

HANNAH FREY

Zucker frei



FÜR DIE GANZE
FAMILIE

Über **80** Rezepte für Groß und Klein

GU



INHALT

- 4 Vorwort
- 8 Zuckerfreie Familie
- 10 Zuckerfallen
- 12 #familyhacks

Die Rezepte

- 16 Brunch
 - 34 Grillen
 - 54 Jeden Tag lecker
 - 100 Party
-
- 138 Register
 - 144 Family FAQ



Eltern stehen häufig vor dieser Herausforderung: Sie selbst möchten weniger Zucker essen, aber die Familie zieht nicht mit – das kann letzten Endes zu Frust und Demotivation führen. Schließlich soll das Familienessen allen schmecken, und Eltern wollen natürlich ein gutes Vorbild für ihre Kinder sein. Gleichzeitig mag der Partner weder Quinoa, noch Hirse oder Chia-Samen, sondern lieber ein ordentliches, mariniertes Stück Fleisch. Dass die Marinaden meist reichlich Zucker enthalten, ist vielen nicht bewusst.

Wenn ihr bisher viel Zucker gegessen habt, braucht die Umstellung ihre Zeit. Lass dich davon nicht entmutigen. Ich habe bei der Entwicklung der Familienrezepte für dieses Buch alles gegeben, um dich dabei zu unterstützen, deine Familie an Bord zu holen. Ganz besonders habe ich natürlich darauf geachtet, dass die Gerichte bei der ganzen Familie gut ankommen. Dazu habe ich häufig den Zucker ersetzt, Gerichten Obst und Gemüse untergemogelt und Klassiker abgewandelt.

Herausgekommen sind über 80 superleckere Rezepte zum Brunch, für Familienfeiern und Partys sowie zum Grillen – aber auch schnell Zubereitetes für den ganz normalen Familienalltag. Raffinierten Zucker habe ich für die Familien-Rezepte natürlich nicht verwendet. Und auch alternative Süßungsmittel habe ich sehr sparsam und nur dann eingesetzt, wenn es für das Gelingen des Gerichtes oder den Geschmack notwendig war.

Solltest du Fragen dazu haben oder möchtest dir Unterstützung holen, dann gehe einfach auf meinen Blog www.projekt-gesund-leben.de, in meine »Projekt: Zuckerfrei«-Facebook-Gruppe oder auf Instagram unter #projekt-zuckerfrei. Dort kannst du auch Fotos deiner nachgekochten Rezepte mit mir und meiner Community teilen. Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Hanna Frey

BURGER BOWL

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Einweichzeit: 3 Std.

Backzeit: 40 Min.

Pro Portion: 940 kcal,
27 g E, 70 g F, 48 g KH

Für die Cashew-Mayo

100 g Cashewkerne

2 EL Zitronensaft

1 TL mittelscharfer Senf (ohne
Zucker)

1 TL Apfelessig

100 ml Olivenöl

1 Msp. Kurkumapulver
Salz, Pfeffer

Für die Bowl

400 g Kartoffeln

2 EL Olivenöl

1 Römersalatherz

100 g Kirschtomaten

Für die Patties

300 ml Gemüsebrühe

100 g weiße Quinoa

100 g Baby-Blattspinat

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

250 g Schafskäse (Feta)

