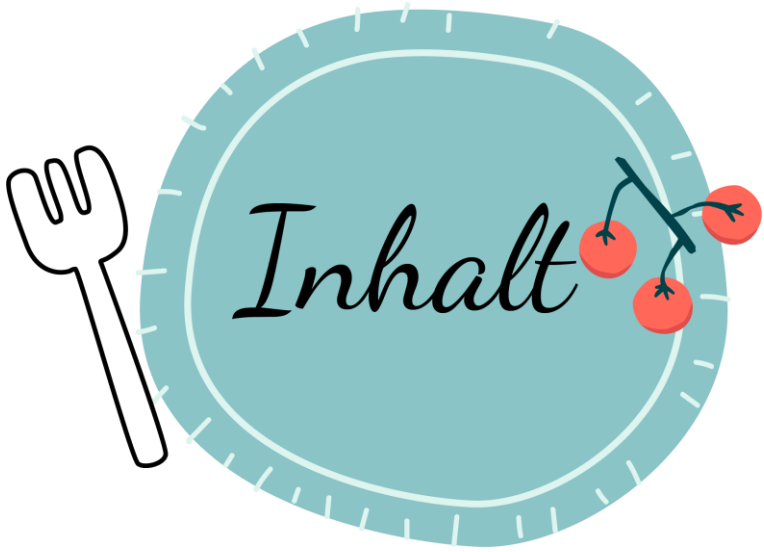


Inhaltsverzeichnis

Ketchup
Power Muffin
Blaubeer-Muffins
Erdbeerkuchen
Schoko-Nuss-Riegel
Gesunde Müsliriegel
Rote Bete-Brownies
Kakao-Energie-Kugeln
Dattel-Power-Kugeln
Mousse au Chocolat – vegan
Zuckerfreie Schokoladen-Creme
Heidelbeer-Nicecream
Klassisches Porridge

Nutella selbst gemacht
Goldene Milch
Schoko-Kokos-Drink mit Dattelspieß
Wildkraut Omelette
Kaiserschmarrn mit Birnen
Avocado Pizza
Zanderfilet mit Eierschwammerl
Buch: Zuckerfreie Ernährung

Ketchup

VEGAN

Nährwerte für 1 Glas:

146 Kalorien | Kohlenhydrate 28g | Fette 1,2g | Eiweiß 5g

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4-5 Gläser:

- 2 kg reife Tomaten
- 250 g Zwiebeln
- 1 EL Salz
- 100 g Zuckerersatz, nach Geschmack Honig, Birnendicksaft oder Ahornsirup (vorsichtig dosieren, abschmecken)
- 4 EL Weinessig
- 1 TL frisch gemahlenen weißen Pfeffer
- 1 TL gemahlene Senfkörner
- ½ TL Ingwerpulver
- ½ TL Pimentpulver / Nelkenpfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten waschen, dann die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken.
2. Alle Zutaten in einem hohen Topf etwa 45 Minuten köcheln lassen.
3. Dann die Masse durch ein Sieb streichen, das Tomatenmark zurück in den Topf geben und kochen lassen, bis es angedickt ist. Dann noch mit den Gewürzen abschmecken.
4. Jetzt einige Flaschen mit einem weiten Hals heiß ausspülen, die Masse hineingeben und sofort verschließen.

Power Muffin

Nährwerte für 1 Muffin:

160 Kalorien | Kohlenhydrate 16g | Fette 7g | Eiweiß 7g

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 12 Stück:

- 150 g Datteln
- 45g Kakao Natur
- 1 Banane (Wichtig reife Banane, umso reifer, umso mehr Süße)
- 120g geriebene Mandeln
- 80g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen oder ein Urgetreide)
- Prise Salz
- 3 Eier
- 2TL Bio Backpulver
- 50ml Milch (Mandel, Hafer oder Kuhmilch)

Zubereitung:

1. Datteln 30min in heißem Wasser aufweichen und entkernen.
2. Alle Zutaten mixen und in Formen geben.
3. Ab in den vorgeheizten Backofen für ca. 20min - 25min auf 200°C. (Ober und Unterhitze)

Blaubeer-Muffins

Nährwerte für 1 Muffin:

165 Kalorien | Kohlenhydrate 7g | Fette 12,5g | Eiweiß 5g

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 30-35 Minuten

Zutaten für ca. 10 Muffins:

- 2 reife Bananen
- ½ TL gemahlene Vanille
- 4 Eier
- 100 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kokosmehl
- 2 TL Zimt
- 2 TL Bio Backpulver
- 50 g geschmolzenes Kokosöl
- 100 g Blaubeeren

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Muffinformen einfetten.
2. Die Bananen mit der Vanille und den Eiern in einer Rührschüssel mischen. Nach und nach die restlichen Zutaten dazugeben und untermischen, es soll ein dickflüssiger Teig entstehen.
3. Dann die Beeren untermischen und den Teig in die Formen verteilen.
4. Für 30-35 Minuten backen.

