

**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autorin**

HANNAH FREY

# Zuckerfrei



FÜR DIE GANZE  
**FAMILIE**

Über **80** Rezepte für Groß und Klein

**G|U**

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

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: Vanessa Lotz


Lektorat: Gertrud Köhn, München

Satz/DTP, Gestaltung: schönseitig, Christina Geiger, München

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7949-4

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Fotos: Becca Crawford; Caitlin Neitzke; Shutterstock; Silvio Knezevic; Stocksy

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7949 02\_2021\_01

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](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## 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? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)

# 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.











Eltern stehen häufig vor dieser Herausforderung: Sie selbst möchten weniger Zucker essen, aber die Familie zieht nicht mit – das kann letzten Endes zu Frust und Demotivation führen. Schließlich soll das Familienessen allen schmecken, und Eltern wollen natürlich ein gutes Vorbild für ihre Kinder sein. Gleichzeitig mag der Partner weder Quinoa, noch Hirse oder Chia-Samen, sondern lieber ein ordentliches, mariniertes Stück Fleisch. Dass die Marinaden meist reichlich Zucker enthalten, ist vielen nicht bewusst.

Wenn ihr bisher viel Zucker gegessen habt, braucht die Umstellung ihre Zeit. Lass dich davon nicht entmutigen. Ich habe bei der Entwicklung der Familienrezepte für dieses Buch alles gegeben, um dich dabei zu unterstützen, deine Familie an Bord zu holen. Ganz besonders habe ich natürlich darauf geachtet, dass die Gerichte bei der ganzen Familie gut ankommen. Dazu habe ich häufig den Zucker ersetzt, Gerichten Obst und Gemüse untergemogelt und Klassiker abgewandelt.

Herausgekommen sind über 80 superleckere Rezepte zum Brunch, für Familienfeiern und Partys sowie zum Grillen – aber auch schnell Zubereitetes für den ganz normalen Familienalltag. Raffinierten Zucker habe ich für die Familienrezepte natürlich nicht verwendet. Und auch alternative Süßungsmittel habe ich sehr sparsam und nur dann eingesetzt, wenn es für das Gelingen des Gerichtes oder den Geschmack notwendig war.

Solltest du Fragen dazu haben oder möchtest dir Unterstützung holen, dann gehe einfach auf meinen Blog [www.projekt-gesund-leben.de](http://www.projekt-gesund-leben.de), in meine »Projekt: Zuckerfrei«-Facebook-Gruppe oder auf Instagram unter #projektzuckerfrei. Dort kannst du auch Fotos deiner nachgekochten Rezepte mit mir und meiner Community teilen. Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Hanna Frey



»FOOD TASTES BETTER  
WHEN YOU EAT IT WITH YOUR  
FAMILY.«



## **ZUCKERFREIE FAMILIE**

Du willst deine Familie mit an Bord nehmen und euren Zuckerkonsum mindern? Mit einigen Grundregeln und den Rezepten aus diesem Buch kannst du deine Familie ab sofort ganz leicht von Zucker entwöhnen.

Wenn eine Familie Zucker reduzieren möchte, ist es wichtig, dass die Eltern an einem Strang ziehen. Eltern sind Vorbilder und sollten ihren Kids von Anfang an eine gesunde Ernährung vorleben. Wer selbst zuckrige Cornflakes frühstückt und Softdrinks trinkt, wird seine Kinder nicht davon überzeugen können, weniger Zucker zu essen.

Gleichzeitig bringen aber auch Verbote nichts: Spätestens im Schulalter haben Eltern nur noch begrenzt Einfluss darauf, was ihre Kinder essen. Bis dahin sollten sie also einen gesunden Umgang mit Zucker gelernt haben. Das ist viel wichtiger, als Verbote auszusprechen. Ab und zu etwas Süßes ist ja auch in Ordnung, es sollte aber ein besonderer Anlass dafür sein. Zum Beispiel beim Kindergeburtstag, wenn es Kuchen und Limo gibt. Ein absolutes Zuckerverbot macht das Kind dagegen schnell zum Außenseiter.

