



ZUCKERFREI

MEINE  
Weihnachts-  
bäckerei

GESUND  
BACKEN OHNE  
RAFFINIERTEN  
ZUCKER

EMF





☆ ❄️ ☆

**ZUCKERFREI**

MEINE  
*Weihnachts-  
bäckerei*

PLÄTZCHEN, KEKSE, LEBKUCHEN UND MEHR -  
GESUND BACKEN OHNE RAFFINIERTEN ZUCKER

**EMF**



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

# IMPRESSUM

Alle in diesem E-Book veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des E-Books ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im E-Book veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses E-Book hinzuweisen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2020

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Grundlagentexte & Rezepte:

S. 8, 10/11, 15, 22, 24, 28, 30, 32, 33, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 54, 56, 58, 60, 62, 66, 70, 72, 74, 76, 78, 82, 84, 88, 92, 94, 96, 100, 104, 108, 110, 112, 114, 116, 118, 120, 122: Maria Panzer; S. 8, 10/11, 14, 20, 26, 52, 64, 68, 80, 86, 90, 98, 102, 106: Alissa Poller; S. 12/13: Sara Plavic; S. 16/17: Jennifer Mönchmeier

Bildnachweis:

Cover/rechts unten, Cover/links oben: Sabrina Sue Daniels, Frankfurt am Main; S. 6/7: © nadianb/Shutterstock; S. 9: © B.G. Photography/Shutterstock; S. 11/oben: © seramo/Shutterstock; S. 11/Mitte: © SMarina/Shutterstock; S. 11/unten: © TatianaMishina/Shutterstock; S. 12/13: Sara Plavic; S. 14, 21, 27, 53, 65, 69, 81, 87, 91, 99, 103, 107: Eising Studio GmbH – FOOD & Video, München; S. 15/links: © AGfoto/Shutterstock; S. 15/rechts: © Flotsam/Shutterstock; S. 16/17: Jennifer Mönchmeier; S. 23, 25, 29, 31, 34/35, 37, 39, 41, 43, 45, 47, 49, 51, 55, 57, 59, 61, 63, 67, 71, 73, 75, 77, 79, 83, 85, 89, 93, 95, 97, 101, 105, 109, 111, 113, 115, 117, 119, 121, 123: Maria Panzer

Layoutelemente: © Ron Dale/Shutterstock; © deadpon3/Shutterstock; © Svetlana Kononova/Shutterstock; © Ann Muse/Shutterstock; © TatianaKost94/Shutterstock; © Anna Zasimova/Shutterstock; © Franzil/Shutterstock

Covergestaltung: Silvia Keller

Redaktion und Lektorat: Katharina Steffellaier

Layout und Satz: Anna Obermüller

Herstellung: Laura Denke

ISBN 978-3-7459-0353-9

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

# Inhalt

---

## GRUNDLAGEN

[Gesünder backen](#)

[Zuckerersatz und alternatives Süßen](#)

[Gewürzkunde](#)

[Gesunder Extrakick Superfood](#)

[Backtipps](#)

[Küchenhelfer](#)

## REZEPTE

[Cocoa Crinkle Cookies](#)

### Plätzchen & Kekse

[Marzipan-Pistazien Quadrate](#)

[Butterplätzchen](#)

[Zimtsterne](#)

[Tonka-Keksrolle mit Kakao-Nibs](#)

[Traumstücke](#)

[Haselnussmakronen](#)

[Vanillekipferl](#)

[Pinoli](#)

[Pistazienmakronen](#)

[Schokoladenhörnchen](#)

[Haselnussstangen](#)

[Bethmännchen](#)

[Linzer Plätzchen](#)

[Heidesand](#)

[Kokosmakronen](#)

[Lebkuchenplätzchen](#)

[Marmorsterne](#)

[Walnusskugeln](#)

[Zimtschneckenplätzchen](#)

[Kräcker](#)

[Engelsaugen](#)

