

ICH MACH SCHLUSS



- MIT ZUCKER !



INHALT

Ich mach Schluss - mit Zucker!

Zucker: innige Liebe oder besser Fernbeziehung.....	04
Fluch und Segen.....	05
Zuckersüß: Das hat jeder von uns 2016 verpasst.....	06
Klasse statt Masse.....	07
Wissen, worin Zucker steckt.....	08
Hannah Frey: Mein Weg in einen zuckerfreien Alltag.....	09
Herausforderung angenommen:	
erste Schritte zum zuckerfreien Alltag.....	12
Schritt #1 Bestandsaufnahme.....	13
Schritt #2 Platz für neue Gewohnheiten.....	15
<i>Clever tauschen: Sugar Swap.....</i>	<i>16</i>
<i>Ohne Süße wird's nix? Süße Ersatzspieler.....</i>	<i>18</i>
Schritt #3 Zuckerfrei shoppen.....	20
<i>Schlagworte auf der Packung – das Offensichtliche zuerst.....</i>	<i>21</i>
<i>Nährwerttabelle und Zutatenliste – der Blick ins Detail.....</i>	<i>22</i>
<i>Die Namen von Zucker.....</i>	<i>23</i>
Schritt #4 Durchhalten.....	24
7 Tipps für deinen neuen Alltag.....	25
Lecker durch den Tag – ohne Zucker.....	26
Hallo wach! Frühstück.....	27
Guten Hunger – Mittag- und Abendessen.....	31
Wenn der kleine Hunger kommt – Snacks.....	35
Süßes Finale – Nachtsch.....	38
Teigträume – Gebäck.....	41
Abwechslung im Wasserglas – Getränke.....	44
Zucker von A bis Z – Was ist was?.....	47



VORWORT

Statt zur Schoki lieber mal zum Apfel greifen – leichter gesagt als getan. Obst aktiviert eben nicht wie Schokolade das Belohnungszentrum im Gehirn. Andererseits: Zucker in großen Mengen ist nicht gut für uns. Das wissen wir eigentlich alle. Aber eben auch nur eigentlich. Denn es fällt den Meisten von uns schwer, diese Erkenntnis im Alltag umzusetzen. Zu groß sind die Verlockungen von Keksen, Kuchen, Limo und Co. Und ein Leben so ganz ohne – fast unvorstellbar. Und wir können nicht einmal etwas für unsere Schwäche: Denn der Wunsch nach Süßem ist angeboren. Er aktiviert vor allem in Kombination mit Fett unser Belohnungssystem im Gehirn. Außerdem hat der Mensch im Lauf der Evolution gelernt „Was süß schmeckt, ist nicht giftig.“

Was also tun, um die „Zuckerlust“ zu bremsen und Frust zu vermeiden? Wir wollen dich mit diesem E-Book bei deinem Vorhaben unterstützen, deinen Zuckerkonsum im Alltag zu reduzieren und dich mit einem einfachen Einstieg dazu motivieren, damit loszulegen. Dazu geben wir dir wichtige Orientierungspunkte für den täglichen Umgang mit Zucker, nützliche Tipps fürs Durchhalten und leckere Rezepte, die dich spielend mit wenig oder sogar ganz ohne Zucker durch den Tag begleiten.



ZUCKER:

innige Liebe oder besser Fernbeziehung?

Statistiken zufolge nehmen wir in Deutschland täglich etwa 86 Gramm Zucker zu uns. Würde man die Zuckerwürfel, die jeder von uns in einem Jahr – bewusst oder unbewusst – verzehrt, stapeln, hätten sie eine Höhe von circa 120 Metern. Das entspricht der doppelten Höhe der Niagarafälle! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für eine gesunde Ernährung maximal 25 Gramm pro Tag, also maximal fünf Prozent des täglichen Energiebedarfs, in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Bei vier Kalorien pro Gramm Zucker sind diese schnell erreicht: Umgerechnet wären das fünf Stück Schokolade, 15 Gummibärchen oder drei Doppelkekse. Aber Vorsicht: Der Zucker, den wir in verarbeiteten Lebensmitteln quasi „versteckt“ zu uns nehmen, muss mit auf die Rechnung. Da ist die Schallmauer schnell durchbrochen.

Wenn wir in diesem E-Book von Zucker sprechen, sprechen wir von „freiem“ Zucker. Damit ist nicht nur unser Haushaltszucker gemeint, den wir in unseren Kaffee geben, sondern auch Ein- und Zweifachzucker, die Speisen und Getränken zugesetzt werden, aber auch natürlicherweise in Honig, Fruchtsäften oder Sirup enthalten sind.

Fluch und Segen

Ohne Zucker geht es nicht. Wir brauchen die Energie, die in ihm gespeichert ist. Unser Gehirn ist sogar komplett darauf angewiesen. Das ist allerdings kein Freibrief für Süßes. Denn unser Körper braucht dazu keinen „freien“ Zucker. Er kann ihn selbst herstellen, indem er komplexe Kohlenhydrate aus Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Gemüse in Glukose aufspaltet. Der Blutzuckerspiegel steigt langsam an, es wird weniger Insulin für den Transport der Glukose benötigt. „Freier“ Zucker hingegen geht schnell ins Blut. Der Insulinspiegel steigt schnell an, fällt aber auch schnell wieder ab. Der kurzfristige Energieschub, den wir dann bekommen, kann in manchen Situationen hilfreich sein. Das Problem ist die Menge und der damit verbundene Überschuss, also unsere Art des Zuckerkonsums.

Wenn wir etwas Glukosehaltiges essen, schüttet unser Körper Insulin aus. Das transportiert die Glukose aus der Nahrung in die Zellen unserer Organe und Muskeln, wo sie in Energie verstoffwechselt werden. Essen wir aber mehr Zucker, als wir Energie benötigen, speichert ihn unser Körper für „schlechte Zeiten“, wandelt ihn also in Fett um. Fruktose geht sogar direkt in die Leber und wird schneller in Fett umgewandelt. Essen wir über lange Zeit zu viel davon, kann sich unsere Leber einen Speckmantel zulegen und „insulinträge“ werden. Die Bauchspeicheldrüse reagiert darauf, indem sie mehr von diesem Botenstoff ausschüttet. Solange das Insulin aber im Blut ist, baut der Körper kein Fett ab. Das kann das Risiko von Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- oder Leberleiden und Fettstoffwechselstörungen erhöhen.

ZUCKERSÜSS:

Das hat jeder von uns 2016 vernascht



insgesamt:

32,71 Kg

Klasse statt Masse

„Darf ich dann nie mehr etwas Süßes essen?“
Jetzt nicht in Panik geraten. Die Antwort ist kein rigoroses Nein. Gelegentliche süße Happen sind nicht das Problem, sondern die Regelmäßigkeit süßer Ernährungssünden, die sich in ihrer Summe zu einem waschechten, ungesunden Ernährungsstil gemausert haben. Neben der Menge kommt es außerdem auf die Zusammensetzung an, in der du Süßes zu dir nimmst. Fruchtzucker (Fruktose) in natürlichen Lebensmitteln, wie Obst und Gemüse, schadet unserem Körper zum Beispiel nicht, bestätigen Wissenschaftler. Sie liefern zusätzlich wichtige Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Trennt man aber Fruktose von diesen Obstbestandteilen wie beispielsweise bei Fruchtsäften können wir in kurzer Zeit sehr viel mehr davon zu uns nehmen. Während du dich an frischem Obst eigentlich nicht kritisch „überfressen“ kannst, weil dir dein Körper vorher schon sagt, dass es reicht, kannst du bequem einen Liter Saft trinken, in dem gerne mal bis zu drei Kilogramm Früchte stecken – das könntest du sonst nie auf einmal essen. Dann bist du aber noch gar nicht satt.

Da die Süßkraft der Fruktose doppelt so hoch ist wie die von Glukose und Zucker zudem noch viele weitere Vorteile für verarbeitete Lebensmittel mitbringt, ist ihr Anteil dort häufig erhöht. Zutatenlisten geben dir darüber Aufschluss, wenn du weißt, worauf du achten musst.

