



inkl. vegane  
Rezepte &  
Grundrezepten

# ZUCKERFREI

# Backbuch

Die leckersten Backrezepte zum Backen  
ohne Zucker für jeden Anlass



Alle Ratschläge in diesem Buch sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Vorwort

**Z**uckerfreie Ernährung wird immer wichtiger. Man möchte sich gesund ernähren und zudem Krankheiten vorbeugen. Verzichtet man auf übermäßigen Zuckergenuss, so macht das Herz einen großen Freudensprung. Zucker sorgt dafür, dass der Körper eine Menge Insulin produziert. Das Nervensystem wird aktiviert, was ja eigentlich nicht schlecht ist, jedoch erhöhen sich auch der Blutdruck und die Herzfrequenz. Dieser Vorgang ist jedoch nicht so empfehlenswert, denn dauerhaft können Schäden entstehen. Verzichtet man auf Zucker, so stellt sich bereits nach einigen Wochen ein besserer Gesundheitszustand ein.

Zucker hat viele negative Wirkungen auf unseren Körper. Jedoch muss man zwischen zwei Arten von Zucker unterscheiden: Der gebräuchliche Haushaltszucker ist für den Körper gar nicht gut. Der Zucker, den wir in Obst vorfinden, ist für unseren Körper hingegen wichtig und unverzichtbar. Wer zu viel Zucker konsumiert, der beschleunigt die Fetteinlagerung und der Blutzuckerspiegel steigt an. Ebenso erhöht Zucker das Diabetesrisiko und kann sogar die Leber zerstören. Des Weiteren konnten Forscher sogar an Tierversuchen zeigen, dass ein zu hoher Zuckerkonsum das Krebsrisiko erhöht.

Jetzt aufgepasst! Forscher haben den Konsum von Zucker genaustens belegen können. Jemand, der häufig Zucker zu sich nimmt und das in hohem Maße, der wird von diesem abhängig. Vergleichbar ist dies mit einem Drogenabhängigen. Kaum einer glaubt dies, doch Ernährungswissenschaftler können dies belegen. Wer

plötzlich auf Zucker verzichtet, der hat ständig schlechte Laune, leidet unter Angstzuständen und Gefühlsschwankungen. Bei schwerem Entzug kann es sogar zu Depressionen kommen.

Wer langfristig auf Zucker verzichtet, ist jedoch den ganzen Tag ausgeglichen. Die sonst oftmals nachmittags eintretende Müdigkeit bleibt aus. Am Abend kann man zudem wesentlich einfacher einschlafen und leidet unter keinerlei Schlafstörungen, wie es sonst oftmals der Fall bei hohem Zuckerkonsum ist.

Ausgeglichen, entspannt und mit viel Lebensfreude kann man einen jeden neuen Tag starten, wenn man auf Zucker verzichtet. Es gibt viele leckere Rezepte, die selbst Zucker-Junkies reizvoll finden und sich von diesen begeistern lassen. Einfach mal ausprobieren und etwas Neues kennenlernen. Seien Sie offen für neue Ideen und denken Sie an Ihre Gesundheit. In diesem Buch finden Sie einige leckere Köstlichkeiten, selbstverständlich zuckerfrei. Ebenso sind Rezepte für Veganer enthalten und auch Diabetiker kommen voll und ganz auf ihre Kosten. Ein Rezeptbuch, welches für jeden Geschmack etwas beinhaltet und Ihnen viele neue Leckereien vorstellt, sowie einige gesundheitliche Tipps beinhaltet. Genießen Sie Süßspeisen in Zukunft, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.