Erdbeerkuchen

Nährwerte für 1 Stück**:**

216 Kalorien | Kohlenhydrate 8,2g | Fette 17g | Eiweiß 6g

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhezeit: 4 Stunden

Zutaten für 1 Kuchen:

- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosmehl
- 2 Eier
- 50 g geschmolzenes Kokosöl
- 1 TL Bio Backpulver
- 700 g Erdbeeren
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Eine 26er Springform mit Kokosöl einfetten.
2. Die Eier und 50 g Kokosöl in einem Mixer schaumig schlagen, dann Kokosmehl, Mandeln und Backpulver dazugeben. Rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Dann einen Teigballen formen, in Folie eingewickelt etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
3. Zwischen zwei Lagen Backpapier den Teig ausrollen, dann in die Backform stürzen und gleichmäßig, auch am Rand,

andrücken. Mit einer Gabel ein paar Mal rundum einstechen. Für etwa 15 Minuten backen.

4. Inzwischen 400 g Erdbeeren halbieren, danach auf den ausgekühlten Teig legen.
5. Restliche Erdbeeren pürieren. 2 EL Kokosöl schmelzen, Erdbeerpüree, Zitronensaft und Zitronenschalenabrieb sowie Ahornsirup dazugeben und gut verrühren.
6. Jetzt diese Masse mit einem Löffel zwischen die Erdbeeren verteilen. Am besten über Nacht, mindestens jedoch 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Schoko-Nuss-Riegel

VEGAN

Nährwerte für 1 Riegel:

123 Kalorien | Kohlenhydrate 13,5g | Fette 5,8g | Eiweiß 3,3g

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 10 Riegel:

- 200 g Datteln
- 80 g Erdnussmus
- 10 g Erdnüsse
- 25 g Bio Kakaopulver ungesüßt
- 2 Prisen Salz

Zubereitung:

1. Datteln zerkleinern, dann mit den restlichen Zutaten im Mixer vermengen.
2. Nun zu Riegeln formen und in Frischhaltefolie wickeln.
3. Die Riegel sind roh, vegan, paleo und ohne Zucker!

Gesunde Müsliriegel

VEGAN

Nährwerte für 1 Stück:

96 Kalorien | Kohlenhydrate 11g | Fette 4,6g | Eiweiß 2g

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 15 Minuten

Zutaten für ca. 10 Stück:

- 2 mittelgroße Bananen
- 1 großer geschälter Apfel
- 100 g unbehandeltes Früchtemüsli
- 50 g gemahlene Mandeln
- 10 g Kokosraspel
- Etwas Fett

Zubereitung:

1. Bananen und Apfel verkleinern, dann pürieren. Müsli, Mandeln und Kokos dazugeben und gut vermischen.
2. Backblech mit eingefettetem Backpapier belegen, darauf den Teig ca. 1-2 cm dick verstreichen. Dann 15 Minuten bei 170°C, danach weitere 15 Minuten bei 200°C backen.
3. Den gebackenen Teig etwas abkühlen lassen, danach in Stücke nach Wahl schneiden.

Rote Bete-Brownies

Nährwerte für 1 Stück:

191 Kalorien | Kohlenhydrate 15g | Fette 12g | Eiweiß 4,5g

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 25-30 Minuten

Zutaten für ca. 10 Stück:

- 2 vorgekochte Rote Bete
- 100 g Schokolade 99% ohne Zuckerzusatz, Firma Love Chock zum Beispiel
- 6 EL Bio Roh-Kakaopulver
- 3 EL Ahornsirup
- 2 Eier
- 60 g Kastanienmehl
- 60 g Erdmandeln
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Die Rote Bete in Stücke schneiden. Schokolade hacken. Kokosöl schmelzen lassen.
3. Bis auf die Schokolade alle Zutaten im Mixer pürieren. Dann die Schokolade unterrühren.
4. Den Teig in eine gefettete Auflauf- oder Brownieform geben, man kann auch Muffinformen nehmen. Dann 25-30 Minuten backen.

