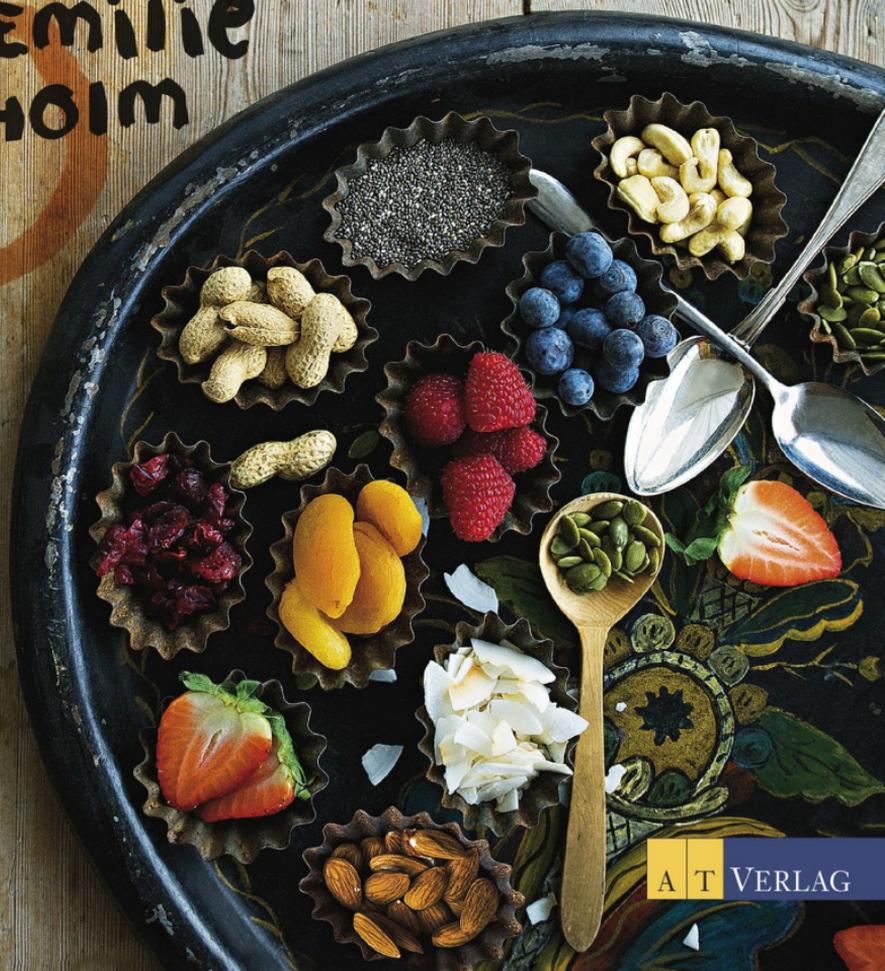


süßes ohne weißen Zucker

Emilie
HOIM



A T VERLAG



süßes ohne
weißen
Zucker

Emilie
HOLM

Fotografiert von
Jenny Grimsgård

AT Verlag

inhaler



Vorwort 5

Besondere Zutaten 6

Kuchen, Tartes
und Torten 13

Backen ohne Ofen 47

Kleingebäck und
Energieriegel 68

Kalte Getränke
und Smoothies 89

Eis 111

Garnituren 126

Rezeptregister 132





Vorwort

Backen ohne Zucker geht prima! Natürlich nicht ohne jede Art von Zucker, denn Süße braucht es beim Backen, aber es muss nicht länger der weiße Kristallzucker sein. Statt der Zutaten mit einem hohen glykämischen Index, die den Blutzuckerspiegel unnötig in die Höhe treiben und einen Zuckerschock bewirken können, gibt es heute ausgezeichnete gesunde Alternativen mit einem niedrigeren glykämischen Index.