# INHALT

## 1. Zuckerfreie Ernährung

*1.1 Schlechter Zucker*

*1.2 Künstliche Süßstoffe*

*1.3 Gesunde Zuckeralternativen*

*1.4 Zuckeralternativen und Zuckeralkohole*

*1.5 Backen mit Xylit und Erythrit*

*1.6 Rund ums gesunde Backen*

*1.7 Was unterscheidet dieses von anderen E-Books?*

## 2. 88 leckere Backrezepte

*2.1 Zuckerfreie Rezepte, die jeden Gaumen erfreuen*

*2.1.1 Karottenbrot mit Dinkel (vegan)*

*2.1.2 Waffeln mit Heidelbeerquark*

*2.1.3 Grundrezept für Eiweißbrot*

*2.1.4 Nusskuchen mit Bananen*

*2.1.5 Fruity Muffins (vegan)*

*2.1.6 Muffins einmal anders (vegan)*

*2.1.7 Bananen Pancakes ohne Mehl*

*2.1.8 Quark-Torte mit Obst (vegan)*

*1.1.1 Bananen-Pancakes (vegan)*

- 2.1.9 Süße Chia-Brötchen mit Quark*
- 2.1.10 Chia-Cracker für den Genießer*
- 2.1.11 Apfelkuchen (kalorienarm)*
- 2.1.12 Cranberry-Sesam-Kugeln*
- 2.1.13 Käsekuchen aus Magerquark (kalorienarm)*
- 2.1.14 Apfel-Zimt-Quarkkuchen mit Mandarinen*
- 2.1.15 Goji-Vanille-Kugeln*
- 2.1.16 Bananen-Ei-Pancakes*
- 2.1.17 Joghurt-Haferflocken-Cups (vegan)*
- 2.1.18 Zuckerfreie Low-Carb-Walnuss-Himbeer-Muffins*
- 2.1.19 Schokotrüffel ohne Zucker (vegan)*
- 2.1.20 Mandel-Feigen-Tarte*
- 2.1.21 Maulwurfkuchen (kalorienarm)*
- 3.1.1 Saftiger Oster-Rüblikuchen vom Blech (zuckerfrei)*
- 3.1.2 Zucchini-Vanille-Waffeln*
- 3.1.3 Zucchini-Waffeln mal anders*
- 3.1.4 Süßkartoffeln Waffeln mit Kräuterquark*
- 3.1.5 Waffeln mit Kräuterquark und Süßkartoffeln*
- 3.1.6 Herzhafte Frühstücksbrötchen*
- 3.1.7 Frühstücksbrötchen einfach*
- 3.1.8 Mini-Egg-Muffins*
- 3.1.9 Muffins mal anders*
- 3.1.10 Brokkoli-Waffeln*
- 3.1.11 Waffeln, ein Weihnachtszauber*

*3.1.12 Hüttenkäse-Pancakes*

*3.1.13 Pancakes mit Datteln*

*3.1.14 Feigen Weihnachtskugeln*

*3.1.15 Ischler Törtchen*

*3.1.16 Hefezopf*

*3.1.17 Schneller Rührkuchen*

*3.1.18 Zitronen-Blaubeer-Tassenkuchen*

*3.1.19 Käsekuchen ohne Boden*

4. Schlusswort

# 1 Zuckerfreie Ernährung

**D**ieses Buch hat sich zur Aufgabe gemacht, Ihnen das zuckerfreie Kochen zu erleichtern. Industrieller Zucker ist auf Dauer gesundheitsschädigend, doch es gibt zahlreiche Alternativen, sodass Sie auf die süße Versuchung nicht ganz verzichten müssen. Es ist ganz einfach, mit den Zucker-Alternativen zu kochen. Sie können die leckersten Rezepte für sich entdecken und das ganz ohne, dass Sie ein schlechtes Gewissen haben müssten. Es gibt zahlreiche alternative Süßungsmittel, wie normales zuckerfreies Eiweißpulver, Vanille- oder Lupinenpulver. Es heißt doch immer, dass Traubenzucker einem besonders viel Energie schenkt und das Fruchtzucker nicht schädlich ist. Ebenso heißt es, dass Honig eine gute Alternative zu Zucker sei, da dieser nicht schadet. Was ist an diesen Aussagen richtig und was falsch? Welcher Zucker ist nun schlecht für uns und welchen können wir bedenkenlos zu uns nehmen? Wir sind diesen Fragen auf den Grund gegangen.