WISSEN

worin Zucker steckt

„Ich esse keine Süßigkeiten und trinke keine Limo – mit Zucker habe ich also kein Problem.“ So einfach ist es leider nicht. Zucker nehmen wir nicht nur über Süßigkeiten zu uns. Wir haben exemplarisch einmal einen vermeintlich „zuckerfreien“ Tag dokumentiert und einer Ernährungsexpertin gezeigt.

Zum Frühstück: Selbst gemischtes Früchtemüsli mit Haferflocken, einem Glas Milch, einem halben Apfel und ein paar Rosinen. Dazu eine Tasse Kaffee mit einem Schuss Milch und ein Glas Orangensaft.

Zum Mittagessen: Ein Salat mit fertigem Joghurtdressing aus der Kühltheke. Dazu ein Käsebrötchen mit fettreduziertem Käse und etwas Ketchup. Als Snack am Nachmittag gibt's einen zuckerfreien Müsliriegel mit einer Tasse Instant-Cappuccino.

Zum Abendessen: Weil es mal wieder schnell gehen muss, landet eine Tiefkühlpizza mit Schinken und Salami im Ofen.

Für den Durst gibt es den ganzen Tag über Wasser.

Die Zuckerbilanz fällt mit 60 Gramm trotzdem mehr als doppelt so hoch aus wie die von der WHO empfohlenen 25 Gramm. Der Grund: Zucker bringt nicht nur Süße ins Spiel. Er ist ein wahrer Tausendsassa: So unterstreicht er andere Aromen, mildert die Säure anderer Zutaten, wirkt sich auf die Farbe, Konsistenz und Stabilität von Lebensmitteln aus und macht sie haltbarer. Deshalb wird er auch in vielen Lebensmitteln verarbeitet, die nicht auf den ersten Blick „süß“ sind. Aber schon kleine Stellschrauben können die Zuckerbilanz deutlich verbessern.



HANNAH FREY:

Mein Weg
in einen
zuckerfreien
Alltag





Hannah Frey: Mein Weg in einen zuckerfreien Alltag

Die erfolgreiche Hamburger Gesundheitswissenschaftlerin und Buchautorin Hannah Frey ist das Gesicht hinter dem Blog „Projekt: Gesund leben.“ Eine gesunde Lebensweise mit viel Sport und einer ausgewogenen Ernährung hat die 28-Jährige bereits von ihren Eltern mitbekommen. Mit ihrem Auszug, Ausbildung und Studium musste aber auch Hannah Frey erst wieder lernen, ihren persönlichen, gesunden Lebensstil zu pflegen. Sie hat sich für das Konzept „Clean Eating“ – also den Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel – entschieden. Diesen Weg teilt sie seither mit ihren Lesern auf ihrem Blog und inzwischen auch mit einem erweiterten Leserkreis in verschiedenen Veröffentlichungen. In ihrem aktuellen Buch „Zuckerfrei – Die 40-Tage-Challenge“ möchte sie ihre Leser zu einem bewussten Umgang mit Zucker im Alltag inspirieren. Wir freuen uns, dass sie ihre Erfahrungen zu diesem Thema in unserem E-Book mit uns teilt:

Hannah, was hat dich dazu veranlasst, dich „zuckerfrei“ zu ernähren?

Ich habe meine Ernährung 2011 umgestellt. Damals befand ich mich mitten im Studium und habe mich recht ungesund ernährt: Viele Convenience Produkte, Fast Food, ungesundes Mensaessen und Süßigkeiten standen auf meinem Speiseplan. Dabei wurde bei uns zu Hause immer frisch gekocht und meine Eltern haben sehr auf eine gesunde Ernährung geachtet. Ich habe dann erst einmal alles ausprobiert, was es zu Hause nicht gab. Die Rechnung bekam ich dann ziemlich schnell. Ich nahm zu, wurde träge und weniger leistungsfähig, fühlte mich nicht mehr wohl in meiner Haut. Außerdem war ich regelrecht süchtig nach Zucker, ich aß jeden Tag Süßigkeiten. Hinzu kam der nicht offensichtliche Zucker, der in vielen industriell hergestellten Nahrungsmitteln steckt. Davon wollte ich wegkommen.

Erinnerst du dich noch an deinen ersten „zuckerfreien“ Tag?

An den ersten Tag nicht konkret, aber an die erste Zeit. Zucker steckt in fast jedem verarbeiteten Nahrungsmittel und anfangs war es eine Herausforderung, zuckerfreie Produkte zu finden. Ich habe Stunden im Supermarkt verbracht und Zutatenlisten studiert, um herauszufinden, in welchen Nahrungsmitteln Zucker steckt. Das war zwar sehr zeitaufwändig, aber auch spannend. Mit der Zeit entwickelt man einen guten Überblick und es fällt viel leichter beim Einkaufen, Nahrungsmittel ohne Zucker zu shoppen.

Wie sieht dein zuckerfreier Alltag heute aus?

Ich koche so viel wie möglich selbst und weiß somit genau, welche Zutaten in meinem Essen stecken. Dennoch ernähre ich mich nicht zu 100 Prozent zuckerfrei, sondern gönne mir ab und an auch Ausnahmen. Das finde ich persönlich wichtig, um weiter motiviert zu bleiben. Denn wenn ich mir gesagt hätte „Du darfst von nun an nie wieder ein Eis oder ein Stück Kuchen essen!“, wäre das Experiment von Anfang an zum Scheitern verurteilt gewesen. Denn ganz ehrlich: so eine Kugel Eis gehört im Sommer doch einfach dazu. Wobei man Eis und andere süße Speisen natürlich auch gut selber zubereiten kann – ohne zugesetzten Zucker. Ich mache zum Beispiel oft ein Eis auf Basis von Bananen. Wann immer ich überreife Bananen zuhause habe, schäle ich sie, Schneide sie in Stücke und friere sie ein. Wenn ich Eis essen möchte, püriere ich die gefrorenen Bananenscheiben mit etwas Milch und gebe weitere Früchte, Kakao oder Vanille dazu. Oder wenn ich Kuchen selber backe, greife ich zu Süßungsmitteln wie Trockenfrüchten oder Kokosblütenzucker, aber verwende keinen Haushaltszucker. Solange die Balance stimmt, ist es für mich aber auch vollkommen in Ordnung, ab und an mal zugesetzten Zucker zu essen. Am Anfang war es natürlich eine Umstellung, so viel selbst zu kochen, aber nach einigen Wochen habe ich meine Routine gefunden und benötige heute nicht mehr viel Zeit zum Einkaufen und Kochen.

Was war bisher der schwierigste Moment für dich?

Grundsätzlich ist die Anfangszeit am schwersten. Wenn das Verlangen nach Zucker immer noch da ist, aber man ihn eigentlich nicht essen möchte. Oft bekommt man dann Heißhungerattacken und dann stark zu bleiben, ist nicht immer einfach. Einen einzigen konkreten Moment, der besonders schwierig war, kann ich gar nicht benennen, weil ich grundsätzlich eine sehr entspannte Haltung habe. Für mich ist es kein Weltuntergang, wenn ich im Restaurant esse und doch mal Zucker in einer Soße ist. Ich versuche in solchen Situationen zwar, das für mich „beste“ Gericht auf der Karte auszuwählen, aber wenn es nicht möglich ist, ein zuckerfreies Gericht zu bekommen, esse ich natürlich trotzdem etwas. Grundsätzlich ist neben dem auswärts Essen die Anfangszeit am schwierigsten.

Stimmt es, dass der Körper irgendwann überhaupt kein Verlangen mehr nach Zucker hat?

Ja, das stimmt. Die erste Zeit kann durchaus schwierig sein, aber nach einiger Zeit nimmt das Verlangen nach Zucker ab. Wie schwer der Zuckerverzicht am Anfang ist, hängt natürlich von verschiedenen Faktoren ab – beispielsweise davon, wie viel Zucker man vorher gegessen hat. Mein Geschmackssinn hat sich in den letzten Jahren auch sehr verändert. Süßes schmeckt mir häufig viel zu süß.

