

CHRISTINA RICHON

LESS SUGAR

NATÜRLICH SÜSSER GENUSS



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



4 ZUCKER - GELIEBTE SÜSSE
6 NATÜRLICHE SÜSSUNGSMITTEL
10 BASICS - LIMONADE, SCHOKOLADE UND MEHR SELBST GEMACHT
138 REGISTER
144 IMPRESSUM

22

HAUPTSPEISEN

*Klassiker der süßen Küche überzeugen
mit vollem Geschmack und feinen Aromen*

48

FEINE KUCHEN

*Die Kaffeetafel ist liebevoll gedeckt und in der der Mitte
prangt ein Glanzstück aus purem Genuss*

84

KLEINIGKEITEN

*Ein Tasse Kaffee oder Tee und etwas zum
Knabbern oder Naschen - schon ist die Welt in Ordnung*

108

DESSERTS

Der geliebte Abschluss eines gelungenen Essens macht alle glücklich

ZITRUSLIMONADE

Für 1 l Limonade ca. 70 g Kokosblütenzucker mit 70 ml Wasser in einem Topf aufkochen, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Den so entstandenen Läuterzucker auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen. Inzwischen 1 Bio-Limette heiß waschen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden. 3 weitere Limetten und 1 Zitrone auspressen und den Saft mit den Limettenscheiben in den heißen Läuterzucker geben. Abkühlen lassen. Den abgekühlten Zitrusirup kurz vor dem Servieren mit den Limettenscheiben in einen Krug geben. Mit ca. 600 ml kohlesäurehaltigem Mineralwasser und 10 Eiswürfeln auffüllen. Je nach Belieben etwas mehr Mineralwasser oder Zucker dazugeben. Variante: Ca. 20 große Zitronenverbene- oder -melisseblätter im heißen Läuterzucker 15 Min. ziehen lassen, dann durch ein Sieb abgießen. Die Kräuter dabei mithilfe eines Teelöffels fest ausdrücken. Dann wie oben beschrieben weiterverfahren. Kurz vor dem Servieren einige frische Kräuterblättchen mit den Eiswürfeln in die Limonade geben.



Ein Sirup aus Kokosblütenzucker hat eine leicht karamellige Note, der Getränken noch zusätzlich einen feinen Aromakick gibt. Aufgegossen mit Mineralwasser entstehen aus den Sirups toll erfrischende Limonaden. Die Süße lässt sich durch Verdünnen ganz einfach variieren und dem eigenen Geschmack anpassen.

HIMBEER-ZITRUS-LIMO

Für 1,75 l Limonade 1 Bio-Limette und 1 Bio-Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Limette mit der Schale in feine Scheiben schneiden und in eine Karaffe geben. Die Zitronenschale mit einem Sparschäler abschälen, dann die Frucht auspressen. 2 Stängel Zitronengras waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Zitronensaft und -schale mit Zitronengras, ca. 5 EL Ahornsirup und 5 EL Wasser in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen. 5 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Dann von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen. Den Sud durch ein feines Sieb in die Karaffe mit der Limettenschale gießen. Dann 300 g TK-Himbeeren und ca. 10 Eiswürfel ebenfalls in die Karaffe geben und mit 1 l kaltem kohlenensäurehaltigem Mineralwasser aufgießen. Sofort servieren.



LIWANZEN

RAFFINIERTER SÜSSPEISE
AUS TSschechien

FÜR 12 STÜCK
ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.
+ 60 MIN. GEHEN
+ 20 MIN. BACKEN
PRO STÜCK: CA. 145 KCAL,
4 G EW, 6 G F, 19 G KH

Für die Liwanzen:

140 ml Milch

¼ Würfel Hefe (10 g)

1 Bio-Zitrone

2 Eier

120 g Dinkelmehl (Type 630;
alternativ Weizenmehl Type 550)

1 Prise Salz

2 EL Honig

200 g mehligkochende Kartoffeln

Für das Pflaumenmus:

100 g Dörrpflaumen ohne Stein

1 Zimtstange

Für die Garnitur:

3 EL Mohn

2 EL selbst gemachter Vanille-
Puderzucker (Seite 19)

80 g Crème fraîche

etwas Zimt nach Belieben

Außerdem:

1 EL Butterschmalz für die Form

12er-Muffinform

1 Die Milch in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze handwarm erhitzen, in eine Rührschüssel gießen und die Hefe darüber zerkrümeln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Eier, Mehl, Salz, Honig und abgeriebene Zitronenschale zu der Hefemilch geben. Mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. 30 Min. abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen.

2 Inzwischen die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken und zugedeckt in ca. 10 Min. weich kochen. Die Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelschnee 3 Min. abkühlen lassen, unter den Teig rühren und nochmals 30 Min. zugedeckt gehen lassen.

3 Inzwischen für das Pflaumenmus die Dörrpflaumen in einem Topf mit 250 ml Wasser und der Zimtstange zum Kochen bringen und zugedeckt 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Ausschalten und weitere 10 Min. ziehen lassen. Dann die Zimtstange entfernen und die Pflaumen mit etwas Kochflüssigkeit zu einer streichfähigen Masse pürieren.

4 Das Butterschmalz zerlassen, die Mulden der Muffinform damit austreichen und mit 1 EL Mohn bestreuen. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Den recht flüssigen Teig auf die Mulden verteilen und im heißen Ofen in 15–20 Min. goldgelb backen.