In den meisten klassischen Rezepten befindet sich Zucker, ebenso wie in vielen Lebensmitteln. Oftmals kann man dem Zucker gar nicht entkommen. Wer selbst Kuchen oder Plätzchen backen möchte, gerade in der Weihnachtszeit, der hat seinen Zuckerkonsum selbst in der Hand. Zucker kann schnell zur Kalorienbombe werden und sogar süchtig machen.

Es wird empfohlen, nicht mehr als 25 g Zucker täglich zu sich zu nehmen, doch das ist schwerer als man denkt. Alleine ein Muffin enthält bereits 25 g Zucker, manchmal sogar noch wesentlich mehr. Mal eben ein Stück Fleisch gegessen oder ein Brot mit einer Scheibe Wurst und man hat bereits die doppelte Menge an Zucker verzehrt. Sie haben richtig gelesen: In Fleisch und Wurst ist ebenfalls viel Zucker enthalten.

Wer langfristig viel Zucker zu sich nimmt, darf sich über gesundheitliche Probleme oder Übergewicht nicht wundern. Krankheiten werden durch übermäßigen Zuckergenuss gerne begünstigt und die Zähne nehmen langfristig Schaden. Zucker ist in keiner Hinsicht gesund.

Süße Lebensmittel, egal, ob Bonbons, Schokolade oder Gebäck lieben wir einfach und das liegt in erster Linie am Zucker. Wir möchten auf diese Leckereien keinesfalls verzichten. Wer gerne backt, der kann mit alternativem Zucker den Zuckerkonsum reduzieren.

Sie sollten jedoch wissen: Wenn Sie zu Zuckeralternativen greifen, dann müssen Sie die Zuckerangaben in Rezepten mit Haushaltszucker reduzieren. Zuckeralternativen sind oftmals süßer. Beim Backen können



Zuckeralternativen zudem den Geschmack ändern, da diese nicht die gleiche Süße haben wie es bei Haushaltszucker der Fall ist.

## **1.1 SCHLECHTER ZUCKER**

Schlechter Zucker hat, wie das Wort schon sagt, schlechte Eigenschaften, auch wenn dieser so lecker ist. Doch welcher Zucker ist für unseren Körper eigentlich schlecht?

Bei diesem Zucker handelt es sich um ganz normalen Haushaltszucker, wie ein jeder ihn schon verwendet hat. Er wird auch gerne als Kristallzucker betitelt oder ganz einfach nur als Zucker. Zahlreiche Süßspeisen erhalten durch diesen ihre Süße. Gerne wendet man ihn im Kaffee an oder einige Menschen gönnen sich einfach mal so einen Löffel mit Zucker. Purer Haushaltszucker ist ein Kohlenhydrat und Disaccharid. Saccharose wird auch gerne als Rohrzucker, Raffinadezucker oder Rübenzucker bezeichnet. Ebenso spricht man oftmals von raffiniertem Zucker oder braunem Zucker, sowie Malzzucker oder Vollrohrzucker.

Haushaltszucker besteht aus einem Molekül Fructose und einem Molekül Glucose. Diese sind aneinandergebunden. Dieses Kohlenhydrat verfügt über einen süßen Geschmack, was Zucker so beliebt macht. In zahlreichen Lebensmitteln finden wir Zucker vor, ob wir möchten oder nicht. Selbst in Lebensmitteln, wo der Zuckergeschmack nicht so offensichtlich ist, ist dieser enthalten. Hierbei handelt es sich um versteckten Zucker.

Die Lebensmittelindustrie verwendet Saccharose als Lebensmittelzusatzstoff. Ein übermäßiger Konsum von Nahrungsmitteln, die mit diesem Zucker versetzt sind, kann zu lebensbedrohlichen Krankheiten führen. Man kann sogar Saccharose im Supermarkt pur kaufen. Selbst in Fleisch, bei Suppen oder in Brot ist Zucker enthalten. Einen besonders großen Anteil Zuckerzusatz enthalten Limonaden und die vermeintlich gesunden Fruchtsäfte.

