

Veronika Pichl

Über 50
kohlenhydrat-
arme Rezepte



Zuckerfrei

genießen mit

Erythrit und Xylit

Die besten Low-Carb-Süßigkeiten und -Desserts
mit den beliebten Zuckeralternativen



riva

Veronika Pichl

Zuckerfrei
genießen mit
Erythrit und Xylit

Die besten Low-Carb-Süßigkeiten und -Desserts
mit den beliebten Zuckeralternativen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© Copyright der deutschen Originalausgabe 2017 by riva Verlag.

Dies ist eine Neuauflage des 2017 erschienenen Titels *Süßes und Desserts Low-Carb*.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: MariaKovaleva/Shutterstock.com, Karina Sowa, Ronja Pfuhl, Alphonsine Sabine/Shutterstock.com, Marish/Shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering; Andreas Linnemann, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0490-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0077-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0078-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	5
Die Low-Carb-Ernährung und ihre Vorteile	5
Zuckerfrei genießen statt für immer verzichten!	6
Backen ohne Weizenmehl? Wo kommt denn da der Kuchen her?	18
Weitere Lebensmittel für die süße Low-Carb-Küche	23
Kakao, Nussmus, Sahne und Co. – wie Fette eine gesunde Ernährung unterstützen	28
Raus aus der Süßigkeitenfalle – Süßes clever ersetzen	29
Zum Umgang mit den Rezepten	32
Süße Low-Carb-Grundrezepte	34
Nussmilch und Nussmehl selbst gemacht	35
Erdnussbutter	37
Kokosmilch und Kokosmehl selbst gemacht	38
Puder-Xylit, Puder-Erythrit	39
Puderzuckerguss-Alternative	40
Vanillezucker-Alternative	41
Frostings	42
Zuckerfreie Schokolade	43
Marzipan	46
Nuss-Nugat-Creme	48
Marmelade	49
Frozen Yogurt und Eis	50
Frozen Yogurt Kokos-Blaubeer	51
Frozen Vanille-Yogurt	53
Minzeis mit Schokostückchen	54
Beeriges Blitzeis	56
Schnelles Schokoeis	57
Eistorte	58
Coole Fruity-Bites	60
Schokobrot à la »Kalter Hund«	61
Süßspeisen und Desserts	62
Waffeltorte	63
Pancakes	65
Quarkbällchen mit Blaubeermusfüllung	66
Proteinkaiserschmarrn	68
Apple Crumble mit Vanillequark	69
Schokolasagne	70
Tiramisu-Creme-Dessert	72

Schokomousse	73
Vanillepudding	74
Süße Happen	76
Mandelpralinen	77
Schoko-Kokos-Bällchen	78
Kokosmakronen	79
Fruchtgummi	80
Erdnuss-Schoko-Fudge	82
Matcha-Fudge	84
Kuchen	86
Erdbeerkuchen	87
Schokoladiger Zucchini-Traum mit Johannisbeeren	88
Russischer Zupfkuchen	90
Himbeer-Quark-Rolle	92
Zebrakuchen	94
Limetten-Kokos-Kuchen	96
Erdbeer-Biskuitrolle	98
Johannisbeer-Streuselkuchen	100
Muffins und Mugcakes	102
Proteinmuffins mit Heidelbeeren	103
Kokosmuffins	104
Schokomuffins	106
Vanille-Protein-Mugcake mit Beeren	108
Mugcake »Cookie Dough«	109
Süße Teilchen und Kekse	110
Windbeutel	111
Mohnschnecken	112
Himbeerbaiser	114
Mandelschälchen mit Quarkfüllung	115
Mikrowellen-Brownies mit Keksteigfüllung	116
Mandel-Cantuccini	118
Schoko-Cookies	120
Peanutbutter-Cookies	121
Empfehlungen für die Low-Carb-Küche	122
Über die Autorin	123
Danksagung	124
Bild- und Rezeptnachweis	125