Durch den (weitestgehenden) Zuckerverzicht fühle ich mich viel besser. Für mich war entscheidend, dass ich durch den Zuckerverzicht im Alltag viel leistungsfähiger und fitter bin. Ich habe tagsüber wieder viel mehr Energie und nachts schlafe ich besser. Außerdem ist meine Haut reiner geworden und ich habe ein paar Kilos verloren. Und ich bin sehr selten krank.

Hast du Tipps für unsere Leser, wie sie den Vorsatz „zuckerfrei“ durchhalten können?

Bei Heißhungerattacken hat mir am besten geholfen, etwas Fetthaltiges zu essen. Beispielsweise ein Stück Käse, eine Handvoll Nüsse oder eine halbe Avocado. Abends habe ich auch oft die Zähne geputzt – einerseits vertreibt der minzige Geschmack der Zahnpasta den Appetit auf Süßes und auch der psychologische Effekt ist wichtig. Denn wenn ich einmal meine Zähne geputzt habe, esse ich nichts mehr. Darüber hinaus kann ich nur empfehlen, sich jemanden zu suchen, der mitzieht und ebenfalls auf Zucker verzichtet – der Austausch und die gegenseitige Motivation sind sehr viel wert!

Danke dir, Hannah!





HERAUSFORDERUNG ANGENOMMEN:

erste Schritte zum zuckerfreien Alltag

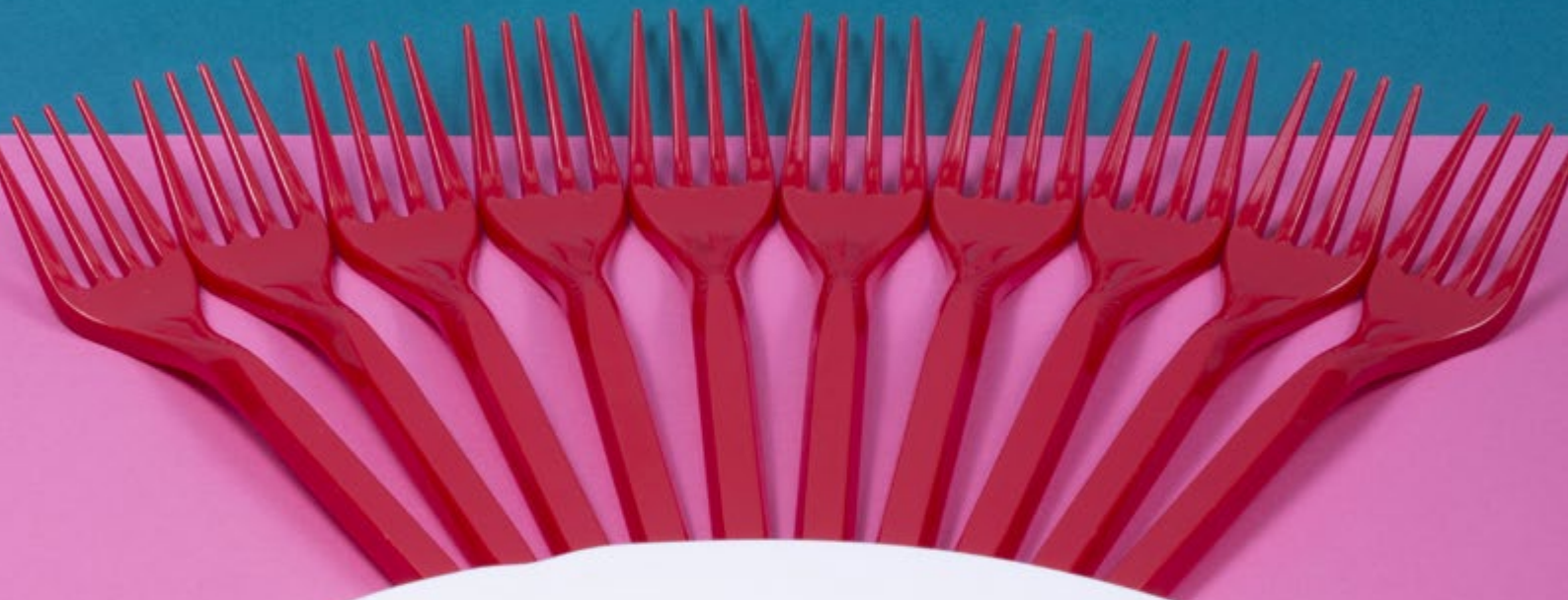
Du willst die Herausforderung „weniger Zucker“ annehmen? Gut. Dann geht's jetzt los: Für einen dauerhaft zuckerreduzierten Alltag gibt es offensichtlichere Regeln, wie die starke Einschränkung oder idealerweise den Verzicht auf Süßigkeiten, Limonaden, Energydrinks, Fruchtsäfte, süße Teilchen oder Desserts. Etwas mehr Geduld braucht der regelmäßige Blick auf die Zutatenliste bei verarbeiteten Lebensmitteln, wie TK-Pizza, Wurst, salzigen Knabbereien oder Convenience-Produkten. Informiere dich bei diesen Produkten, wie es um zugesetzten Zucker, künstliche Süßstoffe und Zuckeralkohole bestellt ist. So kannst du ihnen aus dem Weg gehen.

Schritt #1 Bestandsaufnahme

Mach zunächst eine Bestandsaufnahme: Was ist noch im Kühlschrank, in der Vorratskammer, in der Süßigkeitenschublade? Dann wird ausgemistet, Vorräte an Freunde oder Kollegen verschenkt und eine neue Einkaufsliste geschrieben. Wir unterstützen dich mit unserem Zuckerradar, der dir die ersten Schritte in einen zuckerreduzierten Alltag leichter macht.



ZUCKERRADAR



Fruchtjoghurts, Puddings, Milchreis und Co.

gesüßtes Müsli

light-Produkte, Wurst

Fertiggerichte, -dressings und -soßen

Marmelade, Nussnougatcreme, Honig

Süßigkeiten wie Gummibärchen, Schokoriegel und Pralinen

Knabbereien wie Chips und Kekse

Kuchen, süße Teilchen und Torte

Süße Desserts wie Mousse au Chocolat, Crème Brulée, Tiramisu

Instant-Kaffee und -Kakaogetränke

Fruchtsäfte, Limonaden, Energydrinks

Alkohol wie Sekt, Cocktails und Bier

Fast Food

Platz für neue Gewohnheiten

Wenn du weißt, welche Lebensmittel du aus dem Grundnahrungsmittel-Repertoire streichen solltest, brauchst du Alternativen, die genauso gut schmecken, aber weniger Zucker enthalten oder sogar ganz zuckerfrei sind. Am besten backst und kochst du dafür selbst. Das große Plus: Du entscheidest ganz bewusst, wie viel Zucker oder Süße du verwenden willst. So hast du den perfekten Überblick darüber, wie viel Zucker du tatsächlich isst!

Das klingt vielleicht erstmal zeitaufwändig, muss es aber nicht sein. Es gibt viele Rezepte, die du ganz schnell zu- oder vorbereiten kannst. Im hinteren Teil des E-Books findest du dafür eine Rezeptausswahl als Starthilfe. Du wirst sehen, wenn du erstmal den Anfang geschafft hast, wirst du von ganz allein auf kreative Ideen kommen, die genau deinen Geschmack treffen.



Clever tauschen: SUGAR SWAP



Fruchtjoghurt



Naturjoghurt
mit frischen
Früchten



fertiges Milcheis



Nicecream aus
Bananen und
Beeren



süßes Knusper-
müsli



Overnight Oats
mit Rosinen und
Äpfeln



Pralinen



Energy balls



Schokoriegel



Rawbite-Riegel
mit Aprikosen und
Amarant



Gummibärchen



selbst gemachte
Fruchtbänder



Plunderteilchen
mit Zuckerguss



Rosinenbrötchen



Fruchtsäfte und
Limonaden



Infused Water



Schokokuchen
mit kakao-
haltiger Fett-
glasur



Schokomuffins mit
Datteln, Kokosöl
und Mandeln





Ohne Süße wird's nix? Süße Ersatzspieler

Gerade am Anfang wird es dir wahrscheinlich schwerfallen, auf den süßen Geschmack zu verzichten. Da können unter Umständen natürliche, süße Alternativen wie Früchte, Dicksäfte oder Sirupe eine Möglichkeit sein. Da sie oft einen intensiven Eigengeschmack mitbringen und eine andere Süßkraft haben, brauchst du davon weniger und reduzierst so auf diesem Weg die Zuckermenge.

