

# WEIHNACHTS- backen

zuckerfrei

50  
köstliche  
Rezepte ohne  
Zucker



# **NASCHEN ERLAUBT!**

50 himmlische Backrezepte für Genuss  
ohne Reue

**Weihnachtsbacken ohne Zucker?  
Logo! Egal ob Plätzchen,  
weihnachtliche Kuchen oder festliche  
Törtchen: Unsere 50 himmlischen  
Rezepte strotzen nur so vor  
Geschmack - und das ganz ohne  
Haushaltszucker. Mit köstlichen  
Zuckeralternativen wie  
Agavendicksaft, Reissirup,  
Trockenfrüchten & Co. bleibt die  
Adventszeit süß, wird aber viel  
gesünder!**

**Ob Spitzbuben, Kipferl oder  
Honigherzen, niedliche Tannenbaum-  
Cupcakes, fruchtiger Bratapfelkuchen  
oder die entzückenden Stollen-  
Küchlein im Glas: Lass dich von  
unseren unwiderstehlichen Rezepten**

**verführen und entdecke die ganze  
Vielfalt der zuckerfreien  
Weihnachtsbäckerei.**

**So tappst du auch in der  
Weihnachtszeit nicht in die  
Zuckerfalle!**

# HINWEISE ZUM BUCH

## ABKÜRZUNGEN

Ø = Durchmesser

cm = Zentimeter

E = Eiweiß

El = Esslöffel

F = Fett

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

kg = Kilogramm

KH = Kohlenhydrate

kj = Kilojoule

l = Liter

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

TK = Tiefkühlprodukt

TI = Teelöffel

## BACKOFENTEMPERATUREN

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls du mit Umluft arbeitest, reduziert sich die Temperatur um 20 °C. Falls nicht anders angegeben, wird das Gebäck auf der mittleren Schiene gebacken.

## BILD- UND TEXTNACHWEIS

### Rezeptfotos

Maria Brinkop (S. 97); [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com): © bigacis (S. 124 oben und 125 unten), © ExQuisine (S. 124 unten), © Mara Zemgaliete (S. 125 oben); alle Übrigen: TLC Fotostudio

## **Schmuckfotos**

[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com): © Natasha Breen (S. 4 und 118/119), © WavebreakMediaMicro (S. 7), © s\_karau (S. 10), © gudrun (S. 32/33), © KEA (S. 60/61), © karepa (S. 126)

## **Illustrationen**

[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com): © Magdalena, © Marina Zlochin, © qilli, © Veronika Rumko

## **Rezepte**

Verlagsarchiv

eISBN 978-3-62516-184-4

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Redaktion: Susanne Gärtner

Umschlagmotive: Fotos Vorderseite, Rückseite und vordere Klappe: TLC

Fotostudio; Fotos hintere Klappe: [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com) (© Denira (o. li. und u. re.), © gudrun (o. re.), © S.Kobold (Mitte), © licvin (u. li.)); Illustrationen:

[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com) (© Marina Zlochin (Sterne), © Vector Tradition (Wischer))

Gesamtherstellung:

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten



WEIHNACHTS-  
*backen*

**zuckerfrei**





**ZUCKERFREI - SO GEHT'S!**

## **PLÄTZCHEN & KEKSE**

In diesem Kapitel haben Plätzchen & Kekse ihren großen Auftritt – Bühne frei für die kleinen Stars der Weihnachtsbäckerei!

## **TÖRTCHEN & KLEINGEBÄCK**

In diesem Kapitel findest du Kleines und Feines für die festliche Kaffeetafel: von niedlichen Tannenbaum-Cupcakes bis hin zu köstlichen Stollenküchlein im Glas.

## **KUCHEN & TORTEN**

Glühwein-Biskuitrolle, Bratapfelkuchen, Stollen & Co. – in diesem Kapitel findest du verführerische Kuchen und Torten für das Fest der Liebe.