## **NATÜRLICH SÜSSEN**

Probiere beim Kochen und Backen doch mal industriezuckerfreie Alternativen aus. Statt mit raffiniertem Haushaltszucker kannst du auch mit frischem Obst, wie mit Bananen oder Äpfeln, gesund und lecker süßen. Trockenfrüchte wie Datteln, Pflaumen oder Aprikosen eignen sich ebenfalls gut zum Backen, genauso wie Fruchtsäfte. Kinder sind zum Beispiel total begeistert von der Regenbogen-Pancake-Torte aus diesem Buch. Dass sie zuckerfrei ist, merkt keiner. Auch Milchreis und viele weitere Süßspeisen brauchen keinen Zucker, wenn du frisches Obst dazugibst und sie nach Belieben noch mit Vanille oder Zimt natürlich aromatisierst. Beginne mit der Zuckerentwöhnung, indem du mehr und mehr selbst kochst und beim Backen weniger Zucker verwendest. So bringst du deine Familie schrittweise zu einer zuckerfreien Ernährung.



## **ZUCKERFREI UNTERWEGS**

Auch in vermeintlich gesunden Snacks wie Zwieback und Kinderkeksen steckt meist jede Menge Zucker. Um unterwegs nicht in die Zuckerfalle zu tappen, solltest du deshalb immer gesunde Snacks dabei haben, die du deinen Kindern anbieten kannst. Obst, Gemüsesticks, Reiswaffeln, hart gekochte Eier, Nüsse oder Trockenfrüchte eignen sich gut.

## **ZUCKERDETEKTIVE ERNENNEN**

Sobald deine Kinder groß genug sind, kannst du sie bei der Essensplanung, beim Einkaufen und Kochen einbeziehen. So bekommen sie ein Gefühl für frische und natürliche Lebensmittel und lernen den Unterschied zu Fertigprodukten früh kennen. Das ist besonders wichtig, weil nicht nur in Süßigkeiten Zucker steckt, sondern allgemein in über 70 % der industriell hergestellten Nahrungsmittel. Beim Einkaufen ist es wichtig, die Zutatenlisten der Nahrungsmittel genau

zu prüfen, denn Zucker wird nicht immer als Zucker deklariert. Es gibt über 100 Bezeichnungen für süßende Zutaten. Dazu zählen beispielsweise Dextrose, Glukose-Fruktose-Sirup, Maltodextrin und Süßmolkenpulver. Du kannst deine Kids zu Zuckerdetektiven machen und mit ihnen im Supermarkt prüfen, ob und wie viel Zucker in den Nahrungsmitteln steckt. Ein paar Beispiele für zuckerhaltige Lebensmittel findet ihr in diesem Buch in [➤](#).

## **WARUM ZUCKER UNGESUND IST**

Wie viel Zucker ist okay? Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten wir nicht mehr als 10 % der täglich benötigten Energie in Form von Zucker zu uns nehmen. Wie viele Kalorien Kinder pro Tag benötigen und wie viel Zucker entsprechend in Ordnung ist, hängt von Faktoren wie Größe, Gewicht und Aktivitätslevel ab. Gründe dafür, die empfohlenen Werte nicht zu übersteigen, gibt es viele. Ein übermäßiger Zuckerkonsum kann beispielsweise zu Übergewicht führen. Daraus resultieren häufig weitere Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem führt ein hoher Zuckerkonsum oft zu Karies und kann darüber hinaus regelrecht süchtig machen. Das gilt auch für Erwachsene, aber für Kinder ist es fatal, weil sich in den ersten zwei Lebensjahren der Geschmackssinn entwickelt. Und wenn Babys und Kleinkinder schon in dieser Zeit viel Zucker essen, gewöhnen sie sich an die süßen Nahrungsmittel.





# ZUCKERFALLEN

Dass Schokolade, Kuchen und Softdrinks Zucker enthalten, weiß jedes Kind. Doch viele Nahrungsmittel, von denen wir nie denken würden, dass sie Zucker enthalten, sind in Wahrheit Zuckerfallen.