Vorwort

Die Ernährung auf gesunde Weise umstellen, überflüssige Pfunde verlieren und das ganz ohne Hungern und Kalorienzählen – was verlockend klingt, kann mit Low-Carb Wirklichkeit werden. Inzwischen schwören nicht mehr nur Ernährungsexperten und Fitnessfans auf die kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise. Schließlich lassen sich kohlenhydratreiche Lebensmittel ganz leicht durch andere Speisen ersetzen, die unsere Ernährung gesünder ergänzen – und schon steigt das Fitnesslevel und die Pfunde purzeln. Doch einen Haken gab es bei Low-Carb bisher:

Naschkatzen und Süßigkeitenfans mussten gänzlich auf ihre liebsten Naschereien verzichten. Schließlich enthalten Eis, Nachspeisen und Kuchen besonders viel Zucker oder werden durch das enthaltene Weizenmehl zur echten Kohlenhydratbombe. Doch damit ist jetzt Schluss! Wie auch Naschkatzen kohlenhydratarm und ganz ohne Zucker auf ihre Kosten kommen und sich die Vorteile der Low-Carb-Ernährung zunutze machen können, wird Ihnen dieses Buch zeigen. In allen Rezepten werden die beliebten Zuckerersatzstoffe Erythrit oder Xylit verwendet.

Die Low-Carb-Ernährung und ihre Vorteile

Ob zum Erbringen sportlicher Höchstleistungen oder um überflüssige Pfunde endlich loszuwerden – viele Ernährungs-Erfolgsgeschichten beginnen mit dem Umstieg auf Low-Carb. »Abnehmen ohne Hungern« oder »Fit ohne Verzicht« sind die Stichwörter, die Low-Carb für viele so interessant machen. Schließlich soll die Ernährungsmethode ganz ohne Hungern oder Kalorienzählen beim Abnehmen helfen und uns schlanker und fitter machen. Doch wie kann das überhaupt funktionieren? Die Antwort auf diese Frage und die Begründung dafür, warum Low-Carb funktioniert, gibt uns die Funktionsweise des menschlichen Körpers: Wer Kohlenhydrate, beispielsweise in Form von Zu-

cker oder Weizenmehl, konsumiert, sorgt dafür, dass es zu einer vermehrten Insulinausschüttung kommt und der Insulinspiegel entsprechend ansteigt. Insulin wiederum sorgt dafür, dass der Körper Nährstoffe, aber auch Nahrungskalorien besonders effektiv aufnehmen kann. Die aufgenommenen Kalorien werden nun entweder für Bewegung oder Wärmeerzeugung verwendet oder in Fettdepots eingelagert. Auch wenn dieser Mechanismus in Zeiten von Nahrungsknappheit einmal nützlich war, kommt er heute und in unseren Breiten nur noch den wenigsten Menschen zugute. Davon abgesehen führen die rasche Insulinausschüttung und schnelle Nährstoffaufnahme beim Verzehr kohlen-

hydratreicher Lebensmittel auch dazu, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr der entsprechenden Speise besonders schnell ansteigt, aber auch besonders schnell wieder abfällt. Die Konsequenz des rasanten Blutzuckerabfalls ist ein erneutes Hunger- oder sogar Heißhungergefühl. Wird dieses Hungergefühl nun wiederum mit einem kohlenhydratreichen Snack befriedigt, entsteht ein Hungerkreislauf, der häufig eine viel zu hohe Kalorienaufnahme mit sich bringt und so unschöne Speckröllchen wachsen lässt.

Entsprechend gilt: Weniger Insulin bedeutet eine geringere Energieaufnahme und somit auch weniger Fettdepots. Außerdem kann durch das gezielte Vermeiden einer Berg-und-Tal-Fahrt des Blutzuckerspiegels Heißhungerattacken vorgebeugt werden.

Wer seine Ernährung nun an Low-Carb ausrichten möchte, kann sich darüber hinaus auch ganz nebenbei die Vorteile einer proteinreichen Ernährung zunutze machen, indem er kohlenhydratreiche gegen proteinreiche Lebensmittel aus-

tauscht (schauen Sie dazu auch in das Buch *Eiweiß for fit*, riva Verlag, München 2016). Generell sollte für eine kohlenhydratarme Ernährung jedoch gelten:

- Finger weg von Zucker! Insbesondere auch von herkömmlicher Schokolade, Kuchen, Plätzchen und Co.
- Süße Limonade und Fruchtsäfte gehören nicht auf den Speiseplan!
- Brot, Brötchen, Kartoffelprodukte, Reis und aus herkömmlichem Mehl hergestellte Nahrungsmittel sollten vermieden werden.