2 Eier (M)

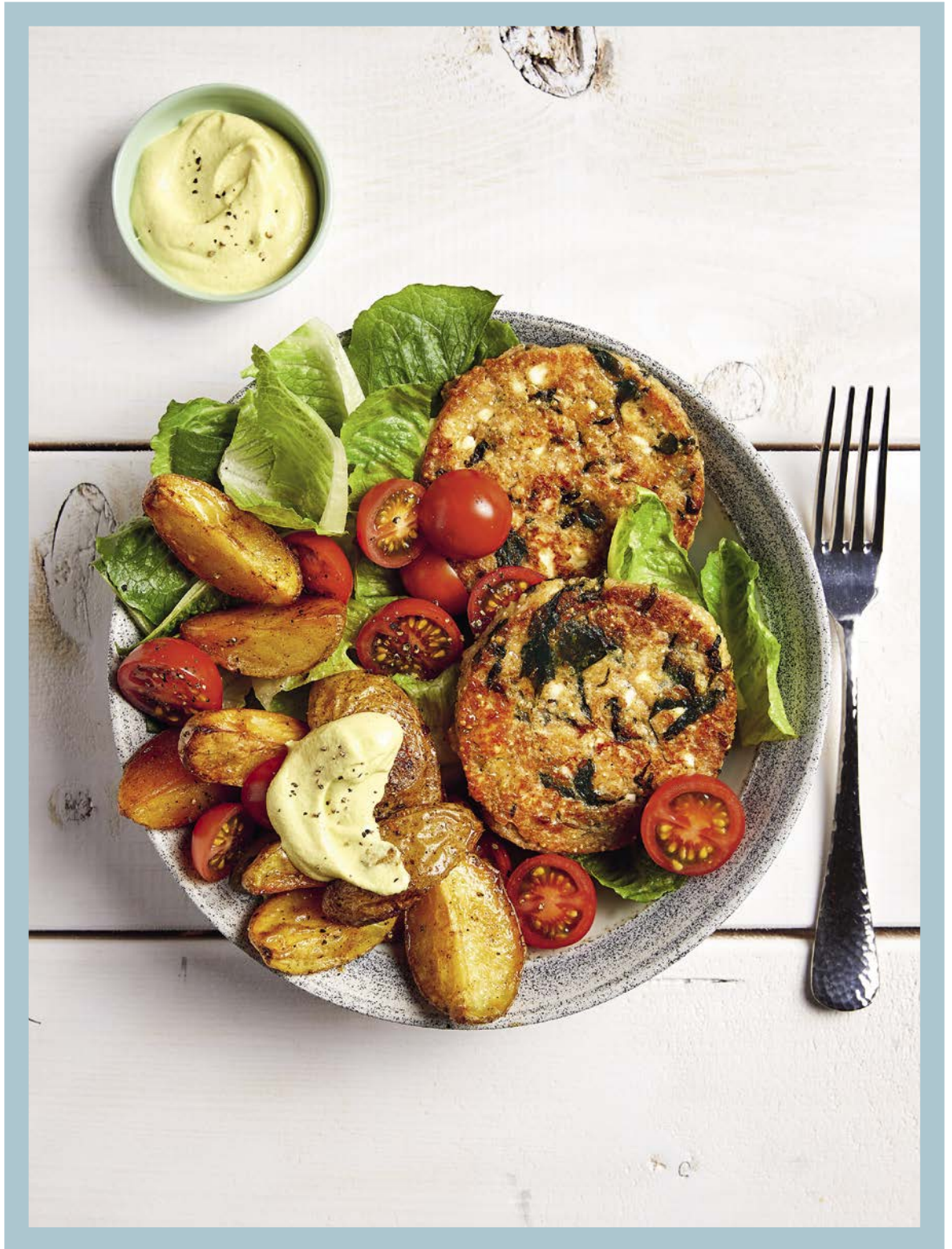
60 g Vollkorn-Dinkelmehl

½ TL frisch geriebene Muskat-
nuss

Salz, Pfeffer

2 EL Öl zum Braten

1. Für die Cashew-Mayo die Cashewkerne mit Wasser bedeckt mindestens 3 Std. einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Für die Bowl den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln waschen, vierteln und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Kartoffeln mit dem Olivenöl beträufeln und im Ofen (Mitte) in 30–40 Min. goldbraun backen.
3. Inzwischen für die Patties die Brühe aufkochen lassen. Quinoa in einem Sieb abrausen, abtropfen lassen und in der Brühe in 15 Min. gar köcheln, dabei ab und zu umrühren. Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
4. Die Cashewkerne mit den übrigen Mayo-Zutaten und 50 ml Wasser im Hochleistungsmixer fein pürieren.
5. Den Römersalat putzen, waschen, längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und mit dem Römersalat mischen.
6. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt in 1–2 Min. zusammenfallen lassen. Den zerbröckelten Schafskäse, Spinat, Quinoa, Eier, Mehl und Gewürze verkneten. Aus der Masse acht Patties formen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Patties darin auf jeder Seite in 3–4 Min. goldbraun braten.
7. Die Patties mit Salat und Kartoffelspalten auf Schüsseln verteilen und mit der Cashew-Mayo servieren.



MARILLEN- KNÖDEL

Normalerweise werden Marillenknoedel mit jeder Menge Zucker zubereitet. Diese hier haben nur die natuerliche Suede von Quark, Aprikosen und Kokos – und schmecken superlecker!