**GRUNDREZEPTE**

**REZEPTVERZEICHNIS**

**HINWEISE ZUM BUCH**





# ZUCKERFREI - SO GEHT'S!



Bevor es richtig losgeht, geben wir dir auf den folgenden Seiten noch viele nützliche Tipps und Infos fürs zuckerfreie Backen. So gerüstet tappst du auch in der Weihnachtszeit nicht mehr in die Zuckerfalle!

# ALLE JAHRE WIEDER ...

... freuen wir uns auf die Weihnachtszeit! Und spätestens wenn der verführerische Duft von selbstgebackenen Plätzchen und anderem himmlischen Weihnachtsgebäck den Raum erfüllt, ist die Weihnachtsstimmung perfekt. Damit du bei Plätzchen & Co. mit gutem Gewissen zugreifen kannst, verzichten wir bei den Rezepten in diesem Buch komplett auf Haushaltszucker. Das geht? Und wie! Egal ob Plätzchen, weihnachtliche Kuchen oder Törtchen: Unsere 50 himmlischen Rezepte strotzen nur so vor Geschmack. Mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Agavendicksaft, Reissirup, Trockenfrüchten & Co. bleibt die Adventszeit süß, wird aber viel gesünder!

Ob zarte Kipferl, weihnachtliche Cupcakes, Christmas-Cheesecake oder die entzückenden Stollenküchlein im Glas: Lass dich von unseren unwiderstehlichen Rezepten verführen und entdecke die ganze Vielfalt der zuckerfreien Weihnachtsbäckerei.

Vorab gibt es auf den folgenden Seiten noch viele nützliche Tipps und Infos rund ums Thema. So tappst du ab jetzt in der Weihnachtszeit garantiert nicht mehr in die Zuckerfalle.

## **Zucker hat viele Namen**

Wenn von Zucker die Rede ist, denken die meisten wahrscheinlich sofort an den weißen Haushaltszucker, der

uns das Leben versüßt. Es gibt aber verschiedene Arten von Zucker, sie alle gehören zu den Kohlenhydraten.

## *Zuckerarten*

### **Kurzkettige Kohlenhydrate**

- Einfachzucker, z. B. Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker)
- Zweifachzucker, z. B. Saccharose (Kristallzucker), Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzzucker)

### **Langkettige Kohlenhydrate**

- Mehrfachzucker, z. B. Maltodextrin, Maltotriose
- Vielfachzucker, z. B. Stärke, Zellulose, Glykogen

Der umgangssprachlich als „Haushaltszucker“ bezeichnete Zucker ist der Zweifachzucker „Saccharose“. Dieser wird vor allem aus Zuckerrüben (Rübenzucker) und Zuckerrohr (Rohrzucker) gewonnen und besteht zu jeweils 50 % aus Fruktose und Glukose. Je nach Rohstoff, Art der Verarbeitung, Zusammensetzung und Form findest du ihn im Handel unter den folgenden Bezeichnungen: Raffinadezucker, raffinierter Zucker, brauner Zucker, Rohrzucker, Rübenzucker, Palmzucker, Würfelzucker, Kristallzucker, Kandiszucker und Puderzucker.

### **Versteckter Zucker**

Nicht nur Süßigkeiten & Co. enthalten Zucker, er versteckt sich beispielsweise auch in Fertiggerichten, Müsli, Fruchtriegeln, Säften, Mandelmus, Brot und Milchprodukten. Schau dir die Zutatenlisten von verarbeiteten Lebensmitteln

daher immer genau an – der Zuckergehalt muss nämlich auf den Packungen angegeben werden. In den Inhaltslisten findest du „Zucker“ aber meist unter anderen Bezeichnungen. Merke dir: Alle Zutaten, die auf -ose, -sirup, -dicksaft und -zucker enden, sind Zucker. Weitere sind beispielsweise Rohrohrzucker, Traubensüße, Apfelfruchtsüße, Maltose, (Gersten-)Malz, Süßmolkenpulver und Magermilchpulver. Je weiter vorne der Zucker in der Zutatenliste aufgeführt wird, desto mehr ist enthalten.

