



Sandra Hager

Zuckerfrei, Glutenfrei und Vegan

Süßes und Herzhaftes mit Xylit

Hinweis:

Dieses Buch wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für Ideen, Rezepte und Empfehlungen übernehmen. Reproduktion, Verbreitung, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen oder nicht kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkäufe sind ohne die schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Erläuterungen zu den Rezepten in diesem Buch:

- Das Rezept des Löwenzahnsirups, den ich öfter in verschiedenen Rezepten dazugebe, finden Sie in meinem Buch *Süßes ohne Zucker* auf Seite →.
- Ob Erdbeer-Johannisbeersirup oder Himbeersirup, sie sind alle selbst gemacht und mit Xylit gesüßt.
- Bei manchen Rezepten schreibe ich einen halben Knoblauch und keine Knoblauchzehenangabe. Ich verwende teils den ganzen Knoblauch siehe Bild Seite → und teils den Knoblauch, der in Zehen gegliedert ist. Siehe Seite →.
- Die Kokosmilch, die ich Esslöffelweise in die Speisen gebe, hat eine sehr dicke Konsistenz. Ich verwende Kokosmilch mit 60 % Kokosanteil.

Zuckerfrei, Glutenfrei und Vegan

Kapitelübersicht

Vorwort der Autorin

Amaranth-Kakao-Kugeln

Amaranth-Mufins/Kuchen

Amaretto-Marzisan-Kugeln

Apfel-Käse-Auflauf

Birnen-Gewürz-Mufins

Energiebällchen

Erdbeerkuchen

Erdbeertorte

Karotten-Schokokuchen

Kokos-Schokoladen-Kugeln

Kirschauflauf

Marmeladen-Schnitten

Minz-Knusperchips

Mohnkuchen

Nuss-Haferflocken-Muffins

Orangen-Puffer

Quinoa-Schwarzbeerkuchen

Schoko-Kokos-Muffins

Schokohupfkuchen

Schokokuchen

Schokotürmchen

Kapitelübersicht - Süßes & Herzhaftes

VORWORT

Begibt man sich auf die Suche nach glutenfreien Lebensmitteln, hat man mittlerweile in besser sortierten Lebensmittelläden schon eine gewisse Auswahl. Jedoch enthalten viele Süßwaren (und nicht nur diese!) Zucker. Wie schon in meinem Buch „Süßes ohne Zucker“ erwähnt, wirken auch Rohrohrzucker oder Fructose in ähnlicher Weise schädlich und sind deswegen als „gesunde“ Alternative zum herkömmlichen Zucker ungeeignet.

Auch Menschen, die keine Glutenunverträglichkeit haben, schonen ihre Verdauung, wenn sie nicht mit jeder Mahlzeit Gluten zu sich nehmen. Es befindet sich, genau wie Zucker, fast überall in unserem Essen. Das Frühstück besteht oft aus Müsli oder frischen Brötchen. Mittags oder abends kommen Nudeln, Pizza, Döner, Bratlinge oder belegte Brote auf den Tisch. Zwischendurch genießt man noch Gebäck oder Kekse. Schon essen wir viermal am Tag glutenhaltige Nahrungsmittel. Vom Zucker einmal abgesehen.

Möchte man also zuckerfrei leben, auf glutenfreie Ernährung achten und sich womöglich noch vegan ernähren, wird die Auswahl an verarbeiteten Lebensmitteln schon schwindend gering. Statt minutiös lange Zutatenlisten zu studieren und viel Geld für Fertigprodukte auszugeben, möchte ich dazu ermuntern, mehr Essen selbst zuzubereiten. Es ist einfacher als Sie denken!

Dieses Buch enthält Rezepte für süße und herzhafte Gerichte, die einfach und schnell zuzubereiten sind. Gebacken wird mit Teffmehl, Quinoamehl, Amaranthmehl,

Buchweizenmehl und vielen anderen glutenfreien Zutaten. Lassen Sie sich überraschen wie schnell Sie Gesundes, Abwechslungsreiches und Köstliches auf den Tisch zaubern.

Viel Spaß beim Entdecken und Genießen.

Amaranth-Kakao-Kugeln



Zutaten:

1 Tasse	Amaranthmehl
1 Tasse	Amaranth gepoppt
1 Tasse	Haferflocken
1 Teelöffel	Weinsteinbackpulver
4 Esslöffel	Lieblingsmarmelade
1 Tasse	Wasser
1 Tasse	Xylit

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Alle Zutaten gut verrühren und in eine gefettete und bemehlte Kuchenform füllen. 45 Minuten auf mittlerer Schiene bei Umluft backen. Den lauwarmen Teig aus der Form stürzen und Kugeln formen. Diese in Kakao wälzen. Ich habe hier Erdbeermarmelade verwendet.



Amaranth-Muffins/Kuchen



Zutaten:

1 Tasse	Teffmehl
1 Tasse	Xylit
5 Esslöffel	Kokosmilch
2 Tassen	Er-Bi-Ro-Marmelade siehe →
2 Teelöffel	Weinsteinbackpulver
1/2 Tasse	Sonnenblumenkerne
1 Tasse	Amaranth-Flocken
1 Tasse	Amaranth gepoppt

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Alle Zutaten gut vermischen, in die Muffinformen füllen und im Ofen 50 Minuten auf mittlerer Schiene bei Umluft backen. Oder den Teig in eine vorbereitete Kuchenform geben und eine kleine Torte backen. Die Torte erkalten lassen, in der Mitte halbieren und mit Lieblingsmarmelade bestreichen. Eine Zartbitter-Xylit-Schokolade im Wasserbad schmelzen und als Glasur über den Kuchen streichen. Ich habe hier Er-Bi-Ro-Marmelade verwendet.