Aber keine Panik: Auch im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung muss nicht gänzlich auf Kohlenhydrate verzichtet werden. Wer ihre Gesamtmenge auf täglich etwa 70 bis 100 Gramm reduziert, wird schon bald sichtbare Erfolge verbuchen können. Allerdings ist es hierfür nötig, etwas genauer darauf zu achten, was wir täglich zu uns nehmen. Schließlich liegt die täglich konsumierte durchschnittliche Kohlenhydratmenge in unseren Breiten bei mehr als 200 Gramm pro Tag!

Zuckerfrei genießen statt für immer verzichten!

Eine kohlenhydratreiche Ernährung begünstigt die Entstehung überflüssiger Pfunde und hilft entsprechend auch nicht dabei, abzunehmen. Darüber hinaus fördert eine überhöhte Aufnahme einfacher Kohlenhydrate die Entstehung zahlreicher Krankheiten, kann sich negativ auf die Verdauung auswirken und

dazu beitragen, dass wir uns schlapp und unfit fühlen. Entsprechend sollte bei der Zusammenstellung des täglichen Speiseplans bewusst auf besonders kohlenhydratreiche Lebensmittel verzichtet werden.

Eine Aufgabe, die gerade Süßigkeitenfans besonders schwerfallen dürfte. Im-



merhin enthalten Desserts, Schokolade, Gummibärchen und Co. besonders große Mengen an Zucker und anderen einfachen Kohlenhydraten. Letztere wiederum werden vom menschlichen Körper ebenfalls in Zucker umgewandelt und wirken sich genauso negativ auf Gewicht und Gesundheit aus. Leider ist es jedoch so, dass wir uns heute bereits daran gewöhnt haben, Zucker und andere Kohlenhydrate in großen Mengen zu uns zu nehmen. Entsprechend schwer fällt es, mit dieser Gewohnheit zu brechen. Die gute Nachricht ist jedoch: Auch wer sich Low-Carb ernährt, muss nicht auf Süßes verzichten. Schließlich lässt sich mit ein paar Tricks kohlenhydratarm schlemmen.

Grundlage hierfür ist selbstverständlich das Austauschen herkömmlichen Zuckers und anderer Back- und Süßspeisenzutaten gegen eine kohlenhydrat- und zuckerarme oder sogar -freie Alternative. Zuckeraustauschstoffe und Mehlalternativen sorgen dann dafür, dass es Süßspeisen, Desserts und Kuchen nicht an ihrem verführerisch-süßen Geschmack mangelt, die Leckereien aber gleichzeitig keine oder nur eine

geringe Menge an Kohlenhydraten aufweisen.

Um herkömmlichen Zucker zu ersetzen, haben sich für Low-Carb-Süßigkeiten diese Zuckeraustauschstoffe bzw. Süßungsmittel als besonders praktisch erwiesen:

- Erythrit
- Xylit
- Stevia

Das hängt nicht nur damit zusammen, dass sie geschmacklich herkömmlichem Zucker besonders ähnlich sind. Sie verleihen zudem vielen Speisen ihre gewohnte oder eine anderweitig angenehme Konsistenz.

Zum natürlichen Süßen und für eine gesunde Ernährung besonders gut geeignet sind außerdem Kokosblütenzucker und Lucumapulver.

Clever gesüßt mit Zuckeralternativen

Herkömmlicher Zucker hat in der Low-Carb-Küche nichts zu suchen. Ohnehin essen wir davon viel mehr, als eigentlich gut für uns wäre: Durchschnittlich 100 Gramm – und das jeden Tag! Schließlich kommt Zucker in fast allen industriell verarbeiteten Lebensmitteln vor – selbst dann, wenn diese gar nicht süß schmecken. Grund genug, den eigenen Zuckerkonsum zu reduzieren und so Übergewicht und Diabetes vorzubeugen. Dafür, dass der Genuss dennoch nicht zu kurz kommt, sorgen die folgenden Zuckeralternativen, die auch in unseren Rezepten zum Einsatz kom-

men und sich besonders gut zum zuckerfreien Süßen eignen.

