



HANNAH FREY



BESTSELLER-
AUTORIN

Zucker
frei

BACKEN

Gesunde Leckereien
von süß bis herzhaft

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Marline Ernzer

Lektorat: schöseitig, Redaktionsbüro Christina Geiger, München

Covergestaltung: Innen- und Umschlaggestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München; Cover Retusche: grießel grafik und medientechnik, Matthias Grießel, München

eBook-Herstellung: Ina Maschner



ISBN 978-3-8338-6577-0

5. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Maria Brinkop, Hildesheim, Franzi Schädel, Bäk, Silvio Knezevic, München, Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6577 03_2018_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 5. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

BACKVORRAT

Gut sortiert ist halb gebacken! Hier findest du alle wichtigen Back-Lebensmittel für deinen Vorrat. Da steht dem spontanen Kaffeekränzchen nichts mehr im Wege!

VORRATSSCHRANK

Vollkorn-Getreidemehle

(Dinkel · Kamut · Reis · Teff · Weizen)

Getreide

(Haferflocken · Hirse · Vollkorn-Mochireis)

Pseudogetreide

(Buchweizen · Quinoa)

Backtriebmittel

(Natron · Trockenhefe · Weinstein-Backpulver)

Gelierzmittel

(Agar-Agar · Johannisbrotkernmehl)

Nüsse · Kerne · Samen

(Chia-Samen · Hanfsamen · Haselnusskerne · Erdnusskerne · gemahlene Erdmandeln · Mandeln · Mandelblättchen · Mohn · Pekannusskerne · Pistazienkerne · Walnusskerne)

Nussmus

(Cashewmus · Erdnussmus · (weißes) Mandelmus)

Kokosflocken, -mehl, -mus, -raspeln Trockenfrüchte

(Cranberrys (mit Apfel- oder Ananassaft gesüßt) · Datteln (wie Medjoul und Deglet Nour) · Rosinen · Sauerkirschen · Trockenpflaumen)

Süßungsmittel

(Kokosblütenzucker · Kokosblütensirup · Reissirup und Dattelsirup)

Konservierte Lebensmittel aus dem Glas

(Kichererbsen · Kidneybohnen · Sauerkirschen · weiße Bohnen)

Kokosmilch & Pflanzendrinks

(Haferdrink · Mandeldrink)

Kakao-Nibs

Gewürze & Aromen

(Carob · Chili · Bittermandelöl · Espresso · Kakao (entölt) · Lebkuchengewürz · Lucuma · Matcha · Rosenwasser · Vanille · Zimt)

Öle & Fette

(Kakaobutter · Kokosöl · Sonnenblumenöl)

KÜHLSCHRANK

Butter · Buttermilch · Eier · frische Hefe · Frischkäse · Joghurt · Mascarpone · Milch · Quark · Sahne

GEFRIERFACH

Bananen

(geschält, in Scheiben eingefroren)

Beeren

(z. B. Erd-, Him-, Heidel-, Johannis-, Stachelbeeren)