[Chocolate Chip Cookies](#)

[Pistazien-Matcha Taler](#)

### Süße Kleinigkeiten

[Sesamkonfekt](#)

[Lebkuchen](#)

[Lebkuchenwürfel](#)

[Schokoladenorangen](#)

[ErdnusmuSsterne](#)

[Himbeerpralinen](#)

[Dattel-Feigen-Häppchen](#)

[Kidneybohnen Pralinen](#)

[Nussecken](#)

---

### Kuchen & Co.

[Spekulatius Cupcakes](#)

[Pekannuss-Avocado Brownies](#)

[Süßkartoffel Zimtschnecken](#)

[Cranberry Kuchen](#)

[Mandeltarte](#)

[Zimt-Donuts mit Schokoglasur](#)

[Dried-Fruit Muffins](#)

[WeihnachtSrauten](#)

[Fondant au Chocolat](#)

[Weihnachtlicher Käsekuchen](#)

[Kirsch-Pflaumen Crumble](#)

[Cookie Dough zum Löffeln](#)

### Desserts

[Joghurt-Labneh mit heißen Himbeeren](#)

[Schokomousse mit Fleur de Sel](#)

[Kirschauflauf](#)

[Ricotta mit Weihnachtlicher Roter Grütze](#)

[Orangentiramisu](#)

[Panna cotta mit Cranberrys](#)

[Pflaumen-Frozen-Joghurt](#)





# GRUNDLAGEN



**GESÜNDER BACKEN**





Während uns eine gesunde und ausgewogene Ernährung beim Kochen von herzhaften Speisen kaum noch Probleme bereitet, fehlt uns beim Backen und bei der Herstellung von anderen Süßigkeiten häufig die Kreativität. Gerade in der Vorweihnachtszeit stehen wir meist mit Plätzchenrezepten in der Küche, die schon seit Generationen in der Familie weitergegeben wurden und die klassischerweise alle viel Weizenmehl, Zucker, Butter und Puderzucker auf der Zutatenliste haben. Dabei gibt es Möglichkeiten – sogar an Weihnachten – die Benutzung dieser Lebensmittel zu verringern oder sie gar komplett zu ersetzen. In diesem Buch finden sich Rezepte, die ohne raffinierten Zucker und Weizenmehl auskommen. Eine ausführliche Liste zum alternativen Süßen befindet sich [hier](#).

## WARUM ZUCKERFREI?

Kohlenhydrate setzen sich aus Zuckermolekülen zusammen und liefern dem Körper Energie – hierbei gibt es jedoch gewaltige Unterschiede. Einfachzucker, z. B. Glukose in Traubenzucker oder Fruktose in Obst, und Zweifachzucker, z. B. Saccharose in Haushaltszucker oder Laktose in Milchprodukten, bestehen aus kurzkettigen Kohlenhydraten. Neben den kurzkettigen existieren noch „gesündere“, langkettige Kohlenhydrate (Vielfachzucker), wie sie etwa in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln zu finden sind.

Wenn Sie Kohlenhydrate zu sich nehmen, steigt Ihr Blutzucker- sowie Ihr Insulinspiegel an. Beim Verzehr von kurzkettigen Kohlenhydraten, vor allem Glukose und Saccharose, erfolgt der Blutzuckeranstieg sehr schnell. Das Hormon Insulin reagiert und schleust den Zucker in die Muskel- und Fettzellen, der Blutzucker sinkt wieder rapide ab – jedoch auf ein geringeres Niveau als vorher, und das führt oftmals zu Heißhungerattacken nach mehr Zucker. Vielleicht haben Sie auch schon bemerkt, dass es selten bei einem Stückchen Schokolade bleibt. Der hohe Insulinspiegel im Blut hemmt die Fettverbrennung im Körper: Solange der Insulinspiegel also oben ist, bleiben Ihre Fettpölsterchen unangetastet, oder vielmehr noch wird deren Aufbau begünstigt. Bei komplexeren Kohlenhydraten gelangt der Zucker langsamer ins Blut und die Insulinausschüttung fällt hingegen geringer aus.