Die verschiedenen Süßungsmittel haben aber nicht nur eine unterschiedliche Süßwirkung, sondern beeinflussen auch das Lebensmittel oder das Gericht, das du damit zubereiten willst. Besonders deutlich wird das bei Backrezepten: Je nach Teigart, ursprünglichem Zuckeranteil und dem Zuckerersatz ändern sich Konsistenz, Geschmack und Backdauer zum Teil erheblich. Die Unterschiede im Detail:

Früchte bringen dank ihres Fruchtzuckers von sich aus Süße ins Spiel und bringen den wichtigen Zuckerbegleiter, die Ballaststoffe, mit. Der Zuckergehalt und damit die Süßkraft schwanken von Obstsorte zu Obstsorte. Relativ wenig Fruktose steckt in Papaya, Aprikosen, Zitrusfrüchten und Beeren, während in Kirschen, Trauben und Birnen der meiste Fruchtzucker steckt. In Desserts und Kuchen können pürierte, reife Bananen eine sehr gute Quelle für die Süße im Gericht sein. Wer zu Birnen oder Trauben als Süßungsmittel greift, kann beim Kristallzucker nicht nur einen Gang zurückschalten, sondern sogar ganz darauf verzichten.

Trockenfrüchte wie Rosinen, Feigen oder Datteln enthalten ein Vielfaches des Fruchtzuckers frischer Früchte. Sie sollten daher in deutlich geringeren Mengen eine Alternative sein. Ihr Vorteil gegenüber anderen Süßungsmitteln ist aber, dass sie zusätzlich zur Süße noch wichtige Vitamine und Mineralien enthalten.

Auch auf **Honig, Dicksäfte wie Agaven-, Apfel- oder Birnendicksaft oder Ahornsirup** kannst du beim Süßen zurückgreifen. Wichtig ist aber zu wissen, dass sie zwar natürlich süß sind, aber trotzdem aus Einfachzucker bestehen und nicht nennenswert weniger Kalorien als Kristallzucker liefern. Agavendicksaft ist etwa nichts anderes als Fruktose und auch Honig besteht überwiegend aus Glukose und Fruktose. Sie sind also nicht zwangsläufig gesünder als Haushaltszucker, aber du brauchst weniger davon, um die gleiche Süßkraft zu erreichen. Bei Agavendicksaft reichen 90 Gramm, bei Honig 80 Gramm und bei Ahornsirup sogar schon 70 Gramm im Vergleich zu 100 Gramm Zucker. Da alle diese Alternativen Flüssigkeit enthalten, musst du je nach Rezept darauf achten, etwa ein Fünftel weniger Milch oder Wasser zu verwenden, damit die Konsistenz nicht darunter leidet. Die Farbe des Gebäcks verändert sich außerdem – es wird brauner.

Auf lange Sicht lohnt es sich dennoch, auch bei diesem Kristallzuckerersatz Maß zu halten. Wenn du an diesem Punkt aufschreist: „Dann schmeckt doch alles fade!“ hast du zunächst nicht einmal ganz Unrecht. Unser Geschmackssinn muss sich erst umgewöhnen und wieder sensibler werden für die natürliche Süße, die in unverarbeiteten Lebensmitteln steckt.

Zimt und Vanille duften nicht nur süßlich-aromatisch, sie schmecken auch so. So kommt ein Kompott aus Äpfeln und Zimt ohne zusätzlichen Zucker aus. Und auch für andere Desserts und Kuchen gilt: Wer mit Zimt oder Vanille würzt, kann den restlichen Zucker bedenkenlos minimieren. Positiver Nebeneffekt: Zimt reguliert den Blutzuckerspiegel, Vanille wird wiederum eine Nerven beruhigende Wirkung nachgesagt. Allein der Duft von süßen Aromen wie Vanille kann die Lust auf Süßes bremsen.





ZUCKERFREI SHOPPEN

Bei unverarbeiteten Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Fleisch und Fisch kannst du in der Regel nach Herzenslust zugreifen. Bei verarbeiteten Lebensmitteln lohnt sich ein Blick auf die Produktverpackung. Bei bestimmten Warengruppen findest du auf dem Etikett ganz offensichtliche Schlagworte wie „zuckerfrei“ oder „ohne Zuckerzusatz“. Mehr Klarheit für deine Kaufentscheidung bringen die Zutatenliste und die Nährwerttabelle.



Schlagworte auf der Packung – das Offensichtliche zuerst

Mit der Süße aus Früchten – Mit dieser Angabe weist der Hersteller darauf hin, dass Fructose (Fructose) im Produkt verarbeitet ist. Die Aussage beinhaltet nicht, dass das Produkt besser verträglich oder gesünder ist.

Ohne Zusatz von Süßungsmittel – Diese Bezeichnung weist darauf hin, dass keine Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe im Produkt verarbeitet sind. Über den Gehalt an süßenden Lebensmitteln oder Zucker gibt sie keinen Aufschluss.

Weniger süß – Diese Angabe gibt nur Aufschluss über den Geschmack, nicht aber, wie viel Zucker in einem Produkt verarbeitet ist.

Zuckerreduziert – Nur Produkte, deren Gehalt an Ein- und Zweifachzucker gegenüber vergleichbaren Produkten um mindestens 30 Prozent reduziert ist, dürfen sich „zuckerreduziert“ nennen. Da es sich hier um einen relativen Wert handelt, ist ein Blick auf die Zutatenliste und die Nährwerttabelle sinnvoll.

Ohne Zuckerzusatz – Die Bezeichnung „ohne Zuckerzusatz“ ist nur erlaubt, wenn dem Produkt kein Einfach- oder Mehrfachzucker (zum Beispiel Glukose, Fructose, Maltose, Saccharose) oder andere süßende Lebensmittel wie Honig oder Fruchtsirup zugesetzt worden sind. Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe sind hier nicht beinhaltet.

Zuckerarm – Nicht mehr als fünf Gramm Zucker sind pro 100 Gramm Produkt enthalten. Bei flüssigen Lebensmitteln sogar nur 2,5 Gramm pro 100 Gramm.

Zuckerfrei – Hier stecken maximal 0,5 Gramm Zucker in 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter.

Nährwerttabelle und Zutatenliste – der Blick ins Detail

Die Nährwerttabelle eines Produkts informiert dich unter dem Punkt „davon Zucker“ darüber, wie viel an Einfach- und Mehrfachzucker insgesamt in diesem Lebensmittel verarbeitet ist – egal ob zugesetzt oder von Natur aus im Lebensmittel enthalten. Zuckeralkohole werden entweder mit einem weiteren Zusatz „davon mehrwertige Alkohole“ angegeben oder gehen, falls vorhanden, in der Differenz von Zucker und Kohlenhydraten auf. Sind Süßstoffe enthalten, sagt dir das die Aufschrift „mit Süßungsmittel(n)“ oder „mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln“. Weiter in die Tiefe gehst du mithilfe der Zutatenliste. Sie sagt dir, welche verschiedenen Zucker in der Nährwertangabe zusammengefasst sind. Die jeweilige Menge muss zwar nicht angegeben sein, aber du kannst von der Reihenfolge auf das Zutatenverhältnis schließen. Je weiter vorne ein Zucker steht, desto mehr ist davon in Relation zu den anderen Zutaten im entsprechenden Lebensmittel verarbeitet. Da Zucker aber viele Namen hat, musst du erst wissen, wonach du Ausschau halten musst. Wir machen dich schlau.