## **BROT MIT BELAG**

Brot mit Wurst, Käse oder einem Aufstrich ist ein typisches Abendessen in vielen Familien. Die meisten wissen nicht, dass sogar so eine pikante Mahlzeit gleichzeitig eine versteckte Zuckerfalle ist. Nicht nur abgepacktes Brot aus dem Supermarkt, auch Brot vom Bäcker enthält meist Zucker. Eine Packung Roggenvollkornbrot (250 g) kommt locker auf 7 g Zucker, das entspricht etwa 2 Zuckerwürfeln. Der Grund dafür ist Zuckerrübensirup, der dem Brot zugesetzt wurde, damit es eine schöne dunkle Farbe bekommt. Und als wäre das nicht schon genug, versteckt sich sogar auch in Wurst Zucker. Im Supermarkt Wurst ohne

Zucker zu finden, ist fast unmöglich. Häufig wurde Dextrose (Traubenzucker) zugesetzt. Zwar sind die Mengen meist gering, doch zusammen mit dem Zucker aus anderen Lebensmitteln kommt am Ende des Tages so doch einiges zusammen.

## **KETCHUP UND CO.**

Obwohl die Tomaten auf Ketchup-Flaschen suggerieren, dass wir ein besonders gesundes Produkt vor uns haben, ist die Sauce eine große Zuckerfalle. Eine 220 ml-Flasche Ketchup kommt im Durchschnitt auf 46 g Zucker, was etwa 14 Zuckerwürfeln entspricht. Auch andere Grillsaucen, Senf und Salatdressings enthalten in der Regel jede Menge Zucker, modifizierte Stärke und Glukose-Fruktose-Sirup. Es gibt zwar einige wenige Ausnahmen, auf der sicheren Seite bist du jedoch nur, wenn du solche Saucen selbst zubereitest. Stelle gleich eine größere Menge her und friere sie in kleinen Portionen ein, dann hast du immer einen leckeren und gesunden Vorrat an Ketchup, Dressings & Co.

## **BABYGLÄSCHEN**

Selbst bei Babynahrung solltest du am besten immer einen Blick auf die Zutatenliste werfen oder die Speisen selbst zubereiten. Babynahrung im Glas enthält oft Zucker. Insbesondere süßen Sorten wie Grießbrei werden Zucker, modifizierte Stärke und Süßmolkenpulver zugefügt. So kommt ein 200-g-Glas locker auf bis zu 12 g Zucker, was rund 4 Zuckerwürfeln entspricht. Die zuckerhaltigen Nahrungsmittel können schon im frühen Alter zu Karies führen und bewirken vor allem auch, dass Kinder sich schon früh an eine sehr süße Ernährung gewöhnen. Diese Prägung kann im Jugend- oder Erwachsenenalter ernsthafte Krankheiten wie Diabetes Typ 2 zur Folge haben.

## **ERDBEERJOGHURT**

Erdbeerjoghurt ist der Lieblingsjoghurt der Deutschen – kein anderer Fruchtjoghurt wird in solchen Massen verzehrt. Gleichzeitig ist vielen nicht bewusst, wie viel Zucker drinsteckt: Handelsüblicher Erdbeerjoghurt enthält meist Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup und modifizierte Stärke – also drei Zuckerarten. So kommt ein 150-Gramm-Becher problemlos auf 20 g Zucker, was etwa 6 Zuckerwürfeln entspricht. Hinzu kommen weitere Zusätze wie Farbstoffe, Aromen und Verdickungsmittel, also jede Menge Inhaltsstoffe, die nicht unbedingt in einen Fruchtjoghurt gehören. Selber zubereiten ist in jedem Fall gesünder und auch ganz easy: einfach Erdbeeren mit Joghurt pürieren (siehe [≥](#)).



## **#FAMILYHACKS**

Du hast Sorgen, dass deine Familie nicht mitzieht? Diese Tipps helfen dir dabei, allen die Umstellung zu erleichtern und euren Zuckerkonsum nachhaltig zu reduzieren.

### **STEP BY STEP**

Du hast beschlossen, Zucker zu reduzieren, aber deine Familie ist nicht begeistert? Lass jedem seine Zeit und mach es erst einmal für dich. Wenn deine Familie merkt, dass es schmeckt und dass ihnen nichts fehlt, hast du gewonnen!