Nachdem ich entdeckt hatte, wie leicht man Kristallzucker ersetzen kann, gab es für mich keinen Grund mehr, ihn weiter zu verwenden. In diesem Buch nehme ich stattdessen Honig, Ahornsirup, Kokoszucker, Agavensirup und Birkenzucker (Xylitol). Teils backe ich damit richtig gesunde Sachen mit Chiasamen, Nüssen und Kürbiskernen. Teils sind meine Kuchen aber auch Klassiker wie der saftige schwedische Kladdkaka oder Rührkuchen.

Ich hoffe, dass auch Sie neue Lieblingsrezepte in meiner Sammlung finden und dass Sie wie ich entdecken, wie gut man ohne weißen Zucker zurechtkommen kann.

Emelie Holm

The background is a solid brown color. At the top left, there is a vertical white brushstroke with a rough, torn edge. To its right is a vertical brown brushstroke with a pointed bottom. Further right are three green brushstrokes: two are horizontal, one is a ring-like shape, and another is a curved line. On the left side, there is a large green ring-like shape. At the bottom left, there are three horizontal orange wavy brushstrokes. At the bottom right, there is a white circular shape with several brown spots, resembling a cookie or a piece of dough. The text 'Besondere Zutaten' is written in a white, rounded, hand-drawn font in the center of the page.

Besondere zutaten

Kokosmilch

Zum Backen verwende ich den weißen cremigen Teil der Kokosmilch. In den Dosen haben sich oft Creme und Kokoswasser bereits voneinander abgesetzt; um ganz sicher zu gehen, dass die Creme sich absetzt, stellt man die Dose über Nacht in den Kühlschrank. Wenn sie kalt ist, ist die Creme auch leichter aufzuschlagen.

Zum Teil ist Kokoscreme auch fertig im Handel erhältlich. Man findet sie meist neben der Kokosmilch im Regal. Die Creme eignet sich hervorragend zum Backen; wenn man sie als Ersatz für Kokosmilch benutzt, ist zu beachten, dass sie eine dickere Konsistenz hat als diese.

Kokosöl (Kokosfett)

Ich verwende kaltgepresstes Kokosöl. Für die Verwendung in Teigen schmelze ich das bei Raumtemperatur feste, weiße bis weißlich-gelbe Fett, bis es zähflüssig ist; so lässt es sich leichter verarbeiten. Es schmilzt bereits bei 25–27 Grad und sollte nicht zu stark erhitzt werden. Ungebackene Kuchen behalten durch die Verwendung von Kokosfett besser ihre Konsistenz und Festigkeit.

Vanilleschote, Vanillepulver, Vanillepaste

Ganze Vanilleschoten schlitzt man längs auf und kratzt das Mark mit dem Messerrücken heraus. Eine Alternative ist das in kleinen Gläsern oder Tütchen erhältliche reine Vanillepulver (beste Qualität: Bourbon-Vanille), das sich auch einfacher und präziser abmessen lässt als das aus der Vanilleschote geschabte Mark. $\frac{1}{2}$ Teelöffel Vanillepulver entspricht der Würzkraft einer ganzen Schote. Außerdem gibt es noch die sogenannte Vanillepaste; sie besteht aus dem aus den Schoten gekratzten weichen, schwarzen Mark, das zur besseren Haltbarkeit mit Glukosesirup gemischt wird. 1 gehäufte Teelöffel Vanillepaste entspricht der Würzkraft einer Schote.

Ahornsirup

Ahornsirup gibt es im gut sortierten Lebensmittelhandel. Wichtig ist es, echten Ahornsirup zu kaufen, nicht zu verwechseln mit dem billigen »aromatisierten« Sirup, der oft in Kunststoffflaschen im Handel ist.

Ahornsirup der höchsten Qualitätsstufe (Grad A) ist hell, fein und besonders mild im Geschmack. (In Kanada gibt es sogar den Grad AA oder »extra light«, der aber nur sehr selten exportiert wird.) Die folgende

Qualitätsstufe B ist ein etwas dunklerer Ahornsirup (auch als »medium« bezeichnet), der bereits einen kräftigeren Geschmack hat. Absteigend folgen die Grade C (»amber«) und D (»dark«).