### **Guter Zucker, schlechter Zucker**

Zucker ist aber nicht gleich Zucker, denn die verschiedenen Zuckerarten haben unterschiedliche Auswirkungen auf die Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper.



## Glukose

Um unseren Körper am Laufen zu halten, ist er zwingend auf Glukose angewiesen. Glukose gelangt nach der Aufnahme durch Nahrung blitzschnell aus dem Darm ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt daraufhin rapide an, worauf die Bauchspeicheldrüse mit einer verstärkten Ausschüttung des Hormons Insulin reagiert. Dieses sorgt dafür, dass die Glukose aus dem Blut in die Zellen geleitet wird, wo die Zuckermoleküle für die Energiegewinnung benötigt werden.

Glukose sorgt also quasi auf Knopfdruck für neue Energie – eigentlich prima, oder? Leider nicht, zumindest nicht längerfristig. Denn durch das Insulin geht der Blutzuckerspiegel genauso schnell wieder in den Keller wie er vorher in die Höhe geschneilt ist. Die Folge: Heißhungerattacken und die Gier nach weiterem Zucker, ein Teufelskreis.

Aber haben wir nicht gerade erfahren, dass unser Körper Glukose für die Energiegewinnung zwingend benötigt? Das stimmt auch! Um die starken Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, sollte diese aber nicht in Form von (Einfach-)Zucker aufgenommen werden, sondern in Form von langkettigen Kohlenhydraten, aus denen kann unser Körper nämlich Glukose aufbauen. Diese befinden sich in stärke- und ballaststoffreichen Lebensmitteln wie beispielsweise (Vollkorn-)Getreide, Brot, Reis, (Vollkorn-)Nudeln, Kartoffeln, Trockenfrüchten, Haferflocken und Hülsenfrüchten. Daraus gewinnt der Körper in einem aufwendigen Prozess die benötigte Energie. Diese steht zwar weniger schnell zur Verfügung als bei der Aufnahme von Glukose, hält dafür aber auch länger an. So bleibt der Blutzuckerspiegel von hohen Schwankungen verschont und du bleibst zudem länger satt.

## *Der Glykämische Index*

Die Auswirkungen von Kohlenhydraten auf den Blutzuckerspiegel werden durch den sogenannten „Glykämischen Index“ (GI) angegeben. Je höher er ist, desto größer ist die blutzuckersteigernde Wirkung. Glukose hat einen GI von 100, Fruktose 25 – Haushaltszucker demnach einen GI von 65. Ein GI unter 50 gilt als niedrig.

### **Fruktose**

Im Gegensatz zu Glukose wirkt sich der zweite Bestandteil des Haushaltszuckers, die Fruktose, nicht auf den Blutzuckerspiegel aus, da sie völlig anders verstoffwechselt wird. Fruktose wird vom Körper nicht zur Energiegewinnung benötigt und gelangt nur sehr langsam vom Darm ins Blut. Dafür wird kein Insulin benötigt, Fruktose wird also insulinunabhängig verstoffwechselt. Aus diesem Grund wurde Fruktose in der Vergangenheit auch Diabetikern empfohlen. Neuesten Erkenntnissen nach steht Fruktose aber im Verdacht, einige negative gesundheitliche Auswirkungen zu haben. So gilt ein übermäßiger Konsum als Risikofaktor für Darmprobleme, Gicht, Nierensteine, Fettleber und Herz-Kreislauf-Probleme.

### **Fruktose ist nicht gleich Fruktose**

Die gute Nachricht: Auch wenn Obst von Natur aus Fruktose enthält, darfst du es weiter genießen! Gesundheitliche Probleme macht die Fruktose nur bei Fruktoseintoleranz, und wenn sie in größerer Menge in Form von künstlich isolierter Fruktose (Glucose-Fruktose-Sirup oder Fruktose-