



Sandra Hager

Zuckerfrei & Vegan

Süß & Herzhaft

...denn Zucker ist ein falscher Freund...

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.

Besuchen Sie auch meine Seite im Internet:

<http://zuckerfreihager.jimdo.com>

Ich war mit ihm verheiratet. Schon mein ganzes Leben lang. Kein Tag verging ohne ihn. All die Ungläubigen, die ihn mir schlecht reden wollten, hatten keine Chance. Dazu waren wir schon zu unzertrennlich. All die Jahre versüßte er mir mein Leben, jeden Tag. Ein Leben ohne ihn, undenkbar. Er gab mir Kraft, Energie und immer ein gutes Gefühl in meinem Bauch. Mein kleiner süßer Schatz.

Doch unsere gemeinsame Zeit sollte nicht mehr lange dauern. Immer öfter spürte ich, dass irgendetwas nicht mehr stimmte, zwischen uns. Er ging mir auf die Nerven. Schlug mir auf den Magen. Wickelte sich um meine Hüften. Ich kam mir wie seine Mülldeponie vor. Als ich endlich genug Kraft hatte, um mich von ihm zu trennen, bemerkte ich erst wo er sich überall versteckte. Ich hatte keine Chance ihm zu entkommen, dachte ich, im ersten Moment. Aber so schnell gab ich nicht auf. Ich hing mich an seine Fersen. Beobachtete jeden Schritt, den er tat. Ich fand ihn fast überall, denn er hinterlässt seine Spuren. Manchmal allerdings auch unter anderen Namen. Aber auch diese waren schnell entlarvt. Ich forschte in seiner Vergangenheit und brachte vieles ans Licht. In mein Bewusstsein und in das Bewusstsein meiner Familie und Freunde. Wie ich auch, waren sie anfangs erstmal sehr enttäuscht von ihm.

Dies hielt jedoch nicht lange an. Denn auch sie bemerkten, wie gut es ihnen ging, ohne ihn.

2010 ließ ich mich endgültig von Zucker scheiden. Seitdem verwende ich nur Austauschstoffe. Anfangs musste ich sehr bei der Wahl meiner Lebensmittel aufpassen, da er immer wieder versuchte Kontakt zu mir aufzunehmen. Mittlerweile kenne ich so gut wie alle seine Verstecke. Trotzdem bleibe ich wachsam :)

Erläuterungen zu den Rezepten in diesem Buch:

- Alsan ist eine vegane Margarine und in Biomärkten erhältlich.
- Yaconsirup ist eine wunderbare und leckere Alternative zum herkömmlichen Zucker.
<http://zuckerfreihager.jimdo.com/meine-pflanzenkraeuter-welt/yacon/>
- Palatinose, Erythrit und Xylit verwende ich überwiegend als Zuckeraustauschstoffe.
<http://zuckerfreihager.jimdo.com/zuckeralternativen/>
- Tripmadam
Das Steinkraut hat einen relativ hohen Vitamin-C-Gehalt, den es seinem Gehalt an Isozitroneisäure verdankt. Auch die in Tripmadam reichlich enthaltenen Gerbstoffe sollen eine günstige Wirkung bei der Vorbeugung gegen Arterienverkalkung und Bluthochdruck haben. Der Geschmack ist saftig und leicht säuerlich.
- Die Kokosmilch, die ich esslöffelweise in die Speisen gebe, hat eine sehr dicke Konsistenz.
Ich verwende Kokosmilch mit 60 % Kokosanteil.
- Das Kokosfett das ich verwende ist kalt gepresstes, natives Kokosöl. Es wird aus der ganzen Kokosnuss samt ihrer braunen Samenhaut gepresst. Es enthält daher

mehr wertvolle Inhaltsstoffe und hat einen besonders nussigen Kokosgeschmack.

- Ich backe immer bei 180° C Umluft auf mittlerer Schiene, wenn nichts anderes angegeben ist.

Zuckerfrei & Vegan

Vorwort der Autorin
Bananen-Reisbällchen
Bananenschiffchen
Beeren-Muffins
Cookies
Dinkel-Nuss-Krapfen
Flüssiger Schokokern-Muffin
Fruchtbombe
Glibbertaschen
Goji-Kugeln
Hafer-Hanf-Bällchen
Hanf-Kakao-Kekse
Karottentorte
Kürbiskuchen
Mandarinenkuchen
Müsli-Bruch
Schaumhäufchen
Schokokekse
Schoko-Kirschkuchen
Schoko-Kokostorte
Schokoschock
Schwarz-Weiß-Kekse
Süße Aufstriche
Sirup-Lavendel

Sirup-Zitronenmelisse

Smoothie Honigmelone & Weißkraut

Weiche Haferplätzchen

Vanilletürmchen

Kapitelübersicht - Herzhaft

VORWORT

In diesem Buch geht es mir als Fachberaterin für holistische Gesundheit[®] nicht ausschließlich nur um zuckerfreie Kreationen. Für mich war zuckerfrei zu leben der Beginn des Weges zu meinem Körperbewusstsein. Ich fing an, da ich ein sehr neugieriger Mensch bin, auch andere sogenannte Lebensmittel und Lebensmittelzusatzstoffe zu hinterfragen. Vorallem das Thema Öle und Fette hat mich sehr interessiert. Daher backe ich mit Kokosfett, da es gut erhitzbar ist und auch bei hohen Temperaturen keine schädlichen Transfette bildet.

In diesem Buch habe ich unter anderem darauf geachtet nicht alles zu backen, sondern auch roh herzustellen. Wie zum Beispiel die Goji-Kugeln in Kakao oder auch den Belag der Fruchtbombe. So bleiben wertvolle Vitamine größtenteils erhalten.

Auch habe ich diesmal ein paar Ideen für Feste mit im Programm. Was wäre Halloween ohne Kürbiskuchen und Glibbertaschen. Was wäre Ostern ohne Karottentorte.

Die Herzhaften Projekte sollen sich mehr auf den eigenen Garten konzentrieren. Topinambur, Paprikas und Radieschen. Mehr Rezepte und auch Wissenswertes zu den einzelnen Gemüsesorten, Kräutern wie Trippmadam, aber auch essbaren Blüten und Gewürzen findet Ihr auf meinem stetig wachsenden Blog im Internet unter: <http://zuckerfreihager.jimdo.com>

Eurer Phantasie sind wiedereinander keine Grenzen gesetzt.

Ich hoffe, dass mein Buch Euch inspiriert und viele neue Kreationen auf den Tisch zaubert.

Viel Spaß beim Entdecken und Genießen wünscht Euch Sandra.

Bananenreis-Bällchen



Zutaten:

1/2 Tasse	Milchreis
2	Bananen
	Kokosfett zum anbraten
	Ahornsirup

Zubereitung:

Den Milchreis mit Wasser weich kochen. Anschließend den Milchreis absieben und mit den Bananen gut vermischen. Kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit Kokosfett leicht anbraten. Mit Ahornsirup warm servieren.



Bananenschiffchen