Ein übermäßiger Genuss von Zucker kann zahlreiche Krankheiten begünstigen. Man glaubt es kaum, aber schwere und teilweise lebensbedrohliche Komplikationen sind die Folge. Wissenschaftler haben sogar herausgefunden, dass Zucker unterstützend bei einem Herzinfarkt wirkt sowie bei einem Schlaganfall. Ebenso sind eine Lungenembolie und Krebs keine Seltenheit. Zucker ist also alles andere als harmlos, sondern kann dauerhaft ernste Folgen mit sich bringen. Ebenso kann Karies entstehen, sowie eine Adipositas und ADHS. Des Weiteren geht man heute davon aus, dass Zucker, wenn man diesen übermäßig konsumiert, unterstützend bei Diabetes mellitus wirkt und abhängig machen kann. Des Weiteren vermutet man, dass auch das metabolische Syndrom durch Zucker ausgelöst werden kann. Nicht nur die enthaltene Glucose ist für die Krankheiten verantwortlich zu machen, sondern man geht davon aus, dass der Fructose-Anteil nicht ganz unschuldig an einer schweren Erkrankung ist.

## **1.2 KÜNSTLICHE SÜßSTOFFE**

Was hat es mit künstlichen Süßstoffen auf sich? Was sind künstliche Süßstoffe? Sind diese eine Alternative zu Haushaltszucker? Zu den künstlichen Süßstoffen zählen Aspartam, Saccharin und Cyclamat. Bei künstlichen Süßstoffen handelt es sich um nicht-natürliche Ersatzstoffe für Zucker. Dieser Zucker wird synthetisch hergestellt, also künstlich. Ein physiologischer Brennwert bleibt bei künstlichen Süßstoffen aus oder ist nur sehr gering enthalten. Die sich in diesem Süßstoff befindenden Bakterien bieten Karies keinerlei Nahrung. Der Grund liegt darin, dass diese zu keinem Zeitpunkt verstoffwechselt werden. Saccharin ist eines der bekanntesten und ältesten künstlichen Süßstoffe.

Es heißt, dass künstliche Süßstoffe kalorienarm sind und somit unterstützend beim Abnehmen wirken. Doch mittlerweile geht man davon aus, dass Zuckerersatzstoffe wie Cyclamat, Aspartam und Saccharin genau das Gegenteil bewirken sollen. Sie lösen Heißhunger aus und ein Übergewicht bleibt kaum aus.

Der gleiche Fall ist bei sogenannten Light-Produkten. Sie versprechen wenig Kalorien und man soll davon abnehmen, doch durch plötzlichen Heißhunger bewirken sie genau das Gegenteil.

Durch künstliche Süßstoffe wird die Bauspeicheldrüse dazu angeregt, dass diese Insulin ausschüttet. Der süße Geschmack von künstlichem Süßstoff wird stets mit Zucker gleichgesetzt. Ist ja auch klar, denn die Bauspeicheldrüse kennt den Unterschied zwischen Zucker und Süßstoff nicht. Süßstoff ist jedoch kein Lieferant von Blutzucker. Das Ergebnis ist, dass das Insulin vorerst ins Leere läuft. Das Insulin kann nicht abgebaut werden. Das Insulin muss sich eine Alternative suchen und greift auf den Vorratsspeicher des Blutzuckers zurück. Das Ergebnis ist, dass der Blutzuckerspiegel sinkt. Doch man merkt schnell, dass man hungrig wird. Die Antwort auf künstlichen Süßstoff ist, dass dieser am Ende den Heißhunger weckt.

## **1.3 GESUNDE ZUCKERALTERNATIVEN**

### **1.3.1 Natürliche Zuckeralternativen**

Wenig Zucker zu sich nehmen möchten viele Menschen, doch es fällt ihnen auch schwer, auf die Süße zu verzichten. Hier können natürliche Zuckeralternativen hilfreich sein. Die Deutschen nehmen rund 30 Kilo Zucker jährlich zu sich, was unfassbar viel ist. In den meisten Fällen ist einem dies jedoch gar nicht bewusst. Man bereitet mittags ein schönes Stück Fleisch zu,