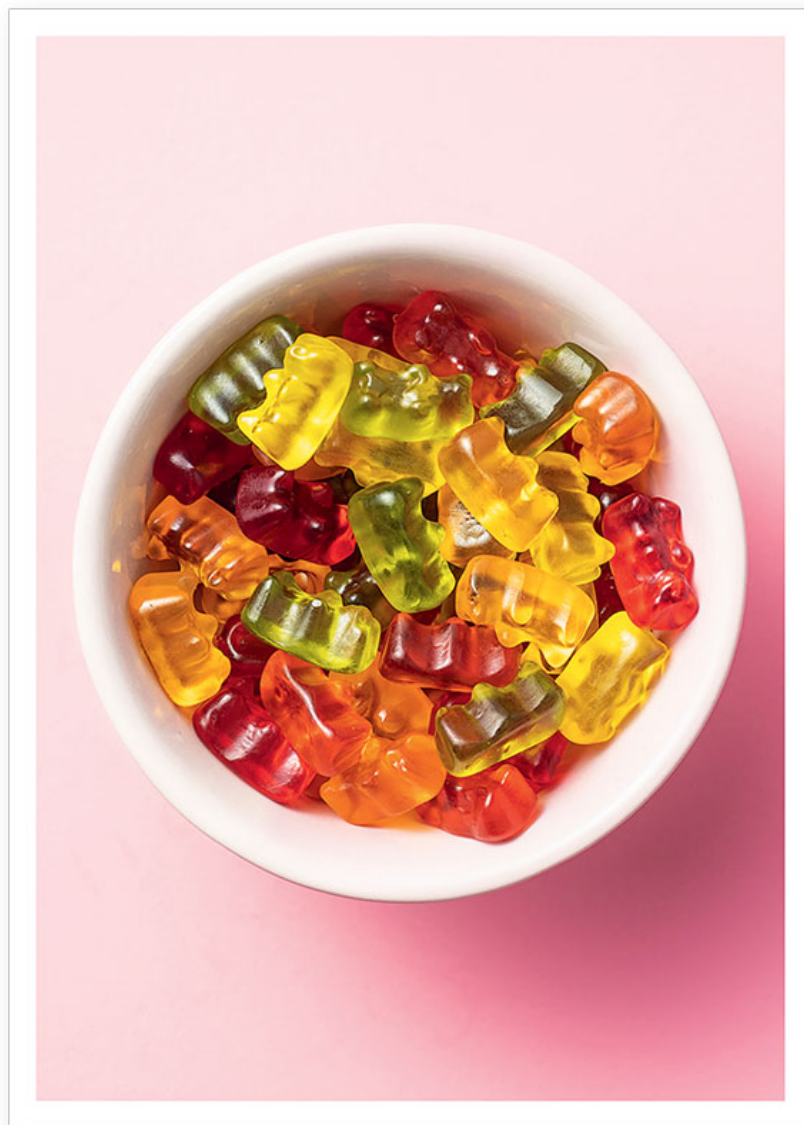
**GESUND SÜSSEN MIT TROCKENFRÜCHTEN & CO.**

## HAB SPASS!

Sieh die zuckerfreie Ernährung als Chance und Gewinn, nicht als Last und Verzicht. Wenn deine Familie merkt, dass du Spaß und Freude daran hast, wirst du sie irgendwann überzeugen.

## KLEINE KÖCHE

Binde deine Kinder ein und lass sie mitkochen. So lernen sie einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln.



## NICHTS VERBIETEN

Lass dein Kind mehrmals pro Woche eine kleine Süßigkeit wählen. So lernt es, dass Süßes nicht zur Ernährung gehört, aber auch nicht schadet, wenn man es in Maßen isst. Süßigkeiten verlieren dadurch den Reiz des Verbotenen, es gibt sie ja öfter – wenn auch nur in kleinen Mengen.

## OBST SATT

Durch gesunde Alternativen kannst du den Zuckerkonsum deiner Familie so ganz nebenbei beeinflussen. Biete Obst statt Süßigkeiten an – Apfelchips statt Chips, Trauben statt Gummibärchen. Kleingeschnittenes oder getrocknetes Obst ist immer begehrt.

## MEAL PREP

Ohne Planung läuft nichts. Planung fürs Selberkochen spart Zucker, Zeit und Geld. Denn die größten Zuckerfallen lauern in Fertigprodukten.

## SMART BACKEN

Ein Drittel Zucker kannst du bei herkömmlichen Backrezepten problemlos weglassen. Deine Familie wird es kaum merken und das Rezept gelingt trotzdem.