Für 6 Stück

Zubereitungszeit: 15 Min.

Garzeit: 12 Min.

Pro Stück: 300 kcal,
10 g E, 19 g F, 20 g KH

250 g Quark (20 % Fett)

1 Ei (M)

70 g Butter

140 g Vollkorn-Dinkelmehl

6 Aprikosen (Marillen)

2 EL Kokosöl

20 g Kokosraspel

1. Quark, Ei, Butter und Mehl in einer Schuessel mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren.
2. Die Aprikosen waschen, eine Hälfte einschneiden und entkernen. Den Teig in sechs gleich große Portionen teilen. Die Teigstücke mit nassen Händen vorsichtig über die Aprikosen ziehen und zu Knödeln formen.
3. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben und schwach siedend 10–12 Min.garen, dabei zwischendurch durch Anstupsen wenden. Die Knödel mit dem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen.
4. Inzwischen das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kokosraspel darin kurz anrösten. Die Knödel in den Kokosraspeln wälzen und servieren.





SOMMER

REGENBOGEN- POPSICLES

Für 8 Stück

Zubereitungszeit: 20 Min.

Tiefkühlzeit: 6 Std.

Pro Stück: 30 kcal,
1 g E, 0 g F, 6 g KH

80 g Erdbeeren

4 Aprikosen

120 g Ananasfruchtfleisch

1 Kiwi

80 g Brombeeren

Außerdem

8 Popsicle-Förmchen

(à ca. 150 ml)

8 Holzstiele

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und mit 2 EL Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Das Püree auf die Förmchen verteilen, die Holzstiele hineinstecken und die Popsicles 30 Min. tiefkühlen.
2. Die Aprikosen waschen, entkernen und ebenfalls fein mixen. Das Aprikosenpüree auf der Erdbeerschicht verteilen und 30 Min. tiefkühlen. Dann die Ananas fein mixen. Das Ananaspüree auf der Aprikosenschicht verteilen und weitere 30 Min. tiefkühlen.
3. Die Kiwi schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls fein mixen. Das Kiwipüree in die Förmchen verteilen und 30 Min. tiefkühlen. Dann die Brombeeren abspülen und fein mixen. Das Brombeerpüree in die Förmchen verteilen, und die Popsicles mindestens 4 Std. tiefkühlen. Vor dem Servieren aus den Förmchen lösen.

KNUSPRIGE EIS-BANANEN

Für 4 Stück

Zubereitungszeit: 10 Min.

Tiefkühlzeit: 4 Std.

Pro Stück: 215 kcal,
4 g E, 15 g F, 16 g KH

2 große Bananen
4 EL Haselnusskerne
150 g Joghurt
2 EL Kakao-Nibs

Außerdem

4 Holzstiele

1. Die Bananen schälen und in der Mitte quer halbieren. Je einen Holzstiel in die Bananen stecken.
2. Die Haselnusskerne fein hacken. Die Bananen in den Joghurt tauchen und abtropfen lassen. Haselnusskerne und Kakao-Nibs auf den Bananen verteilen. Die Bananen auf Backpapier legen und im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. gefrieren lassen.

TIPP

Statt Haselnusskernen kannst du auch beliebige andere Nüsse verwenden. Für eine vegane Variante ersetzt du den Joghurt durch Kokosjoghurt.



KOCHEN GANZ OHNE ZUCKER? MAG MEINE FAMILIE DAS ÜBERHAUPT? N A K L A R !



Hannah Frey zeigt dir, wie du deiner Familie den Alltag gesund versüßen kannst. Ganz ohne raffinierten Zucker, dafür aber mit supereasy Lieblingsrezepten, die Groß und Klein schmecken. Heidelbeer-Bagels, Peanut-Butter-Granola, Süßer Flammkuchen vom Grill, Lasagne mit Blumenkohlsauce, Schlemmer-Knusper-Filet, Kartoffelchips, Kinderpunsch und Marmorkuchen. Ausgewogene Ernährung für die ganze Familie wird mit Hannahs Rezepten zum Kinderspiel!

Also worauf wartest du noch?
Sag Zucker den Kampf an, koche mit
und teile deine Erfahrungen unter
#projektzuckerfrei!

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7574-8



9 783833 875748

www.gu.de