**Fazit:** Indem Sie die Aufnahme kurzkettiger Kohlenhydrate reduzieren, vor allem aber raffinierten Haushaltszucker, der keinerlei Vitamine und Mineralien mehr enthält, weitgehend vom Essensplan streichen, wird ein relativ konstanter Blutzuckerspiegel angestrebt, der Sie mit einem geringeren Hungergefühl belohnt. Es gilt jedoch abzuwägen: Zwar weisen Milchprodukte kurzkettige Kohlenhydrate auf, liefern aber hochwertiges und wichtiges Protein. Obst enthält viel Fruktose – Beeren und Zitrusfrüchte jedoch deutlich weniger –, dafür stecken viele Vitamine und Spurenelemente darin, weshalb der Verzehr empfohlen wird.

# ZUCKERERSATZ UND ALTERNATIVES SÜSSEN

Süßes Gebäck ohne Zucker und mit weniger Kohlenhydraten – hat davon nicht schon jeder einmal geträumt? Zum Glück wird das mit folgenden Zutaten zur Wirklichkeit. Doch sollten Sie hier – wie auch sonst im Leben – nicht übertreiben. Denn in größeren Mengen verzehrt, können alle Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe abführend wirken.

## **BIRKENZUCKER (XYLIT)**

ist dem Haushaltszucker im Aussehen sogar sehr ähnlich, nur viel gesünder. Er zählt zu den Zuckeraustauschstoffen und wird aus natürlichen Rohstoffen gewonnen. Birkenzucker wird in einem aufwendigen Verfahren aus Baumteilen hergestellt. Er ist fast genauso süß wie normaler Zucker, hat aber nur etwa halb so viele Kalorien. Er gelangt langsamer ins Blut, sodass der Blutzucker- und Insulinspiegel weniger ansteigen, und ist kaum säurebildend, was gut für die Zähne ist. Ein großer Pluspunkt ist, dass normaler Zucker 1:1 mit Birkenzucker ersetzt werden kann und dadurch das umständliche Umrechnen entfällt. Bei manchen Menschen kann er jedoch Magenprobleme verursachen; man sollte sich daher langsam an diese Zuckeralternative gewöhnen.

## **GETROCKNETE DATTELN**

sind eine weitere, sehr natürliche Weise zu süßen. Entweder man nimmt sie direkt im Ganzen und verarbeitet sie zu einer süßen, klebrigen Paste, die sich toll als Füllung oder Ähnliches verwenden lässt, oder man verwendet die Produkte Dattelsüße (getrocknete, gemahlene Datteln) und Dattelsirup, wenn sie ähnlich wie Zucker eingesetzt werden sollen. Denn trotz des hohen Zucker- und Kaloriengehalts haben Datteln viele Nährstoffe, u. a. Kalium, Kalzium und Magnesium.

## **KOKOSBLÜTZUCKER UND -SIRUP**

zählen ebenfalls zu den „gesunden“ Zuckerarten, da sie wenig freie Fruktose und dafür viele Mineralien beinhalten. Der glykämische Index ist hier niedrig, was bedeutet, dass der Insulinspiegel weniger stark ansteigt. Kokosblütenzucker und -sirup werden aus dem frischen Saft der Kokosblüte gewonnen und gehören zu den nachhaltigsten Zuckerarten weltweit. Diese Zuckersorte schmeckt nicht gerade sehr nach Kokos, sondern hat stattdessen eine angenehm karamellige Note.

## **STEVIA-STREUSÜSSE**

ist ein Mix aus Stevia und Erythrit. Diese Alternative kann eins zu eins zu Haushaltszucker verwendet werden. Manche Menschen empfinden den leicht bitteren Geschmack von Stevia als störend, andere merken diesen kaum.