Ahornsirup hat einen niedrigeren glykämischen Index als weißer Zucker. Seit Jahrhunderten wurde er schon als natürliches Süßungsmittel verwendet, bei uns aber lange nur als Zugabe über Pfannkuchen geträufelt. Er ist reich an natürlichen Mineralien und hat einen charakteristischen Eigengeschmack.

Agavensirup (auch Agavennektar genannt)

Agavensirup findet man im Bioladen oder Reformhaus oder auch im gut sortierten Lebensmittelhandel bei den Süßungsmitteln.

Agavensirup hat einen niedrigeren glykämischen Index als weißer Zucker und ist zum Süßen von Backwaren hervorragend geeignet. Ich benutze ihn vorwiegend in der Rohkostküche, weil er weniger intensiv als Honig und Ahornsirup schmeckt und damit die übrigen Aromen (zum Beispiel Schokolade) eher betont als sie zu überdecken.

Der Sirup süßt stärker als weißer Zucker und muss daher sparsamer dosiert werden.

Kokoszucker

Kokoszucker findet man im Reformhaus oder Bioladen oder auch in gut sortierten Lebensmittelläden.

Er wird aus dem Nektar der Kokosblüten gewonnen. Verglichen mit weißem Zucker hat er einen niedrigeren glykämischen Index und ist eine gute Alternative für alle Arten von Gebäck sowie zum Kochen. Geschmacklich ähnelt er stark dem Farinzucker.

Honig

Am einfachsten zur Verwendung beim Backen ist flüssiger Honig. Honig kennt und verwendet man bei uns seit langem. Traditionell kommt er in (Heiß-)Getränken oder gegen Halsschmerzen zum Einsatz. Ich benutze mehr und mehr Honig beim Backen, weil man mit ihm sehr gut süßen kann und er ebenfalls einen niedrigeren glykämischen Index hat als weißer Zucker.





Nutella-Torte

Diese Torte habe ich mit knusprig gerösteten Haselnüssen gefüllt – das schmeckt noch besser als Nutella!

Ergibt 6–8 Stücke

BODEN

60 g Haselnüsse
3 Eier
180 g Kokoszucker
6 EL Ahornsirup
1 TL Vanillepulver
100 g Weizenmehl
50 g Kakao
1 TL Natron
2 TL Meersalz
100 ml Rapsöl
200 g Crème fraîche

BUTTERCREME

60 g Haselnüsse
100 g zimmerwarme Butter
300 g zimmerwarmer
Frischkäse
6 EL Ahornsirup
90 g Kokoszucker
2 EL Kakaopulver, gesiebt

Kakaopulver zum Bestäuben

Die Haselnüsse sowohl für den Teig wie für die Buttercreme einige Minuten in einer heißen Pfanne trocken rösten, dabei ständig wenden, indem man die Pfanne rüttelt. Die Nüsse auf ein Küchentuch schütten und die dünnen Häutchen abreiben.

Boden

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Zwei runde Backformen von 18 cm Durchmesser mit Butter einfetten.

Eier, Kokoszucker, Ahornsirup und Vanillepulver mit dem Handrührgerät schaumig rühren.

Mehl, Kakao und Natron in eine Schüssel sieben und das Salz untermischen. Die Mischung nach und nach zusammen mit dem Rapsöl und der Crème fraîche in den Teig einrühren.

Die Hälfte der Nüsse (60 g) fein hacken und unter den Teig mischen. Die Formen jeweils zur Hälfte mit dem Teig füllen.

Etwa 50 Minuten backen, bis an einem eingestochenen Stäbchen kein Teig mehr kleben bleibt. Die Böden kurz auskühlen lassen. Dann vorsichtig aus den Formen nehmen und auf einem Gitter ganz abkühlen lassen.

Buttercreme

Alle Zutaten bis auf die Haselnüsse in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät zu einer lockeren Creme rühren. Die Haselnüsse fein hacken und untermischen.

Einen der Teigböden falls nötig etwas zurechtschneiden, um eine gleichmäßige Oberfläche zu erhalten; mit Buttercreme bestreichen. Den zweiten Boden auflegen und den Rest der Torte mit der Creme bestreichen. Mit Kakao bestäuben.