Kirschen

FRISCHE LEBENSMITTEL

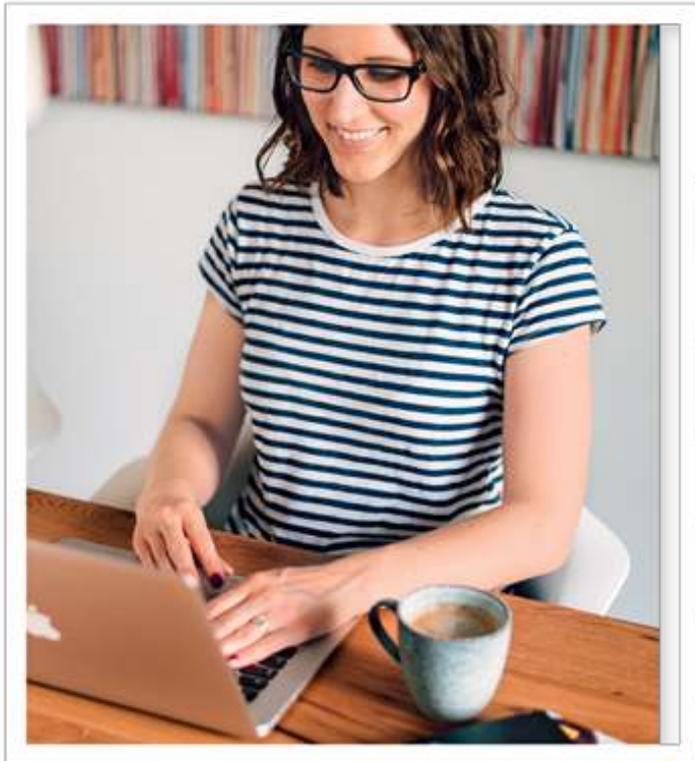
Früchte

(z. B. Äpfel · Aprikosen · Avocado · Bananen · Beeren · Kirschen · Kiwis · Limetten · Mangos · Orangen · Pflaumen · Zitronen)

Gemüse

(z. B. Blattspinat · Rote Bete · rote Chili · Süßkartoffeln · Zucchini)

Vorwort





Vor einigen Jahren, nachdem ich meine Zuckersucht bekämpft hatte, fing ich an, ohne raffinierten Zucker zu backen – und ohne stattdessen andere Süßungsmittel zu verwenden. Ich wollte komplett auf Zucker verzichten. Allerdings musste ich schnell einsehen, dass das nicht so einfach funktioniert. Ich habe einige Missgeschicke erlebt: Gebäck, das ohne Zuckeralternativen herzhaft wurde und vielmehr an Brötchen und Brot erinnerte statt an Muffins, Donuts und Kuchen. Deshalb verwende ich heute zum Süßen den natürlichen Fruchtzucker von Obst und Trockenfrüchten sowie Reissirup, Kokosblütenzucker und -sirup.

Ganz auf Kuchen & Co. zu verzichten, kommt für mich nämlich nicht infrage. Denn seien wir mal ehrlich: Es gibt doch kaum etwas Schöneres, als sonntags ein lauwarmes Stückchen Gebäck zu essen, während der Duft von Kaffee durch den Raum strömt.

Backen ist für mich eine Form der Meditation und entschleunigt meinen Alltag. Und wenn dann noch etwas Gesundes dabei rauskommt – umso besser! Wenn wir unseren Zuckerkonsum bewusst reduzieren und Torten, Kuchen und Kekse mit hochwertigen Zutaten selbst zubereiten, können wir die Leckereien auch viel bewusster genießen – ganz ohne schlechtes Gewissen! Denn sie enthalten wesentlich mehr Nährstoffe als herkömmliches Gebäck, und sie sättigen aufgrund der Ballaststoffe in Obst, Trockenfrüchten, Vollkornmehlen und Gemüse schneller und lang anhaltender.

Natürlich gilt auch beim Backen ohne raffinierten Zucker: alles in Maßen. Denn alternative Süßungsmittel sind letztendlich ebenfalls Zucker. Aber es lohnt sich, wieder näher an unseren ursprünglichen Geschmackssinn zu gelangen und all das »zuckerfreie« Gebäck in diesem Buch einmal selbst auszuprobieren!

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Hannah Frey



**»BAKE THE WORLD A
BETTER PLACE«**

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. [≥ / ≥](#)), 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.