5 Den übrigen Mohn mit dem Vanille-Puderzucker in der elektrischen Kaffeemühle oder dem Mixer mahlen.

6 Die gebackenen Liwanzen aus der Form nehmen und mit der Mohnseite nach oben auf einen Teller legen. Lauwarm mit je einem Klecks Crème fraîche, Pflaumenmus, Mohn-Vanillezucker und nach Belieben mit etwas Zimt servieren.



SCHOKO-DATTEL-KUCHEN MIT FRISCHEN HIMBEEREN

**SUPERSAFTIG, GANZ OHNE
MEHL UND ZUCKER**

*FÜR 1 SPRINGFORM VON
26 CM Ø (16 STÜCKE)
ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 25 MIN.
+ 30 MIN. BACKEN
PRO STÜCK: CA. 185 KCAL,
5 G EW, 11 G F, 16 G KH*

200 g Haselnusskerne

6 Eier

1 Prise Salz

1 Vanilleschote

250 g entsteinte getrocknete
Datteln

50 g Kakaopulver

Für die Dekoration:

etwas Kakaopulver zum Bestäuben

200 g Himbeeren

Außerdem:

Backpapier

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Haselnusskerne auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) in 10 Min. rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Nüsse auf ein sauberes Geschirrtuch legen und die losen Schalen abreiben. Die Nüsse fein mahlen.

2 Die Eier trennen. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Die Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen. Datteln mit 200 ml Wasser und Eigelben in einem Mixer fein pürieren. In eine Rührschüssel geben und Kakaopulver und Vanillemark unterrühren. Den Eischnee in drei Portionen zusammen mit den gemahlenden Haselnüssen mit einem Teigschaber untermengen.

3 Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und im Backofen (Mitte) in ca. 30 Min. backen. Dann mit einem Holzstäbchen die Stäbchenprobe machen: Der Kuchen darf in der Mitte noch etwas feucht bleiben, jedoch sollte kein Teig mehr am Stäbchen hängen bleiben.

4 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter stellen. 5 Min. abkühlen lassen, dann den Kuchen mit einem Messer mit abgerundeter Spitze vom Formrand lösen. Vorsichtig auf ein Gitter setzen und auskühlen lassen. Die Oberfläche mit etwas Kakaopulver bestäuben und mit den Himbeeren dekorieren.



MIT PASSIONS-
FRUCHT UND
AHORSIRUP

CRÈME BRULÉE

FEIN, EDEL UND FRUCHTIG

FÜR 6 OFENFESTE GLÄSER ODER
FÖRMCHEN À 150 ML INHALT
ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 25 MIN.
+ 80 MIN. STOCKEN
+ 2 STD. KÜHLEN
PRO PORTION: CA. 290 KCAL,
4 G EW, 22 G F, 17 G KH

- 3 Passionsfrüchte
- 1 Vanilleschote
- 400 g Sahne
- 150 ml Milch
- 3 EL Ahornsirup
- 5 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 6 TL Kokosblütenzucker

Außerdem:

Mini-Gasbrenner
zum Karamellisieren

1 Den Backofen auf 120° vorheizen. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch direkt in einen Topf hineinlöffeln. Das Passionsfruchtmark bei mittlerer Hitze offen 5 Min. köcheln lassen, dann durch ein Sieb streichen und den Saft auffangen. Es sollten ca. 50 ml Passionsfruchtsaft sein. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark herauskratzen und den Passionsfruchtsaft mit Vanillemark, Sahne, Milch, Ahornsirup, den Eigelben und dem Salz verrühren.

2 Die Förmchen auf ein tiefes Backblech stellen und mit der Passionsfruchtsahne füllen. Kochendes Wasser bis zur Glashälfte auffüllen und die Masse im Ofen (Mitte) in 70–80 Min. stocken lassen. Wenn die Creme fertig ist, fühlt sich die Oberfläche elastisch an. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann 2 Std. kalt stellen.

3 Die Creme kurz vor dem Servieren mit dem Kokosblütenzucker bestreuen und mit einem Mini-Gasbrenner karamellisieren. Sofort servieren.

KARAMELLISIEREN IM OFEN

Falls Sie keinen Mini-Gasbrenner besitzen, können Sie die Creme auch unter dem Backofengrill karamellisieren: Grill auf die maximale Stufe heizen (ca. 250°), Kokosblütenzucker über die Creme streuen und die Förmchen in ein tiefes kaltes Blech mit Eiswürfeln stellen. Das Backblech so hoch wie möglich in den Backofen schieben. Die Creme überkrusten lassen und sofort servieren.





Was wäre unser Leben ohne Süßes!
Aber muss es immer zuckersüß
sein? Schon geringe Mengen Kokos-
blütenzucker, Ahornsirup oder
Birrendicksaft entfachen im Einklang
mit anderen Zutaten wie Beeren,
Kakao oder Nüssen ein Feuerwerk
der Aromen. Weniger Süße ist
einfach mehr! Mehr Geschmack,
mehr Aroma und mehr Genuss!

Alternativ Süßen im Überblick
Schokolade selber machen
Coole Getränke ohne Zucker

DOLCE VITA? NATÜRLICH GERN!

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5339-5



9 783833 853395

www.gu.de