## **STEVIA-FLÜSSIGSÜSSE**

ist praktisch, wenn es nicht auf das Volumen ankommt. Daher kann die Flüssigsüße gut bei Getränken, Konfitüre & Co. verwendet werden. Stevia zählt zu den Süßstoffen, die ohne Kalorien auskommen und eine stärkere Süßkraft als Zucker haben.

## **ERYTHRIT (ERYTHRITOL)**

belastet das „Kalorienkonto“ im Gegensatz zu Birkenzucker nicht und kommt daher ebenso regelmäßig zum Einsatz. Es hat einen leichten, kühlen Nachgeschmack und ist in der Kombination mit Kokos besonders schmeichelhaft. Mit weihnachtlichen Gewürzen vereint, wirkt es jedoch

schnell fehl am Platz. Um dies zu vermeiden, kann man Erythrit und Birkenzucker als Mischung nutzen. Da es eine etwas geringere Süßkraft aufweist, werden für 100 g normalen Zucker ca. 120 g Erythrit verwendet.

## **WEITERE ZUCKER- UND SIRUPSORTEN**

Weitere Zuckersorten, die den Haushaltszucker ersetzen können, sind die aus dem Zuckerrohrsaft entstehenden Arten Vollrohrzucker und Rohrohrzucker. Dabei sollte aber beachtet werden, dass Letzterer raffiniert und daher heller ist.

Auch Agavendicksaft, Honig und Ahornsirup eignen sich prinzipiell als Alternativen beim Backen, da diese aber einen hohen Fruktosegehalt haben, wurde in den Rezepten in diesem Buch auf sie verzichtet. Möchte man wiederum Ahornsirup und Co. in einem Rezept ersetzen, kommt Fiber Sirup zum Einsatz, der aus pflanzlicher Stärke gewonnen wird. Er ist sehr ballaststoffreich, klebrig und angenehm süß, bei geringerem Zuckergehalt.





# GEWÜRZKUNDE

## **VANILLESCHOTE**

Mit Vanille kann man hervorragend jede Art von Süßspeise verfeinern. Dafür nutzt man das Vanillemark, welches gewonnen wird, indem man die Schote längs aufschneidet und das Mark mit einem Messer vorsichtig herauschabt. Die Vanilleschoten kann man in ein Fläschchen geben und mit Wodka auffüllen. Nach einigen Monaten des Reifens hat man ein wundervolles Vanilleextrakt.

## **MUSKATNUSS, NELKEN UND ANIS**

Diese drei Gewürze vervollständigen die Weihnachtsgewürz-Palette und werden vor allem in der Weihnachtsbäckerei für die typischen Gebäcksorten wie Lebkuchen oder Pfeffernüsse eingesetzt. Am besten eignen sich gemahlene Gewürze, da sie in dieser Form den Gebrauch vereinfachen.

## **INGWER**

Nicht nur in der asiatischen Küche ist Ingwer beliebt, sondern auch in der Weihnachtsbackstube. Gemahlener Ingwer ist die Signaturzutat in Ingwerplätzchen und Lebkuchen, die im Englischen auch Ingwerbrot (Gingerbread) genannt werden.

## **ZIMT**

... ist wahrscheinlich das typischste Weihnachtsgewürz in Europa und eignet sich in gemahlener Form hervorragend zum Backen! Zimt verfeinert jedoch nicht nur Backwaren, sondern auch Heißgetränke und sorgt für einen kleinen Energieschub in der Winterzeit.

## **NÜSSE**

Diverse Nüsse vervollständigen die Zutatenliste von winterlichem Gebäck und verleihen ihm ein besonderes Aroma. Meist sind sie nach Belieben auch austauschbar.

## **CRANBERRYS**

Cranberrys eignen sich als Winterbeeren ganz hervorragend zum Backen in der Weihnachtszeit. Ihr herb-säuerlicher Geschmack verleiht den Backwaren eine besondere Note.