Die Namen von **ZUCKER**



Stevia glycoside

Zuckerkulör

Milchzucker

Weizendextrin

Molkenerzeugnis

Rohrohrzucker

Vanillinzucker

Sucralose (E 955)

Dextrose Cyclamat (E 952)

Fruktosesirup Karamellsirup

Birkenzucker

Karamell Glukose

Maltose Fruchtzucker

Zuckerrübensirup Traubenzucker

Acesulfam (E 950)

Süßmolkenpulver Xylit (E 967)

Vollmilchpulver

Fruktose-Glukose-Sirup (HFCS)

Stärkesirup

Aspartam (E 951)

Invertzuckersirup

Raffinadezucker

Stevia (E960)

Neotam (E 961)

Saccharin

Invertzuckercreme

Melasse

Gerstenmalzextrakt

Isomalt Inulin Dextrin

Gerstenmalz

Saccharose

Fruktose Maltodextrin

Raffinose Erythrit (E 968)

Malzextrakt

Glukosesirup Flüssigzucker

Isoglukose Sorbit (E 420)

Saccharin (E 954)

Malzzucker Molkenpulver

Mannit (E 421) Maltosesirup

Thaumatococcus (E 957)

Maltit (E 965)

modifizierte Stärke

Magermilchpulver

Fruchtsüße

Schritt #4: Durchhalten

Wenn es keine akuten gesundheitlichen Indikatoren gibt, lass es langsam angehen und finde dein eigenes Tempo zum Ziel. Es soll schließlich ein Dauerlauf werden und kein Sprint. Heute lässt du den Zucker im Kaffee weg, greifst morgen lieber zu einem Hefeteilchen als zum Donut mit Zuckerguss und Streuseln oder trinkst nur ein Glas Limonade anstelle einer 1,5-Literflasche.

Wichtig ist, dass man nicht grundsätzlich in „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel einteilt, sondern lernt, ein gesundes Verhältnis zu ihnen zu finden. So ist beispielsweise ein Stück Kuchen bei der Geburtstagsparty durchaus drin. Das Risiko für unsere Gesundheit steigt, wenn die Ausnahme zur Regel wird. Am Ende des Tags solltest du deshalb darauf achten, dass Lebensmittel mit zugesetztem Zucker nicht zu deinen Grundnahrungsmitteln gehören. Mach deine allerliebste „süße“ Sünde, von der du dich so gar nicht trennen magst, zu einem Genussmittel und genieße sie entsprechend bewusst nur zu besonderen Anlässen als etwas Außergewöhnliches.

Alles andere sorgt nur für einen umso heftigeren Rückfall, sollte deine Selbstdisziplin – und die brauchst du am Anfang auf jeden Fall, machen wir uns mal nichts vor – aussetzen und das Verlangen nach dem Lieblingsschokoriegel zu groß werden. Oder noch schlimmer: Du fängst gar nicht erst damit an, deinen Zuckerkonsum zurückzuschrauben, weil dir die Hürde zu hoch erscheint.



7 Tipps für deinen neuen Alltag

Wir bieten dir hier aus eigenen Erfahrungen sieben Tipps an, die dir helfen, dich in deinen neuen, zuckerreduzierten Alltag einzugewöhnen und durchzuhalten. Welche Tipps am besten funktionieren, ist sicher eine Tapsache. Probier sie einfach aus.

Tipp #1 Trickse deine Vorratskammer aus

Wenn du zugreifst, greif zu kleineren Verpackungen. Etwa bei Honig, Marmelade oder Nussnougatcreme. Das ist zwar etwas teurer, aber dafür holst du dir nicht zu viel nach Hause, was in schwachen Momenten Begehrlichkeiten weckt – das ist es allemal wert.

Tipp #2 Strecke süße Lieblinge

Du kannst dich von deinem Lieblingsjoghurt oder deinem Lieblingssaft einfach (noch) nicht trennen? Dann nutze sie beispielsweise als Basis für zuckerärmere Mischungen. Deinen süßen Joghurt mischst du etwa im Verhältnis 1:1 mit Naturjoghurt oder mixt eine Saft- oder Eistee-Schorle mit einem Teil Saft und drei Teilen Wasser oder Tee. So bekommst du mehr Portionen und nimmst mit der einen, die du dir gönnst, weniger Zucker zu dir.

Tipp #3 Finde neue Rituale

Manchmal essen wir Süßes einfach aus Gewohnheit. Zur Lieblingsserie oder dem nachmittäglichen Kaffee mit einer Freundin. Mach solche Rituale, die dich bisher zum Zuckerkonsum verleitet haben, ausfindig und ersetze sie durch neue.

Tipp #4 Spar dir Zucker an

Wenn deine Zuckerbilanz über mehrere Tage hinweg weniger als 25 Gramm beträgt, kannst du dir diesen Zucker für später aufsparen. Dann ist zum Beispiel am Wochenende ein Goodie für dich drin. Deine Lieblingspizza oder dein Lieblingsschokoriegel. Vielleicht merkst du aber schnell, gerade bei Süßigkeiten, dass sie dir zu süß werden, wenn dein Geschmackssinn nicht mehr auf der Zuckerwelle reitet.

Tipp #5 Das Zuckertagebuch

Manch einem hilft das Tagesergebnis schwarz auf weiß geschrieben. Notiere dir dazu die Zuckermenge, die du den Tag über gegessen hast. Wenn die Zahl unter deinem persönlichen Ziel liegt, kann das einen großen Motivationsschub auslösen. Im Gegenzug aktivierst du deine Selbstdisziplin, wenn du bei der Tagesmenge über die Stränge geschlagen hast.

Tipp #6 Gemeinsam geht's leichter

Such dir einen Freund, eine Freundin, ein Familienmitglied oder vielleicht sogar eine Gruppe in einem sozialen Netzwerk, mit der du das Projekt gemeinsam angehst. So steigt die Motivation zum Durchhalten.

Tipp #7 Heißhunger stoppen

Wenn doch der Heißhunger kommt, kannst du zu fettigen Lebensmitteln greifen und beispielsweise eine Handvoll Nüsse, ein Stück Käse oder eine halbe Avocado essen. Oder du putzt deine Zähne – durch den minzigen Geschmack vergeht der Heißhunger auf Süßes fast wie von alleine – vom psychologischen Effekt mal ganz abgesehen. Denn kaum jemand isst abends noch etwas, wenn die Zähne schon geputzt wurden.



LECKER DURCH DEN TAG - ohne Zucker

Wir helfen dir, wenn du dich jetzt fragst: Was soll ich denn nur essen? Auf den nächsten Seiten findest du ein kleines Starterpaket mit Rezepten, die dich von morgens bis abends lecker durch den Tag begleiten und dir den Einstieg in einen zuckerreduzierten Alltag leichter machen. Auch Snacks, Gebäck und Desserts sind dabei, die auf Zucker verzichten. Du wirst sehen, es schmeckt auch so und du musst dich gar nicht so sehr einschränken, wie du vielleicht denkst.





HALLO WACH!

Frühstück

Papaya-Bananen-Smoothie

Zutaten:

1/2 Papaya	Saft von 1 Zitrone
1 Banane	4 EL fettarmer Joghurt
1 Vanilleschote	100 ml fettarme Milch

Zubereitung:

Papaya entkernen, schälen und halbieren. Banane schälen. Beides in Stücke schneiden. Vanilleschote halbieren, Vanillemark herauskratzen, mit Zitronensaft, Joghurt, Milch und Obststücken pürieren. Papaya-Bananen-Smoothie ca. 1 Stunde gefrieren lassen. Dabei gelegentlich umrühren und den Smoothie eiskalt servieren. Nach Wunsch Papaya- und Bananenstücke mit Minze auf die Vanilleschote spießen und den Smoothie damit garnieren.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
9 g	44 g	3 g	256 kal



10 Minuten



1 Portion

Pink Smoothie Bowl mit Knuspertopping

Zutaten:

100 g tiefgekühlte Erdbeeren
100 g tiefgekühlte Himbeeren
1/2 Banane
100 g vorgegarte rote Bete

3 Soft Datteln
10 g gehobelte Haselnüsse
10 g Haferflocken
15 g Cornflakes
1 Kiwi

Zubereitung:

Erdbeeren und Himbeeren ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur antauen lassen. Banane schälen, halbieren und in Stücke schneiden. Rote Bete vierteln. Erdbeeren, Himbeeren, Banane und rote Bete in einem leistungsstarken Standmixer glatt pürieren. Datteln in kleine Würfel schneiden. Haselnüsse, Haferflocken und Cornflakes mit der Hand zerdrücken und mit den Datteln vermischen. Kiwi schälen und sternförmig in der Mitte zerteilen. Smoothie in einer Schale anrichten, mit dem Knuspertopping bestreuen und mit den Kiwisternen garniert servieren.