Vanille- Blaubeer- Cheesecake

Dieser Kuchen ist ein richtiger Festtagskuchen! Er ist aber auch so gesund, dass man ihn ruhig und guten Gewissens zum Nachmittagskaffee genießen kann ... täglich!

Roh

Ergibt 8–10 Stücke

BODEN

240 g Mandeln
70 g Datteln, entsteint
20 g Kokosraspel

FÜLLUNG

480 g Cashewkerne
200 ml Kokosöl
abgeriebene Schale und
Saft von 1 unbehandelten
Zitronen
250 g Honig
1 TL Vanillepulver
1 Prise Meersalz

TOPPING

250 g Blaubeeren, frisch oder
aufgetaut (einige zum
Garnieren zur Seite legen)
3 EL Honig
50 ml Cidre-Apfelessig

Boden

Die Mandeln etwa 2 Stunden in Wasser einweichen. Das Wasser abgießen.

Mandeln, Datteln und Kokosraspel im Mixer fein mahlen.

Eine Springform von 18 cm Durchmesser mit Frischhaltefolie auslegen und den Teig als Boden hineindrücken.

Füllung

Die Cashewkerne etwa 2 Stunden in Wasser einweichen. Das Wasser abgießen.

Das Kokosöl schmelzen, bis es zähflüssig ist (es soll nicht heiß werden).

Kokosöl, Cashewkerne, Zitronenschale und -saft, Honig, Vanillepulver und Salz im Mixer zu einer feinen, hellen Masse verarbeiten. Die Masse gleichmäßig auf dem Boden verteilen.

Topping

Blaubeeren, Honig und Essig pürrieren und gleichmäßig auf der Füllung verteilen. Den Kuchen mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht gefrieren lassen.

Mit einigen Blaubeeren garnieren und halbgefroren servieren.



Mandel- Leinsamen- Kekse

Köstlich duftende, knusprige Mandelkekse mit kernigem Leinsamen, der zusätzlich Biss gibt. Genießen Sie die Kuchen mit einem Glas Mandelmilch!

**Glutenfrei
laktosefrei
ohne Eier**

Ergibt circa 12 Kekse

250 g gemahlene Mandeln
1 TL Natron
90 g Leinsamen
6 EL Agavensirup
2 EL Rapsöl
einige Tropfen
(Bitter-)Mandelaroma
1 TL Vanillepulver
1 Prise Meersalz
falls nötig etwas Wasser

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Gemahlene Mandeln, Natron und Leinsamen mischen. Dann Agavensirup, Rapsöl, Mandelaroma, Vanillepulver und Salz zugeben. Wenn der Teig krümelt, noch etwas Wasser beifügen.

Den Teig zu kleinen Bällchen rollen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Bällchen in der Mitte etwas eindrücken. Etwa 10 Minuten backen, bis sie eine leicht braune Farbe annehmen. Abkühlen lassen.



Mandel-Kokos-Shake mit Chai-Gewürz

*Die süße Würze des Chai-Tees passt zu warmen und kalten Getränken.
Dieser Shake ist ein richtiger Muntermacher!*

Glutenfrei
laktosefrei
ohne Eier

Ergibt 1 Glas

1 reife Banane
2 TL Chai-Tee-Mischung
50 ml ungesüßte Mandel-
milch
50 ml Kokosmilch
1 EL Mandelbutter
(Mandelmus)
1 EL Leinsamen, gemahlen
oder ungemahlen
1 EL Agavensirup

Die Banane schälen, in Stücke schneiden und einfrieren.

Die Chai-Tee-Mischung im Mörser zu Pulver zerstoßen.
Die tiefgekühlten Bananenstücke mit dem Teepulver,
Mandel- und Kokosmilch, Mandelbutter, Leinsamen und
Agavensirup im Mixer gründlich zu einer cremigen
Konsistenz mixen.

In ein Glas gießen und sofort genießen.





Joghurt- Eistorte

Ein kühler Sommertraum mit nur drei Zutaten! Diese fein-säuerliche Torte schmeckt mindestens so gut wie sie aussieht.