Kakao-Energie-Kugeln

VEGAN

Nährwerte für 1 Portion:

60 Kalorien | Kohlehydrate 10 g | Fette 1 g | Eiweiß 2 g

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 15 Stück:

- 50 g getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Datteln – ohne Stein
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 30 g gemahlene Mandeln
- 30 g zarte Haferflocken
- ½ Orange
- 15 g entöltes Kakaopulver
- 1 Prise Zimtpulver

Zubereitung:

1. Mit einem großen Messer oder im Blitzhacker die Früchte fein hacken, dann in eine Schüssel geben.
2. Die Orange heiß abspülen und trocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen.
3. Die Mandeln mit den Haferflocken, Orangenabrieb und Orangensaft sowie dem Kakao und Zimt zum Obst geben und gut verkneten. Es soll eine homogene Masse entstehen.
4. Das restliche Kakaopulver auf einen Teller geben. Aus der Masse nun 15 Kugeln formen und im Kakao wälzen.

Dattel-Power-Kugeln

VEGAN

Nährwerte für 1 Kugel:

42 Kalorien | Kohlenhydrate 5,5g | Fette 1,6g | Eiweiß 1,1g

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für ca. 20 Kugeln:

- ½ Orange
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 75 g getrocknete Datteln
- 50 g Mandeln
- 2 EL Ahornsirup, Reissirup oder Honig
- 4 EL Sesam

Zubereitung:

1. Orange auspressen, 2 EL vom Saft mit Haferflocken vermischen. Datteln halbieren, entsteinen und zusammen mit den Mandeln fein hacken. Damit die Masse geschmeidig wird, evtl. etwas Orangensaft dazugeben.
2. Dattelmasse und Honig unter die Haferflocken mischen.
3. In einer Pfanne die Sesamsamen goldbraun rösten, danach auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
4. Nun aus der Dattelmasse ca. 20 Kugeln mit ca. 2 cm Durchmesser formen, diese im Sesam wälzen. Auf ein Backblech Backpapier auslegen, die Kugeln verteilen und etwa 60 Minuten trocknen lassen.

Mousse au Chocolat – vegan

VEGAN

Nährwerte für 1 Portion:

338 Kalorien | Kohlehydrate 26 g | Fette 23 g | Eiweiß 8 g

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 2 Avocados
- 4 EL Kakaopulver - ungesüßt
- 2 EL Granatapfel-Kerne

Zubereitung:

1. Die Banane schälen, in Stücke schneiden. Die Avocados halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch ausheben und in Stücke schneiden.
2. Nun Banane, Avocados und Kakaopulver in einer Schüssel cremig pürieren.
3. Das Mousse anschließend in Gläser abfüllen und mit den Kernen bestreuen. Bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Zuckerfreie Schokoladen-Creme

VEGAN

Nährwerte für 1 Portion:

505 Kalorien | Kohlenhydrate 17,5g | Fette 42g | Eiweiß 10,5g

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 ml Mandelmilch
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 3 EL ungesüßten Bio Kakao
- 2 EL Haselnussmus
- 2 EL Honig oder eine vegane Alternative

Zubereitung:

1. Die Zutaten in eine Schüssel geben, dann zu einer cremigen Masse verrühren – Fertig!

Heidelbeer-Nicecream

VEGAN

Nährwerte für 1 Portion:

247 Kalorien | Kohlenhydrate 55,5g | Fette 1g | Eiweiß 2,5g

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 2 Portion:

- 3 Bananen, gefroren und in Scheiben geschnitten
- 200 g Heidelbeeren
- 2 EL Pflanzenmilch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Creme mixen.
2. Ist die richtige Konsistenz erreicht, kann das Eis eingefroren werden.

Klassisches Porridge

Nährwerte für 1 Portion:

564 Kalorien | Kohlenhydrate 54g | Fette 27g | Eiweiß 23g

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 1 Portionen:

- 50 g Haferflocken Vollkorn
- 350 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 EL Honig
- 20g Mandeln
- Zimt

Zubereitung:

1. Die Haferflocken mit der Milch und dem Salz in einem Topf erhitzen, dabei ständig rühren. 2-3 Minuten köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Wenn der Brei abgekühlt ist, den Honig einrühren.
2. Mandeln grob hacken. Das Porridge anrichten und mit Zimt und Mandeln bestreuen.

