

# ZUCKERFREIE DESSERTS

## MIT SUPERFOODS &

# OHNE WEIZENMEHL

BALLASTSTOFFREICHE UND VEGANE NACHSPEISEN MIT FRÜCHTEN,  
SAMEN, NÜSSEN & NATÜRLICHER SÜßE - GESUNDE REZEPTE  
FÜR KUCHEN, CREMES, RIEGEL UND EIS



WOLFGANG SONNSCHEIDT

# Zuckerfreie Desserts mit Superfoods & ohne Weizenmehl

Ballaststoffreiche und vegane  
Nachspeisen mit Früchten,  
Samen, Nüssen & natürlicher  
Süße – gesunde Rezepte für  
Kuchen, Cremes, Riegel und  
Eis

Autor: Wolfgang Sonnscheidt

# **Lecker ohne Zucker und Weizen**

Dessert: die Königin der Mahlzeit! Wer mag nicht zum Abschluss eines leckeren Essens noch etwas Süßes? Süßes verzaubert uns und für viele ist Süßes nicht nur der köstliche Abschluss eines Essens, sondern auch zwischendurch kommt der kleine Hunger nach etwas Süßem.

In diesem Buch zeige ich dir, wie du Süßes und Gesundes miteinander verbinden kannst. Jedes Rezept kommt ganz ohne herkömmlichen Zucker und ohne Weizen aus, denn immer mehr Menschen verzichten auf raffinierten Zucker und meiden Weizenmehl, weil Weizen bei vielen von uns ein Unwohlsein verursacht. Dazu sind alle Desserts in diesem Buch konsequent vegan, das heißt ohne Bestandteile tierischen Ursprungs.

Vegan, ohne Zucker und Weizen: Schmeckt das überhaupt? JA! Ich habe gesunde, leckere Rezeptideen für dich zusammengestellt, die dir ganz neue Geschmackserlebnisse bescheren und darüber hinaus gesünder sind als alle Alternativen aus dem Supermarkt oder dem herkömmlichen Kochbuch!

Doch zunächst einige Fakten über die Wirkung, die Zucker und Weizen in unserem Körper entfalten, die ich dir nicht vorenthalten will:

## **Zucker: Feind oder Freund?**

In Deutschland verbraucht jeder Einwohner durchschnittlich 35 Kilogramm Zucker pro Jahr, das sind 24 Teelöffel Zucker pro Tag. Das wenigste davon verzehren wir allerdings direkt! Das Meiste versteckt sich in den verarbeiteten Lebensmitteln, wie Süßigkeiten, Getränken und Fertiggerichten, aber selbst im Schinken und Brot findet sich eine Unmenge von Zucker. Zucker ist ein Geschmacksverstärker und wird bei der Produktion von Lebensmitteln auch als Konservierungsmittel eingesetzt, um die Ware länger haltbar zu machen. Wir entkommen dem Zucker kaum, wenn wir im Supermarkt einkaufen gehen.

Zucker ist ein schneller Energielieferant, der unser Gehirn „auf Trab“ hält. Zucker ist an allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und daher überlebenswichtig. Allerdings brauchen wir keinen Zucker in seiner raffinierten Form, um zu überleben, denn unser Körper kann Zucker in ausreichender Menge selbst herstellen und aus natürlichen Nahrungsmitteln gewinnen. Der Körper wandelt die in vielen Nahrungsmitteln enthaltenen Kohlenhydrate in Zucker um.

Industrieller Zucker schadet uns. Obwohl der weitverbreitete Glaube, dass Zucker Vitamin B1 und Kalzium im Körper abbaut, mittlerweile so gut wie widerlegt wurde, sind die Nachteile von Zucker so vielfältig, dass ich hier nur die wichtigsten Wirkungen von Zucker auf unseren Körper nenne:

**Zucker macht süchtig!**

Unser Gehirn benötigt eine bestimmte Menge an Zucker. Da Zucker als Energielieferant ohne weitere „Arbeit“ im Körper zur Verfügung steht, reagiert unser Gehirn euphorisch auf die Zuckerezufuhr. Glückshormone werden ausgeschüttet und der Körper verlangt nach mehr. Und so beginnt ein Kreislauf, aus dem nur das konsequente Aussteigen hilft. Beim drastischen Zuckerentzug kann es durch diese Sucht zu regelrechten Entzugserscheinungen kommen wie Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Müdigkeit und Heißhungerattacken. Der Entzug dauert ca. 3-5 Tage. Aber so schlimm muss es ja nicht kommen!

### **Zucker macht dick!**

Zucker enthält keine Vitamine und Mineralstoffe, deshalb wird er auch als „leerer“ Kalorienträger bezeichnet. Mit vier Kilokalorien pro Gramm und unserem durchschnittlichen Verbrauch von ca. 100 Gramm pro Tag sind das 400 Kilokalorien pro Tag und damit zwischen 20 und 25 Prozent der normalen täglichen Kalorienaufnahme. Die Weltgesundheitsbehörde WHO empfiehlt dagegen, dass nur 5-10 Prozent der täglichen Kalorien durch Zucker konsumiert werden sollten.

Sobald wir Zucker auf unserer Zunge spüren, wird Insulin aus der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet, um die Energie des Zuckers in die Zellen zu schleusen. Wenn durch eine zuckerreiche Mahlzeit der Blutzuckerspiegel stark ansteigt, kommt es zur vermehrten Insulinausschüttung und der Blutzuckerspiegel fällt wieder stark ab. Das kann zu Heißhungerattacken führen, die, wenn wir ihnen nachgeben, zu etlichen Pfunden mehr auf der Waage beitragen.

Besonders zuckerhaltige Getränke können leicht zu Übergewicht führen, da wir den Verzehr nicht wirklich

wahrnehmen und so bei der Kalorienaufnahme leicht über das Ziel hinausschießen.

### **Zucker macht krank!**

Die bekannteste Krankheit, die mit Zucker in Verbindung gebracht wird, ist die „Zuckerkrankheit“ Diabetes Mellitus. Durch verstärkten Zuckerkonsum kann es zu einer „Abstumpfung“ der so genannten Insulinresistenz kommen. Diabetes ist eine Volkskrankheit und kann verheerende Folgen haben. Die gute Nachricht ist jedoch, dass durch die Einschränkung des Zuckerkonsums und durch mehr Bewegung Diabetes umkehrbar sein kann.

Aber auch andere, ernstzunehmende Erkrankungen und Störungen sind auf einen hohen Zuckerverbrauch zurück zu führen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Darmentzündungen, Depressionen sowie Konzentrationsschwäche.

### **Zucker macht müde!**

Obwohl Zucker ein schneller Energielieferant ist, macht er auf Dauer müde. Wie Forscher herausgefunden haben, hemmt Zucker nämlich die Ausschüttung des Hormons Orexin, das uns aktiv und wach macht. Zucker macht uns darüber hinaus weniger leistungsfähig, da er einen negativen Einfluss auf unser Säure-Basen-Gleichgewicht hat.

### **Zucker macht sauer!**

Unser Körper befindet sich immer im Ausgleich von sauer und basisch. Der richtige pH-Wert ist für jede der Zellen lebensnotwendig. Obwohl so süß, wirkt Zucker im Körper wie eine Säure. Und eine Übersäuerung macht uns müde,