**Glutenfrei
ohne Eier**

Ergibt circa 6 Portionen

1 kg Naturjoghurt
180 g Birkenzucker
300 g Himbeeren, tiefgekühlt
oder frisch

Erdbeerkompott (siehe
Rezept Seite 130) und
frische Himbeeren nach
Belieben zum Servieren

Den Joghurt für einige Stunden in den Gefrierschrank stellen, bis er anfängt durchzufrieren. Er sollte sich aber noch gießen lassen.

Joghurt und Zucker mit dem Handrührgerät verrühren, die Himbeeren unterheben. Die Eismasse in eine Kuchenform gießen und über Nacht mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Gefrierschrank stellen.

Mit Erdbeerkompott servieren und nach Belieben mit frischen Himbeeren garnieren.

A

Avocado-Kiwi-Smoothie **106**

B

Beeren-Crumble mit Chia-samen und Granatapfel **33**

Blaubeer-Mandel-Smoothie **105**

Blaubeer-Minimuffins **45**

Brioches mit Limettenzucker **70**

Brombeerkompott **130**

Brownie-Cupcakes mit rosa Frosting **38**

Brownie-Erdnussbutter-Cheesecake **35**

C

Cheesecake mit Brombeerwirbeln **28**

Cheesecake, Brownie-Erdnussbutter **35**

Cheesecake, Kokos- **53**

Cheesecake, Schokoladen- **59**

Cheesecake, Vanille-Blaubeer- **56**

Chia-Himbeermarmelade **129**

Chia-Riegel **83**

Cupcakes, Brownie, mit rosa Frosting **38**

D

Double Chocolate Cookies **73**

E

Eis-am-Stiel, Mango- **120**

Eis-am-Stiel, Schoko-Joghurt- **114**

Energieriegel mit Quinoa, Aprikosen und Nüssen **86**

Erdbeer-Kokosmilch-Eis **113**

Erdbeer-Kokos-Smoothie **100**

Erdbeerkompott **130**

G

Gojikugeln **65**

H

Haferkekse mit würziger Füllung **76**

Haselnuss-Ingwer-Kekse **79**

Himbeer-Soda **98**

Himbeer-Vanille-Smoothie **109**

J

Joghurteis mit Brombeeren und Minze **124**

Joghurt-Eistorte **119**

K

Karamell vegan **129**

Karottenkuchen **19**

Keylime-Törtchen **66**

Kirsch-Mandel-Kompott **129**

Kladdkaka, schwedischer **25**

Kokos-Cheesecake **53**

Kokosmakronen **80**

L

Leinsamen-, Mandel-Kekse **74**

Limettenkuchen mit Kokoscreme **16**

Limettenlimonade **97**

M

Mandel-Kokos-Shake mit Chai-Gewürz **94**

Mandel-Leinsamen-Kekse **74**

Mandelschnitten mit Kirsch-Mandel-Kompott **84**

Mango-Eis-am-Stiel **120**

Mango-Smoothie mit Chiasamen **105**

Matcha-Kokosmilch-Eis **116**

Mokka-Frappuccino **90**

N

Nutella-Torte **31**

O

Orangen-Ricotta-Mandelkuchen **14**

P

Pistazien-Aprikosen-Kugeln **65**

R

Rührkuchen mit Sanddorncreme **36**

S

Schoko-Bananen-Frappuccino **93**

Schoko-Croissants **42**

Schoko-Joghurt-Eis-am-Stiel **114**

Schokoladen-Avocado-Trüffel **50**

Schokoladen-Cheesecake **59**

Schokoladen-Erdnussbutter-Eis **123**

Schokoladen-Kirsch-Cheesecake **54**

Schokoladen-Kokos-Tarte **26**

Schokoladenkugeln **49**

Schokoladen-Smoothie mit Mandelbutter **102**

Schokoladentarte mit Brombeerkompott **21**

Schoko-Mandel-Törtchen **62**

V

Vanille-Blaubeer-Cheesecake **56**

Z

Zimtstangen **41**

Zitronen-Himbeer-Kuchen **60**

Zitronenkuchen **22**