Nutella selbst gemacht

VEGAN

Nährwerte für 100g:

612 Kalorien | Kohlenhydrate 16g | Fette 53g | Eiweiß 13g

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Gläser:

- 400 g Haselnüsse
- 7 EL geschmolzenes Bio-Kokosöl
- 5 EL Kakaopulver
- ½ TL Bio-Bourbon-Vanillepulver
- 6 EL Honig oder eine vegane Alternative (Ahornsirup oder Reissirup)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170°C Ober/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Nüsse darauf verteilen. Dann etwa 10 Minuten backen, dabei die Nüsse im Auge behalten, sie werden schnell zu dunkel!
2. Nach der Backzeit die Nüsse jeweils Handvoll vom Blech nehmen, zwischen den Handflächen reiben, dabei sollten sich die Häutchen der Nüsse lösen.
3. Nun die Nüsse in einem Mixer fein mahlen. Ideal ist es, wenn eine cremige Masse entsteht.
4. Die Masse danach mit den übrigen Zutaten mischen, je nach Geschmack kann man die Menge variieren.
5. Letztlich die Schokocreme in Gläser abfüllen.

Goldene Milch

VEGAN

Nährwerte für 1 Portion:

225 Kalorien | Kohlenhydrate 23g | Fette 11g | Eiweiß 7g

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

- ½ TL Zimtpulver
- 1 EL Kurkumapulver
- ¼ TL Korianderpulver
- 1 gehäufter TL frisch gemahlener Ingwer
- 120 ml Wasser
- 1 Tasse Kuh, Mandel- oder Hafermilch
- Nach Geschmack etwas Honig oder eine vegane Alternative
- ½ TL kaltgepresstes Kokosöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Zimt. Kurkuma, Koriander, Ingwer und Wasser in einem Topf 5 Minuten bei schwacher Hitze aufkochen, bis eine dickliche Masse entstanden ist.
2. Danach in einem Schraubglas im Kühlschrank lagern, die Paste hält sich etwa 4 Tage frisch.
3. Zum Zubereiten der goldenen Milch die warme Milch mit etwa 1 TL der Paste verrühren, evtl. mit Honig süßen, einen Schuss Kokosöl dazugeben und etwas Pfeffer darüber streuen.

Schoko-Kokos-Drink mit Dattelspieß

VEGAN

Nährwerte für 1 Portion:

181 Kalorien | Kohlehydrate 35 g | Fette 3 g | Eiweiß 2 g

Zubereitungszeit: 15 Minuten

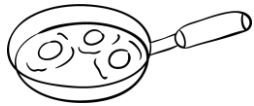
Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Banane
- 1 Limette
- 130 g getrocknete Datteln – 16 Stück
- 800 ml Kokosdrink
- 15 g entöltes Bio Kakaopulver

Zubereitung:

1. Die Banane schälen, klein schneiden. 4 Datteln entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die übrigen auf Spieße stecken und zur Seite legen.
2. Die Limette halbieren, den Saft auspressen.
3. Nun Bananen mit den geschnittenen Datteln, Limettensaft, Kokosdrink und dem Kakao im Standmixer pürieren.
4. Den Drink in 4 Gläser gießen, die Spieße als Dekoration darüberlegen.

Wildkraut Omelette



Nährwerte für 1 Portion:

374 Kalorien | Kohlenhydrate 40g | Fette 13g | Eiweiß 22g

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 50g Wildkräuter
- 150g Pilze (Bei mir waren es Kräuterseitlinge)
- 100g Naturjoghurt
- 40ml Mandelmilch, Reismilch oder Kuhmilch
- 100g Dinkelvollkornmehl
- 2-3 Knoblauchzehen
- Mittelgroße Zwiebel
- 10ml Öl zum Braten
- Prise Salz
- 20ml Wasser

Zubereitung:

1. Wildkräuter in der Natur suchen und pflücken, anschließend waschen, schneiden und mit Eier, Mehl, Milch, Wasser und einer Prise Salz verrühren.
2. Anschließend das Omelette in einer Pfanne und mit der Hälfte des Öls goldbraun anbraten.
3. Champignons, Knoblauch und Zwiebel schneiden und in einer zweiten Pfanne mit dem restlichen Öl glasig braten.
4. Omelette wenden und nochmal goldbraun anbraten.

