung darauf verteilen. Mit dem letzten Boden und der übrigen Füllung abschließen. Torte mit den beiseitegelegten Kirschen und restlichen Nibs garnieren, mind. 2 Std. kalt stellen. Kurz vor dem Servieren aus der Form lösen.

VEGAN

SPITZBUBEN

Für ca. 15 Stück

Zubereitungszeit: 40 Min.
Kühlzeit: 1 Std.
Backzeit: 10 Min.
Pro Stück: 100 kcal,
3 g E, 5 g F, 10 g KH

Für den Teig

1 EL Chia-Samen
100 g Feinblatt-Haferflocken
50 g Kokosöl
2 EL Kokosblütenzucker
50 g Mandelmus (s. S. 32)
50 ml Haferdrink (ungesüßt)
1 Msp. gemahlene Vanille
60 g Vollkorn-Dinkelmehl
3 EL gemahlene Erdmandeln
50 g gemahlene Mandeln
1 TL Weinstein-Backpulver
Salz

Für die Füllung

150 g Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren)
1 TL Agar-Agar

Außerdem

Mehl zum Arbeiten
Blumenausstecher (ca. 4 cm Ø)
Herzausstecher (ca. 1 cm Ø)
Reissüße zum Bestäuben

1. Für den Teig einen Ei-Ersatz zubereiten. Dafür die Chia-Samen in einen Hochleistungsmixer geben und fein mahlen, dann mit 3 EL Wasser verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. Die Haferflocken in dem Mixer zu Mehl mahlen.

2. Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Mit Kokosblütenzucker, Mandelmus, Haferdrink, Chia-Ei und Vanille in eine Schüssel geben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Hafermehl, Dinkelmehl, Erdmandeln, Mandeln, Backpulver und 1 Prise Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Abgedeckt ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann ½ cm dick ausrollen und ca. 30 große Blumen ausstechen. Die Teigblumen auf das Blech legen. Aus der Hälfte der Blumen ein kleines Herz ausstechen. Die Kekse im Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4. Inzwischen für die Füllung die Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Mit 2 EL Wasser in einem Topf aufkochen lassen, bis sie zerfallen. Das Agar-Agar unterrühren und ca. 3 Min. köcheln lassen, Topf vom Herd nehmen.

5. Die heiße Himbeerkonfitüre auf den ganzen Keksen verstreichen. Die Kekse mit den ausgestochenen Herzen darauflegen und leicht andrücken. Spitzbuben auskühlen lassen, dann mit Reissüße bestäuben.



ZUCKERFREI BACKEN? SCHMECKT DAS ÜBERHAUPT?

N-A K-L-A-R!

Mit der feinen Süße aus Kokosblütenzucker, Reissirup und Früchten kommen Schoko-Donuts, Zimt-Zupfbrot, Streuselkuchen und sogar Schwarzwälder Kirschtorte gesund auf den Tisch. Hier ist alles frei von raffiniertem Zucker und Weißmehl, aber voll mit guten Nährstoffen! Da freut sich nicht nur dein Körper, sondern auch die Naschkatze in dir.

Wir helfen dir dabei, deinen Zuckerkonsum in den Griff zu bekommen, ohne auf deine heiß geliebten Sweets & Treats zu verzichten.

NASCH MIT UND TEILE DEINE ERFAHRUNGEN UNTER #PROJEKTZUCKERFREI!

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6541-1
9 783833 865411
www.gu.de

GU