Xylit

Der Zuckeraustauschstoff ist auch unter dem Namen Xucker (www.xucker.de) oder Birkenzucker bekannt. In Gemüse, Obst und auch in Birkenrinde kommt Xylit als Zuckeralkohol vor und fördert außerdem die Zahngesundheit. Finnische Studien belegen, dass Xylit eine kariesvorbeugende Wirkung hat.

Genau wie Haushaltszucker ist Xylit als süßes weißes Pulver meist im Reformhaus oder im Internet erhältlich. Sein Geschmack ist dezent-natürlich und seine Süßkraft kommt normalem Zucker besonders nahe.

Als natürlicher Zuckeralkohol ist Xylit kein Süßstoff, sondern ein Zuckeraustauschstoff. Hierin liegt auch der wesentlichste Unterschied zu bekannten

Süßstoffen: Zuckeraustauschstoffe kommen auch in der Natur vor, haben eine mit herkömmlichem Zucker vergleichbare Süßkraft und ungefähr halb so viele Kalorien (bei Xylit 236 kcal pro 100 Gramm), während synthetische Süßstoffe eine viel stärkere Süßkraft haben und oft kalorienfrei sind.

Obwohl Xylit zu 100 Prozent aus Kohlenhydraten besteht, können diese kaum verstoffwechselt werden und entsprechend auch kein Auf und Ab des Blutzuckerspiegels auslösen. So wird Xylit insbesondere zur echten Alternative für Diabetiker. Dennoch sollte das süße Pulver nur in Maßen genossen werden, da zu große Mengen leicht abführend wirken können. Wenn man vorher noch nie Xylit konsumiert hat, sollte man sich langsam herantasten. Dafür anfangs täglich 1 TL als Zuckersersatz in den Kaffee oder Tee geben und Rezepte mit geringen Xylit-Mengen ausprobieren.

Erythrit

Erythrit ist auch als Xucker light oder Sukrin bekannt und genau wie Xylit ein Zuckeralkohol. Erythrit kommt beispielsweise in Käse oder auch in Trauben vor. Obwohl der Zuckeraustauschstoff aus Kohlenhydraten besteht, hat Erythrit einen glykämischen Index von 0 und dementsprechend keine negativen Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Das macht die clevere Süße nicht nur für Diabetiker interessant, sie passt auch hervorragend zur Low-Carb-Ernährung. Genau wie Xylit erinnert





auch Erythrit geschmacklich sehr an herkömmlichen Zucker, hat aber eine etwas geringere Süßkraft als Xylit. Allerdings kann der Zuckeraustauschstoff mit nur 20 kcal auf 100 Gramm als Light-Version von Xylit angesehen werden. Obwohl auch Erythrit bei übermäßigem Konsum abführend wirken kann, ist die Zuckeralternative für die meisten Menschen gut verträglich.

Stevia

Stevia ist auch als Streusüße bekannt und wird aus der in Südamerika beheimateten Pflanze *Stevia rebaudiana* gewonnen. In seiner reinsten Form ist es

als Steviapulver, mittlerweile aber auch als Tabletten oder Flüssigsüßungsmittel erhältlich. Ähnlich wie Xylit wirkt die pflanzliche Zuckeralternative ebenfalls der Kariesbildung entgegen. Anders als andere Zuckeraustauschstoffe ist Stevia komplett kalorienfrei und je nach Produktart 30- bis 400-mal süßer als Zucker. Gemeinsam haben Stevia, Xylit und Erythrit die Eigenschaft, den Blutzuckerspiegel unbeeinflusst zu lassen. Wird Stevia überdosiert, kann jedoch ein unangenehmer, lakritzartiger Geschmack entstehen.



Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker ist ein »echter« Zucker und kein Zuckeraustauschstoff. Er wird aus dem Nektar der Kokospalmenblüte hergestellt und ist aufgrund seines niedrigen glykämischen Indexes besonders beliebt. Obwohl es sich bei Kokosblütenzucker um ein natürliches, herkömmlichem Zucker besonders ähnliches Produkt handelt, lässt Kokosblütenzucker den Blutzuckerspiegel nur



langsam ansteigen. Entsprechend bleiben das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels sowie dessen negative Folgen aus und es kommt beispielsweise nicht zu tückischen Heißhungerattacken. Darüber hinaus ist Kokosblütenzucker besonders nährstoffreich und liefert eine gesunde Extraportion Magnesium, Eisen und Zink. Dank seines leicht karamelligen Geschmacks und bezüglich seiner Süßkraft kann Kokosblütenzucker braunem Zucker gleichgesetzt werden. 100 Gramm Kokosblütenzucker liefern übrigens etwa 380 Kalorien.

Lucumapulver

Die Lucumaf Frucht stammt aus den Anden und ist insbesondere in Peru auf-

grund ihres herrlich süßen Geschmacks besonders beliebt. Die subtropische Frucht zeichnet sich neben ihrem Geschmack auch durch ihren niedrigen glykämischen Index und eine Fülle von Antioxidantien aus. Reich an B-Vitaminen, Kalzium, Eisen, Kalium und Ballaststoffen ist sie nicht nur besonders gut zum Süßen geeignet, sondern verleiht Desserts und Süßspeisen auch eine cremige Konsistenz. Aufgrund seiner antioxidativen Wirkung gilt Lucumapulver außerdem als Heilmittel und sorgt bei regelmäßigem Verzehr für schöne, gesunde und strahlende Haut. 100 Gramm der zu Pulver verarbeiteten Lucumaf Frucht liefern etwa 330 Kalorien und sind bezüglich ihrer Süßkraft etwa mit raffiniertem Zucker vergleichbar.



Zuckeralternativen-Übersicht

	Xylit	Erythrit	Stevia	Kokosblüten-zucker	Lucuma
Auch bekannt als	Xucker oder Birkenzucker	Xucker light, Sukrin	Streusüße, Honigblatt		
Form	Kristalle, wie raffinierter Zucker	Kristalle, wie raffinierter Zucker	Pulver, Tabletten, Flüssigsüße	Kristalle, wie brauner Zucker	Pulver
Süßkraft	In etwa wie herkömmlicher Zucker	Ca. 75 % Süßkraft wie Zucker	Je nach Produktart 30- bis 400-mal süßer als Zucker	Etwas geringere Süßkraft als brauner Zucker, aber vergleichbares Aroma	Etwas geringer als herkömmlicher Zucker
Kalorien	Ca. 236 kcal/100 g	Ca. 20 kcal/100 g	0 kcal	Ca. 380 kcal/100 g	Ca. 330 kcal/100 g
Vorteile	Schützt aktiv vor Karies, wird kaum verstoffwechselt	Vergleichbar mit Xylit, aber weniger erforscht	Rohkostgeeignet, kalorienfrei	Niedriger glykämischer Index, reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien, karameelliger Geschmack	Niedriger glykämischer Index, reich an Ballast- und Nährstoffen, verleiht Speisen eine cremige Konsistenz

Zucker clever ersetzen

Wer Zucker im Alltag oder in seinen Lieblingsrezepten durch gesündere Süße ersetzen möchte, kann sich an folgende Richtwerte halten:

Stevia-Streusüße	Xylit	Erythrit	Stevia-Flüssigsüße	Stevia-tabletten	Steviapulver
Zucker kann 1:1 ersetzt werden.	Zucker kann 1:1 ersetzt werden.	130 g Erythrit ersetzen ca. 100 g Zucker.	Achtung! Hohe Süßkraft.	Eine Stevia-tablette ersetzt etwa 3 bis 5 Gramm Zucker. Das entspricht etwas weniger als einem TL.	Achtung! Hohe Süßkraft.
Ein TL Streusüße ersetzt einen TL (etwa 5 Gramm) Zucker	Ein TL Xylit ersetzt einen TL Zucker.		Ein TL Flüssigsüße ersetzt 200 Gramm Zucker.		½ TL reines Steviapulver ersetzt 220 Gramm Zucker!