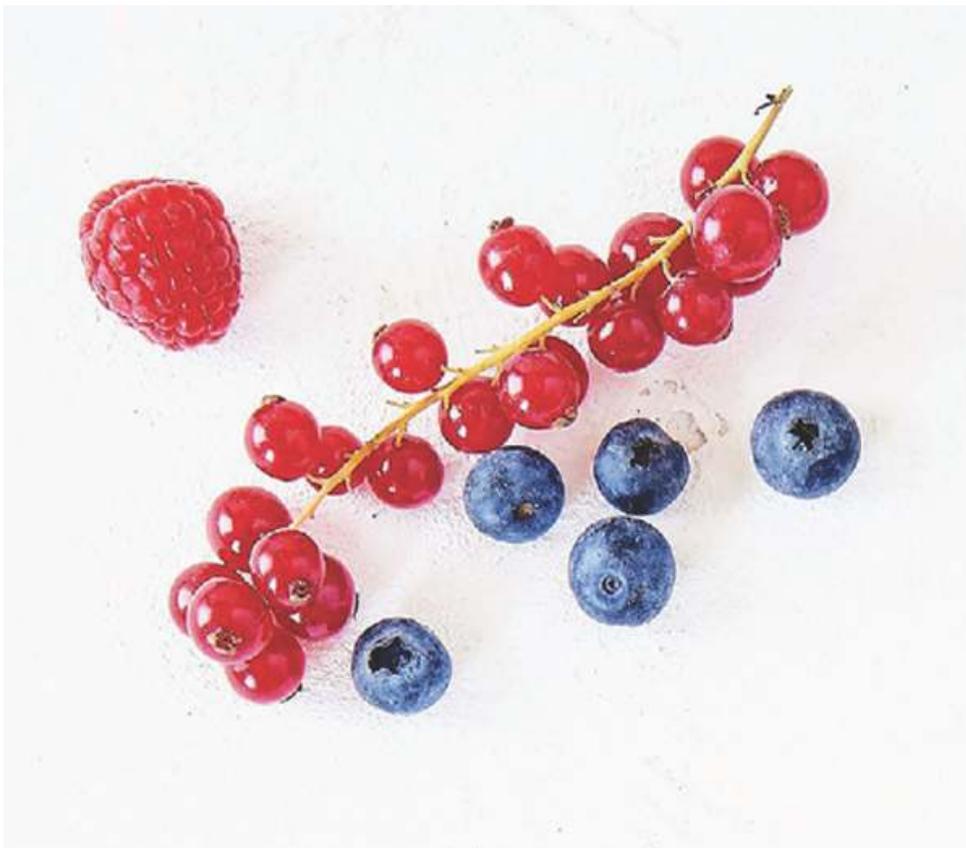
SÜSSE AUS GEMÜSE, NÜSSEN & CO.

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 gemahlenden Mandeln und
Nüssen sowie Mandel- und Nussmehlen, die ebenfalls eine
natürliche Süße mitbringen. Weitere Infos dazu findest du
auf S. [->->](#)

ZUCKERALTERNATIVEN

Ganz ohne Süße funktioniert backen einfach nicht. Statt aber klassisch handelsüblichen Haushaltszucker zu verwenden, können Muffins, Kuchen & Co. auch mit frischem Obst, Trockenfrüchten, Kokosblütenzucker und -sirup sowie Reissirup gesüßt werden. Diese Zuckeralternativen lassen allesamt den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen, sind nährstoffreicher und somit die gesündere Wahl.



OBST

Frisches Obst enthält natürlicherweise Fruchtzucker (Fruktose) sowie Glukose und Saccharose und darüber hinaus jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Durch den hohen Ballaststoffanteil gelangt der Zucker aber nur langsam ins Blut – der Blutzuckerspiegel bleibt nahezu konstant, wodurch Heißhunger vorgebeugt wird. Die Ballaststoffe sorgen außerdem für eine lang anhaltende Sättigung. Während frisches Obst und der darin enthaltene Fruchtzucker sehr gesund sind, solltest du auf industriell hergestellte Fruktose, die als Fruktose-Glukose-Sirup (auch bekannt als Isoglukose oder High Fructose Corn Syrup) unter anderem auch gewerblich produzierten Backwaren zugefügt wird, verzichten. Diese hochkonzentrierte »künstliche« Fruktose sättigt nicht und fördert Übergewicht.