Eiweiß
8 g

Kohlenhydrate
66 g

Fett
9 g

Kcal pro Portion
425 kcal



45 Minuten



1 Portion

Amarant-Rawbite-Riegel

Zutaten für:

130 g Soft Datteln	30 g Haferflocken
50 g Soft Aprikosen	60 g Goji-Beeren
90 g Kokosöl	2 EL Mandelmus
120 g Mandeln	50 g gepuffter Amaranth
50 g Haselnüsse	Backpapier

Zubereitung:

Datteln und Aprikosen mit heißem Wasser übergießen und für 1 Stunde einweichen lassen. Kokosöl in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen. Mandeln, Haselnüsse, Haferflocken und Goji-Beeren in einen Standmixer geben und grob zerkleinern. Die Datteln und Aprikosen aus dem Wasser nehmen und ausdrücken. Aprikosen kleinschneiden. Zerkleinerte Nuss-Beerenmischung, Datteln, Aprikosen und Mandelmus in eine Schüssel geben und am besten mit den Händen gut verkneten. Kokosöl und Amaranth dazugeben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform von 21 x 25 cm geben und gleichmäßig andrücken. Anschließend 2-3 Stunden im Kühlschrank kühlen. Mithilfe des Backpapiers die Masse aus der Form heben und in 21 Riegel schneiden. Kühl und luftdicht verpackt halten sich die Riegel 5-7 Tage.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Riegel
3 g	8 g	12 g	143 kal



15 Minuten



21 Riegel



GUTEN HUNGER

– Mittag- und Abendessen



Reissalat mit Grapefruit



Zutaten:

100 g Reis	1 Grapefruit
Salz	1 reife Avocado
200 g Hähnchenbrustfilet	etwas Zitronensaft
frisch gemahlener Pfeffer	2 EL Balsamicoessig
4 EL Olivenöl	2 EL gehackte Petersilie

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
15 g	25 g	20 g	347 kal



40 Minuten



4 Portionen

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 10 Minuten garen und abkühlen lassen. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL erhitztem Öl 3–5 Minuten braten. Grapefruit schälen, dabei die weiße Haut entfernen, die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und dabei den Saft auffangen. Avocado halbieren, den Kern und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und direkt mit Zitronensaft beträufeln, damit diese nicht braun werden. Für das Dressing aufgefangenen Grapefruitsaft mit restlichem Öl, Essig und Petersilie verrühren und mit Saft und Pfeffer würzen. Mithilfe eines Dessertrings oder einer kleinen Form einen Kreis Avocadowürfel anrichten, darauf den Reis, danach die Grapefruitfilets und als Topping die Hähnchenbrust. Die einzelnen Schichten gut andrücken, damit diese beim Servieren nicht auseinanderfallen. Salat mit Dressing beträufeln, nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Gebratenes Lachsfilet mit Kokospinatsalat

Zutaten:

750 g tiefgekühlter Blattspinat	1 Zwiebel
200 g Basmati-Reis	2 Knoblauchzehen
Salz	1 rote Chili
4 Stück Lachsfilets ohne Haut à 150 g	200 ml Kokosmilch
frisch gemahlener Pfeffer	Saft von einer Zitrone
1 EL Olivenöl	1 Prise Muskat
	50 g Pistazien
	40 g Butter
	einige Dillzweige

Zubereitung:

Spinat auftauen. Basmati-Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chili fein schneiden und mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in der Pfanne anbraten. Kokosmilch und Zitronensaft hinzufügen und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Den aufgetauten und gut abgetropften Spinat dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pistazien grob hacken und unter den Reis rühren. Lachs, Spinat und Reis auf Tellern anrichten. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und aufschäumen, über den Lachs träufeln und mit Dillzweigen garniert servieren.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
44 g	45 g	42 g	745 kal



30 Minuten



4 Portionen

Orientalischer Kichererbsen-Salat

Zutaten:

135 g Kichererbsen	1-2 TL Apfelessig
4 Soft Aprikosen	1 TL Honig (optional)
4 Blätter Römervalat	Currypulver
100 g Salatgurke	Salz
50 g Cherrytomaten	frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Sonnenblumenkerne	Außerdem: 1 großes Glas mit Deckel (ca. 1 Liter Inhalt)
60 g Joghurt, 3,8 % Fett	
1 EL Olivenöl	

Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen lassen. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Salat waschen, trockentupfen und in grobe Stücke zupfen. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne rösten und abkühlen lassen. Für das Dressing Joghurt, Öl, Essig und Honig verrühren und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat wie folgt in das Glas einschichten: Dressing, Kichererbsen, Aprikosen, Gurke, Tomaten, Salat, Sonnenblumenkerne. Glas verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen. Vor dem Verzehr das Glas umdrehen, sodass das Dressing sich mit den übrigen Zutaten vermischt. Den Deckel öffnen und servieren.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
18 g	44 g	28 g	535 kal



20 Minuten



1 Portion

A cup of popcorn with some spilled on a purple background. The cup is red and white striped. The popcorn is white and fluffy, with some kernels showing a golden-brown color. The background is a solid, vibrant purple.

Wenn der kleine
Hunger kommt –
SNACKS

Beeren-Fruchtbänder

Zutaten:

300 g tiefgekühlte Himbeeren
300 g tiefgekühlte Erdbeeren
2 TL Vanillepuddingpulver

Zubereitung:

Beeren auftauen lassen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Puddingpulver verrühren und dünn auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Fruchtpüree im vorgeheizten Backofen bei 60 Grad Umluft 5-6 Stunden trocknen lassen. Wenn die Masse nach der angegebenen Zeit noch klebt, weitere ca. 30 Minuten trocknen lassen. Fruchtbänder auskühlen lassen, quer halbieren, in Streifen schneiden, aufrollen und servieren.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
6 g	40 g	2 g	260 kal



15 Minuten +
6-7 Stunden Trockenzeit



1 Portion

Energy balls mit Datteln

Zutaten:

70 g Soft Datteln	2 EL gehackte Nüsse
30 g Soft Aprikosen	1 Msp. Zimt
2 EL kernige Haferflocken	1 Msp. Kardamom
2 EL zarte Haferflocken	25 g gemahlene Nüsse

Zubereitung:

Datteln mit heißem Wasser übergießen und für etwa 1 Stunde einweichen lassen. Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Trockenfrüchte anschließend im Mixer fein zerkleinern. Mit Haferflocken, Nüssen und den Gewürzen gut verkneten. Mischung für ca. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen und anschließend zu 8 kleinen Bällchen formen. Bällchen in gemahlene Nüsse wälzen. Zum Mitnehmen in kleine Papiertütchen verpacken.

Tipp: Wer nach einer Alternative für Schokoriegel oder Pralinen sucht, kann diese Mischung mit einem Esslöffel Backkakao verfeinern.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
6 g	24 g	8 g	202 kal



20 Minuten +
1 Stunde Einweichzeit



4 Portionen

The background of the page is a solid light pink color. Scattered across this background are numerous small, translucent plastic spoons in various colors including blue, green, yellow, orange, and purple. The spoons are oriented in different directions, some with the bowl facing up and others down.

Süßes Finale - NACHTISCH

Dreierlei Fro-Yo-Bites

Zutaten:

100 g Erdbeeren	125 g Himbeeren
500 g Griechischer Joghurt	125 g Heidelbeeren
1 EL ungesüßtes Knuspermüsli (optional)	1 EL gehackte Minze
	Eiswürfelformen

Zubereitung:

Für die Erdbeer-Fro-Yo-Bites:

Erdbeeren waschen, putzen, mit einem Drittel des Joghurts pürieren und in Eiswürfelformen füllen.

Für die Himbeer-Fro-Yo-Bites:

Ein Drittel des Joghurts mit Müsli und den Himbeeren verrühren und ebenfalls in Eiswürfelformen füllen.

Für die Heidelbeer-Fro-Yo-Bites:

Heidelbeeren verlesen, eventuell grob hacken, mit Minze und restlichem Joghurt verrühren und in Eiswürfelformen füllen.