5. Alles auf einem Teller anrichten.
6. Zum Schluss das Joghurt über die gute Speise.

Kaiserschmarrn mit Birnen

Nährwerte für 1 Portion:

514 Kalorien | Kohlehydrate 58 g | Fette 23 g | Eiweiß 17 g

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 50 g zarte Haferflocken
- 60 g Dinkel-Vollkornmehl
- 30 g Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 100 ml Milch – 3,5% Fett
- 1 Birne
- 3 EL Apfelsaft
- 1 Sternanis
- 1 Stange Zimt
- 30 g Butter
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Die Eier aufschlagen und trennen. Dotter mit Haferflocken, Mehl, 1 EL Ahornsirup, Salz und der Milch verrühren, dann etwa 10 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Birne waschen, halbieren, entkernen, dann in Spalten schneiden. Die Spalten mit dem Apfelsaft, dem übrigen Sirup, Sternanis und dem Zimt in einem Topf kurz aufkochen und danach zur Seite stellen.

3. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Haferflockenmasse heben.
4. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, den Teig hineingeben und ca. 5 Minuten bei kleiner/mittlerer Hitze backen, dann wenden und nochmal 5 Minuten braten.
5. Die Teigfladen nun in der Pfanne zerrupfen, die übrige Butter dazugeben, mit Zimt bestreuen und weitere 2-3 Minuten braten, dabei immer wieder wenden.
6. Den Schmarrn mit den Birnen servieren.

Avocado Pizza

Nährwerte für 1 Portion:

700 Kalorien | Kohlenhydrate 73g | Fette 30g | Eiweiß 32g

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Vollkorndinkelmehl
- 100g Vollkornweizenmehl
- 1/2 Ei
- 15g Hefe
- 1/2 TL natürliches Salz
- 1 1/2 EL Olivenöl
- Avocado (2 Stück)
- Garnelen 225g
- Tomaten 300g
- Große Zwiebel
- ca. 100ml Wasser (kommt auf das verwendete Mehl an)

Zubereitung:

1. Hefe in 100ml Wasser auflösen.
2. Jetzt 100g Mehl dazugeben und verrühren.
3. Nun ca. 10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.
4. Anschließend Salz, Öl, Ei und weitere 100g Mehl dazugeben und alles miteinander verrühren.
5. Eventuell nochmal mit etwas Wasser oder Mehl abstimmen. Soll ein klumpen-freier Teig sein.

6. Nun abdecken und an einem warmen Ort ca. 60-90 Minuten gehen lassen, bis das Volumen des Teigs sich etwa verdoppelt hat.
7. Nun ab in den Backofen bei 200°C 25min
8. Zum Schluss mit Avocado bestreichen und Tomaten, Zwiebel und Garnelen belegen
9. Somit behalten Avocado, Tomaten und Zwiebeln die vollen Nährstoffe, da sie nicht erhitzt werden!

Den Fisch salzen und beträufeln mit Zitronensaft. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch anbraten. Dann in eine Auflaufform geben.

1. In derselben Pfanne Pilze und Knoblauch anbraten. Spinat dazugeben und kurz mitbraten. Sahne eingießen und einkochen lassen, dann mit Pfeffer und Salz würzen. Den Spinat auf dem Fisch verteilen.
2. Kartoffeln und Milch pürieren, mit Muskat und Salz würzen und über den Spinat geben. Darauf noch den Käse streuen.
3. Backofen auf 200°C vorheizen und den Fisch überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Zanderfilet mit Eierschwammerl

Nährwerte für 1 Portion:

255 Kalorien | Kohlenhydrate 7g | Fette 12g | Eiweiß 28g

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 120g Zanderfilet (Wildfang)
- 150g Eierschwammerl
- 200g Zucchini
- 30ml Gemüsebrühe
- Mittelgroße Zwiebel
- Zitronenscheibe
- 10ml kaltgepresstes Oliven Öl
- Salz und Pfeffer
- Dillspitzen

Zubereitung:

1. Zanderfilet würzen und mit etwas Öl in den vorgeheizten Backofen bei 200°C circa 20 Minuten garen.
2. Gemüsebrühe mit Eierschwammerl, gehackten Zwiebel und Zucchini alles in einer Eisenpfanne mit Deckel circa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Würzen.
4. Anrichten und finish!

Buch: Zuckerfreie Ernährung

->Zum Buch<-