TROCKENFRÜCHTE

Trockenfrüchte sind Obst, dem durch Dörren die Feuchtigkeit bis auf einen Restflüssigkeitsanteil von etwa 20 % entzogen wurde. Der Fruchtzuckergehalt von Dörrobst ist daher sehr konzentriert – und du solltest es nur in Maßen zum Backen verwenden. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten Trockenfrüchte jede Menge Ballaststoffe, die lange sättigen und die Verdauung fördern. Achtung: Manchmal wird Trockenobst Haushaltszucker hinzugefügt, insbesondere Cranberrys (die wären sonst zu bitter). Die Früchte sollten aber lediglich mit Fruchtsäften wie Ananas- oder Apfelsaft gesüßt sein. Zudem immer zu ungeschwefelten Trockenfrüchten greifen, auch wenn sie eine unschöne Farbe haben. Dafür wurden sie nicht mit Schwefeldioxid behandelt, wodurch die Vitamine erhalten bleiben.



KOKOSBLÜTENZUCKER & -SIRUP

Der Blütensaft der Kokospalme wird zunächst zu Kokosblütensirup eingekocht und dann zu

Kokosblütenzucker kristallisiert. Zucker und Sirup haben einen milden, malzigen Karamellgeschmack und enthalten neben Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Zink und Kalium den Ballaststoff Inulin, der gut für Darm und Knochen ist. Kokosblütenzucker und -sirup haben im Gegensatz zu Haushaltszucker einen niedrigen glykämischen Index (GI) von 35 und lassen den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen. So werden Heißhungerattacken verhindert. Haushaltszucker kann 1:1 durch Kokosblütenzucker ersetzt werden. Kokosblütensirup lässt sich wie Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig verwenden.



REISSIRUP

Um Reissirup herzustellen, wird Reismehl mit Wasser vermischt und dann zu Sirup eingekocht. Dieser enthält keine Fruktose (ist somit also bei Fruktoseintoleranz geeignet), sondern hauptsächlich Glukose, Maltose und

Mehrfachzucker (Oligosaccharide). Letztere müssen vom Körper erst in Einfachzucker umgewandelt werden, bevor sie ins Blut abgegeben werden können. Der Blutzuckerspiegel steigt darum nur langsam an. Reissirup ist außerdem reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Eisen. Er hat eine leicht malzige, nussige Note und ist nur etwa halb so süß wie Haushaltszucker. Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig lassen sich 1:1 durch Reissirup ersetzen, jedoch verändert sich dann der Geschmack des Gebäcks.

#BACKHACKS

Damit du herkömmliche Backrezepte ganz einfach an deine Vorlieben und neuen Gewohnheiten anpassen kannst, gibt es hier ein paar Tipps, die du beachten solltest, damit der Teig gelingt.

BESSERE WAHL

Herkömmliches Backpulver kann 1 : 1 durch das phosphatfreie Weinstein-Backpulver ersetzt werden.



BACKPULVER VS. NATRON

Statt Backpulver kann man nicht einfach 1 : 1 Natron verwenden. Dieses benötigt zusätzlich eine saure Komponente - also Joghurt oder Buttermilch, etwas milden Essig oder Zitronensaft mit unter den Teig arbeiten.

HEFE LIEBT WÄRME! 30 GRAD SIND IDEAL. ALSO EIN PASSENDES PLÄTZCHEN SUCHEN.

Trockenhefe vs. frische Hefe

Trockenhefe kann einfach mit Mehl und anderen trockenen Zutaten vermischt werden, frische Hefe muss man zuvor erst noch in lauwärmer Flüssigkeit auflösen.

Hefeteig ohne Zucker?

Hefe braucht keinen Haushaltszucker, damit der Teig schön aufgeht, versprochen! Mehr dazu auf [≥](#)