Formen ca. 2 Stunden einfrieren.

Fro-Yo-Bites aus den Formen lösen und eiskalt oder leicht angetaut servieren.

Tipp: Wer es zum Einstieg etwas süßer mag, kann den Joghurt vorab mit einem Teelöffel Honig süßen.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
5 g	10 g	13 g	191 kal



1 Stunde
35 Minuten



4 Portionen

Rote Grütze-Nana-Eiscreme

Zutaten:

2 reife Bananen
300 g tiefgekühlte,
gemischte Beeren
2 EL Mandelmus

1 EL Agavendicksaft
(optional)
100 ml ungesüßter Mandel-
drink (ersatzweise So-
ja- oder Haselnussdrink)

Zubereitung:

Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden und im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Beeren, Bananen, Mandelmus, Agavendicksaft und Mandeldrink im Mixer zu cremigem Eis pürieren und sofort servieren.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
3 g	19 g	5 g	143 kal



15 Minuten



4 Portionen

The background of the page is a textured surface with a teal color on the left side that transitions into a white, grainy texture on the right side.

Teigträume - GEBÄCK

Schoko-Muffins

Zutaten:

120 g Soft Datteln
1 reife Banane (ca. 100 g)
120 ml ungesüßter Mandeldrink
200 g gemahlene Mandeln
2 Eier
45 g Backkakao
1 Prise Salz
1 Msp. gemahlene Vanille

Für den Schokoguss:

30 g Kokosöl
30 g Backkakao
5 Soft Datteln
1 Msp. gemahlene Vanille
1 Prise Salz
100 ml Schlagsahne
Außerdem:
1 Muffinform
Kokosöl für die Form

Zubereitung:

Alle Datteln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. 5 Datteln im Wasser lassen, den Rest ausdrücken. Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Ausgedrückte Datteln, Banane und Mandeldrink pürieren. Die Masse mit den gemahlenden Mandeln, Eiern, Kakao, Salz und Vanille verrühren. Sechs Mulden einer Muffinform mit Kokosöl einfetten und die Masse gleichmäßig darin verteilen. Die Mulden sollen reichlich gefüllt sein, da der Teig nicht aufgeht. Die Schoko-Muffins ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene backen, Stäbchenprobe machen. Anschließend gut abkühlen lassen. Für den Schokoguss das Kokosöl leicht erwärmen und mit Kakao, Vanille und Salz verrühren. Die restlichen Datteln ausdrücken, kleinschneiden und dazugeben. Die Sahne schlagen und die Schokoguss-Mischung hinzugeben. Gut verrühren und für ca. 15 Minuten kalt stellen. Den Schokoguss mit einem Messer oder Spritzbeutel auf den Muffins verteilen und erneut in den Kühlschrank stellen.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Stück
14 g	25 g	33 g	470 kal



1 Stunde +
Kühlzeit



6 Stück

Tipp:
Die Muffins am besten im Kühlschrank aufbewahren, damit der Schokoguss schön fest bleibt.

Carrot Cake



Zutaten:

300 g Möhren
300 g Dinkelvollkornmehl
1 EL Backpulver
100 g Mandelmus (weiß)
50 g Mandeln
1 reife Banane (ca. 100 g)
350 ml ungesüßter
Mandeldrink, ersatzweise
Wasser
1 TL Zimt
1 Prise Muskat

Für das Frosting:

50 g Kokosöl
300 g Frischkäse
2 TL Orangenabrieb
2 EL ungesüßter
Mandeldrink
1 Msp. gemahlene Vanille
Zimt zum Darüberstreuen

Außerdem:

1 Springform (Ø 26 cm)
Kokosöl für die Form

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Möhren schälen und raspeln. Mit dem Mehl, Backpulver und Mandelmus in eine Schüssel geben. Die Mandeln fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und mit dem Mandeldrink, Zimt und Muskat pürieren. Die Flüssigkeit zu den restlichen Zutaten geben und alles mit dem Rührgerät verrühren. Eine Springform mit Kokosöl einfetten. Den Teig hineingeben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen 55-60 Minuten backen, Stäbchenprobe machen. Anschließend ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Für das Frosting das Kokosöl leicht erwärmen, bis es flüssig ist. Den Frischkäse mit Orangenabrieb, dem Mandeldrink und Vanille verrühren, das flüssige Kokosöl unterheben. Das Frosting auf den abgekühlten Kuchen geben und mit einem Messer oben glatt streichen. Zimt mit einem Sieb darüber streuen. Den Kuchen vor dem Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
9 g	21 g	20 g	315 kal



2 Stunden



12 Stück

GETRÄNKE

- Abwechslung im Wasserglas



Rosmarin-Grapefruit-Wasser

Zutaten:

1/2 Grapefruit
4 Zweige Rosmarin
Eiswürfel

Zubereitung:

Grapefruit und Rosmarinzwige gründlich waschen. Die Grapefruit halbieren und filetieren. Die Rosmarinzwige kurz zwischen den Fingern reiben. Alles zusammen mit 1 l gut gekühltem Wasser und Eiswürfeln in eine große Karaffe oder ein Schraubglas füllen.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
0 g	0 g	0 g	2 kal



5 Minuten



4 Gläser

Erdbeeren-Minze-Wasser

Zutaten:

10-15 Erdbeeren
1/2 Bio-Zitrone
1 Handvoll Minze
Eiswürfel

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und halbieren. Die Bio-Zitrone waschen, halbieren und in Scheiben oder Spalten schneiden. Die Minzblätter kurz zwischen den Fingern reiben. Alles zusammen mit 1 l gut gekühltem Wasser und Eiswürfeln in eine große Karaffe oder ein Schraubglas füllen.

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Kcal pro Portion
0 g	0 g	0 g	2 kal



5 Minuten



4 Gläser

ZUCKER

VON A BIS Z

– Was ist was?



Brauner Zucker

Es handelt sich um einen Sammelbegriff für alle braun aussehenden Zuckersorten mit Karamellgeschmack.

Dextrose/Traubenzucker/Glukose

Dextrose ist auch als Traubenzucker oder Glukose bekannt und kommt als natürlicher Einfachzucker in vielen süßen Früchten vor. Er gilt als Energiequelle für unsere Muskeln und Organe. Reine Glukose geht direkt ins Blut und ist die am schnellsten verfügbare Energiequelle. Der Traubenzucker, den man im Handel kaufen kann, wird meist aus Kartoffel- oder Maisstärke gewonnen. Seine Süßkraft liegt bei Dreiviertel der Süßkraft von Haushaltszucker.

Einmachzucker

Dieser Zucker besteht aus größeren, gröberen Kristallen, die sich beim Kochen langsamer auflösen. Er kommt meist zum Einkochen von Obst zum Einsatz, da er eine konservierende Wirkung hat, die auch den Abbau von Vitamin C verlangsamt.

Erythrit

Erythrit ist ein Zuckeralkohol, der in seiner Süßkraft dem Zucker sehr ähnlich ist, aber im Vergleich zu diesem keinen Brennwert hat. Dafür hat er aber auch keine karamellisierende Wirkung, sondern bildet knusprige Kristalle.

Fruktose/Fruchtzucker

Der natürliche Fruchtzucker kommt zum Beispiel in süßen Früchten und Honig vor. Als Einfachzucker ist er Bestandteil vieler Zuckerverbindungen wie Haushaltszucker. Sie liefert wie alle Kohlenhydrate etwa vier Kalorien pro 100 Gramm, besitzt allerdings die höchste Süßkraft aller Zuckerarten.

Fruktosesirup

Fruktosesirup wird ähnlich wie Glukosesirup verwendet, hat aber eine stärkere Süßkraft.

Farinzucker

Der feinkristalline braune Zucker mit würzigem Karamellaroma wird aus dunklem Zuckersirup gewonnen. Er eignet sich gut zum Backen mit Nüssen, Schokolade, Trockenfrüchten, für Kompott, Chutneys und herz hafte Soßen. Gesünder als weißer Kristallzucker ist brauner Zucker allerdings nicht.

Gelierzucker

Hierfür wird Weißzucker Obstpektin sowie Zitronen- oder Weinsäure zugesetzt. Da er bei geringer Kochzeit geliert, ist er ideal für Konfitüren und Gelees. Gelierzucker gibt es in verschiedenen Zusammensetzungen, die das Mischverhältnis zur Frucht bestimmt. Damit lässt sich die spätere Süße des Produkts beeinflussen.

Glukosesirup

Die zähe Flüssigkeit wird beispielsweise Cremes und Eis beigemischt, um es geschmeidig zu machen. Der Sirup bindet Flüssigkeit und verhindert, dass Zucker kristallisiert. Er wird aus Weizen-, Mais- oder Kartoffelstärke gewonnen.

Hagelzucker

Der grobkörnige Zucker zum Verzieren von Gebäck wird aus angefeuchteter, gepresster und anschließend getrockneter Raffinade hergestellt.

Haushaltszucker/Saccharose

Der Zucker, den wir in der Regel zu Hause haben, ist Saccharose. Eine Verbindung aus Fruktose (Fruchtzucker) und Glukose (Traubenzucker). Er kommt als natürlicher Stoff etwa im Zuckerrohr oder der Zuckerrübe vor, woraus die weißen, süßen Kristalle industriell gewonnen werden.

Invertzucker

Für dieses Süßungsmittel wird Zucker mit Zitronensaft oder -säure in Wasser erhitzt und so in Glukose und Fruktose aufgespalten. Er wird gerne in Bars und in der Industrie verwendet, weil er gut gelagert werden kann ohne auszukristallisieren.

Isomaltulose

Wenn keine Karamellnote in Speisen entstehen soll, aber dennoch mit Süße gearbeitet wird, kann dieser Stoff zum Einsatz kommen. Bei Isomaltulose handelt es sich um einen Zweifachzucker, der zwar den gleichen Brennwert wie Haushaltszucker, aber nur halb so viel Süßkraft besitzt. Zu ihm greifen oft Pâtisseries, wenn Bonbons oder Lutscher auf dem Plan stehen, da er erst bei 270 Grad karamellisiert. Der Zweifachzucker aus Rübenzucker fühlt sich im Mund leicht kühl an und ist etwa halb so süß wie Haushaltszucker.

Kandis

Gerne zum Süßen von Tee verwendet, wird weißer und brauner Kandis durch langsames Auskristallisieren von Zuckerlösungen gewonnen. Es gibt ihn in weiteren Formen wie beispielsweise Stangen- oder Grümmelkandis.

Kandisfarin

Bei einer geringeren Reinheit als Kandis ist Kandisfarin brauner Kandis mit einer kleineren Kristallgröße.

Kokosblütenzucker

Aus dem Saft der Kokosblüten wird dieses alternative Süßungsmittel gewonnen. Er schmeckt besonders nach Karamell und kaum nach Kokos. Theoretisch lässt sich Kristallzucker 1:1 im Teig durch diesen Ersatz austauschen, praktisch ist dies allerdings eine kostenintensivere Lösung.

Läuterzucker/Zuckersirup

Die Mischung aus zwei Teilen Wasser und drei Teilen Zucker kann bei kleinen Küchenpannen helfen. Schon wenige Tropfen kaschieren die Bitterstoffe im Gericht.

Maltose/Malzzucker

Maltose ist wie Haushaltszucker ein Zweifachzucker und wird aus Stärke gewonnen. Er kommt beispielsweise bei der Produktion von Alkohol zum Einsatz und ist etwa halb so süß wie Haushaltszucker.

Mannitol

Der Zuckeralkohol kommt in natürlicher Form beispielsweise in Pilzen und Feigen vor und wird als Zuckeraustauschstoff verwendet. Er hat etwa 70 Prozent der Süßkraft von Haushaltszucker bei gleichem Kaloriengehalt, beeinflusst aber den Insulinspiegel nicht.

Palmzucker

Karamellig und weniger süß als Kristallzucker ist der Zucker, der aus dem Blütensaft verschiedener Palmensorten wie etwa der Zuckerpalme hergestellt wird. Hier handelt es sich genau genommen nicht um ein zuckerhaltiges Lebensmittel und läuft unter der Kategorie „alternative Süßungsmittel“.

Puderzucker

So wird staubfein zermahlene Raffinade genannt. Puderzucker ist ideal zum Bestäuben und Dekorieren von Desserts, Kuchen und Co.

Raffinade/ Kristallzucker

Kristallzucker ist besonders reiner, weißer Zucker, der in verschiedenen Körnungen gehandelt und aus Zuckerrohr oder -rüben gewonnen wird.

Rohrohrzucker

Rohrohrzucker ist noch nicht raffinierter Vollrohrzucker mit leichter Karamellnote.

Sirup

Ahorn- und Rübensirup, Apfel- und Birnendicksaft sind mehrmals eingekochte Säfte. Sie enthalten zwar einen relativ hohen Mineralstoffanteil, bestehen aber auch zum Großteil aus Zucker.

Sorbit

Ist ebenfalls eine natürliche und halb so süße Zuckerform, die in fast allen Steinfrüchten vorkommt. Weil sie viel Flüssigkeit binden kann, ist sie beliebt beim Zubereiten von Cremes. Sie werden dadurch schön cremig, aber nicht zu süß.

Stärkezucker

Unter diesem Sammelbegriff sind alle Zuckerarten zusammengefasst, die aus Stärke z. B. aus Maisstärke gewonnen werden. Dazu gehören u. a. Isoglukose, Stärkesirup, Glukosesirup, Fruktosesirup, Maltodext-

rin. Meist werden sie als Ersatz für Raffinade in der Industrie verwendet.

Stevia

Ist ein pflanzliches Süßungsmittel, das bis zu 300 Mal süßer ist als Haushaltszucker, aber auch eine bittere Note hat. Völlig kalorienfrei schlägt Stevia nicht negativ auf die Kalorienbilanz und hat praktisch keine Wirkung auf den Insulinspiegel.

Vanillezucker

Vanillezucker ist eine Mischung aus weißem Zucker und echter Vanilleschote.

Vanillinzucker

Im Gegensatz zu Vanillezucker ist Vanillinzucker eine Mischung aus weißem Zucker und dem künstlich hergestellten Aromastoff Vanillin.

Vollrohrzucker

Dabei handelt es sich um eingedickten und getrockneten Zuckerrohrsaft. Er ist noch nicht raffiniert und hat noch einen höheren Mineralstoffanteil und eine würzige Karamellnote.

Würfelzucker

Die leicht angefeuchtete Raffinade oder Kandisfarin ist gepresst und getrocknet. Zu kaufen gibt es Würfelzucker in braun und weiß.

Xylitol/Birkenzucker

Birkenzucker wird in der Low Carb-Küche sehr geschätzt, da der Süßstoff zwar ähnlich süß wie Haushaltszucker ist, aber etwa 40 Prozent weniger Kalorien vorzuweisen hat und den Insulinspiegel kaum beeinflusst. Im Vergleich zum kalorienfreien Stevia hinterlässt Birkenzucker außerdem keinen Nachgeschmack. Auch das Umrechnen von Mengen entfällt. Man kann klassischen Zucker im Verhältnis 1:1 ersetzen. Der Körper muss sich allerdings erst an das neue Süßungsmittel gewöhnen und es kann zu Verdauungsproblemen kommen.

Zucker

Ist ein Sammelbegriff, der süß schmeckende Ein- und Zweifachzucker zusammenfasst. Im allgemeinen Sprachgebrauch meint man mit Zucker allerdings meist Saccharose, also unseren handelsüblichen Haushaltszucker, der aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt wird.

Zuckercouleur

Diese Lösung aus Karamell nutzt vor allem die Industrie zum Färben von Speisen.

Zuckerhut

Kegelförmig gepresste Raffinade.

IMPRESSUM

Herausgeber: Kaufland Warenhandel GmbH & Co. KG

Redaktion: verantw. Rüdiger Deutsch

Text: Isabelle Oelschläger

Gestaltung: Andreas Siegler-Eschle

Rötelstraße 35, 74172 Neckarsulm, Telefon: 07131 / 154-03
redaktion@kaufland.de

Für unverlangt zugesandte Manuskripte und Fotos
wird keine Gewähr übernommen.

© Kaufland