

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

SÜSSIGKEITEN ZUCKERFREI

Naschen erlaubt!



GU

DAS PRINZIP: SÜSSES OHNE ZUCKER

WENIGER KALORIEN

Mit zuckerfreien Süßigkeiten ernährt man sich nicht nur gesünder, sie schonen auch die Zähne und vermeiden überflüssige Pfunde.

ZUSÄTZLICHES PLUS

Getrocknete Datteln sorgen nicht nur für die Süße, sie liefern gleichzeitig auch jede Menge Mineral- und Ballaststoffe.



GEGEN SÜSSHUNGER

Gegen plötzliche Süßhungerattacken helfen Feigen, getrocknete Aprikosen oder ein Nuss-Frucht-Mix.

NATÜRLICHE SÜSSUNGSMITTEL

Naturprodukte wie Reissirup oder Kokosblütenzucker ersetzt.

NACHHALTIG

Um die zuckerfreien Süßigkeiten noch nachhaltiger zu machen, gibt es viele vegane und vegetarische Optionen.

SO GEHT'S: DATTELMUS & DATTELSIRUP



DATTELMUS, STEP 1
ca. 15 Min. in 200 ml heißem Wasser einweichen. Anschlie-

ßend die Datteln in ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen.

DATTELSIRUP, STEP 1

100 g Datteln entsteinen und ca. 40 Min. bei 120° backen. Weitere 100 g Datteln entsteinen, klein schneiden und mit 370 ml Wasser sowie 1 EL Zitronensaft aufkochen.



FIX GEMIXT

Die Datteln in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz esslöffelweise Einweichwasser dazugeben.

ZEIT GEBEN

Datteln 30 Min. bei kleiner Hitze garen. Die Datteln aus dem Ofen dazugeben und alles weitere 15 Min. köcheln. Dann vom Herd ziehen und ca. 2 Std. ziehen lassen.



GUT VERSTAUT

Ein Schraubglas à 125 ml Inhalt mit kochendem Wasser ausspülen, das Mus hineingeben. Luftdicht verschlossen und kühl aufbewahrt, ist das Mus ca. 5 Tage haltbar.

FEIN PASSIERT

Masse durch ein feines Tuch passieren, dabei kräftig ausdrücken. Sirup in ein mit kochendem Wasser gespültes Schraubglas à 250 ml Inhalt geben und kühl aufbewahren.



NÜTZLICHE HELFER

WAAGE

Wie Johannisbrotkernmehl werden zumeist nur in kleinen Mengen benötigt. Darum lohnt sich eine digitale Küchenwaage, die in 1-Gramm-Schritten abwiegen kann.

TEIGSCHABER & WINKELPALETTE

SPRITZBEUTEL & TÜLLE

Ideal zum Aufspritzen von Creme. Wer Süßes gerne dekoriert, ist mit wiederverwendbaren Spritzbeuteln aus beschichteter Baumwolle und verschiedenen Tüllen aus Edelstahl gut beraten.

helfen dabei, den Teig restlos aus der Schüssel zu lösen und auf dem Blech besonders glatt und gleichmäßig zu verstreichen.

BACKBLECH

Ob aus Aluminium oder Emaille – zum Keksebacken braucht man mindestens zwei Backbleche. Während das eine Blech im Ofen ist, kann das andere mit der nächsten Portion belegt werden.

SILIKONFORMEN

bringen Riegel, Bällchen oder Gummibärchen richtig in Form. Im Gegensatz zu Eiswürfelbehältern oder minderwertigen Formen bekommt man aus ihnen die Süßigkeiten auch wieder problemlos heraus!

MESSER

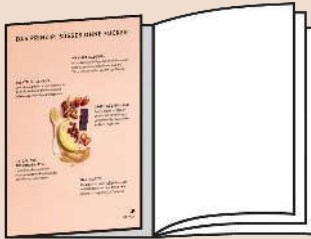
Mit einem langen, scharfen Messer lassen sich Teigböden und süße Massen sauber in Schnitten oder Riegel schneiden.



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
SÜSSES OHNE
ZUCKER

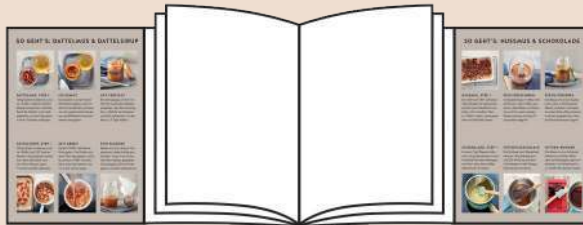


DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
DATTELMUS &
DATTELSIRUP



Immer griffbereit:

KÖSEMITZ &
SCHOKOLADE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps

Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen

Die Backzeiten können je nach Herd variie



ren. Unsere Temperaturangaben beziehen

sich auf das Backen im Elektroherd mit

Ober- und Unterhitze.

Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

mit der »GU Kochen Plus«-App

(siehe S. 64)



REZEPTKAPITEL



06 LIEBLINGSSÜSSIGKEITEN



28 EINFACHE KUCHEN & KLEINE TEILCHEN



44 EIS & DESSERTS

04 DER AUTOR

05 SCHOKO COOKIES

14, 18, 22 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GUMMIBÄRCHEN

UNKOMPLIZIERT

~~8 Blatt Gelatine~~ *Gelatinensaft nach Wunsch*
1 EL Zitronensaft
1 EL Reissirup

AUSSERDEM

~~Speisestärke~~ *Stärke zum Ausstauben* ~~Silikon~~

PRAXIS-TIPP Mibärchenform aus Silikon hat, kann die Masse in einen tiefen, mit Backpapier ausgelegten Teller gießen und fest werden lassen. Danach auf ein Schneidebrett stürzen und in beliebig große Rauten oder Quadrate schneiden.

- 1 Die Silikonform mit Stärke ausstauben, anschließend gut abklopfen, um überschüssige Stärke zu entfernen.
- 2 Den Fruchtsaft Ihrer Wahl in einen kleinen Topf geben und die Gelatine darin ca. 10 Min. einweichen.
- 3 Den Zitronensaft und Reissirup zu der eingeweichten Gelatine in den Topf geben und gut vermischen. Hitze unter Rühren einbringen, bis die Gelatine gelöst ist.
- 4 Die Fruchtsaftmasse etwas abkühlen lassen, dann mithilfe einer Pipette in die Vertiefungen der Form füllen. Die Form mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 5 Wenn die Masse etwas fester geworden ist, die Oberfläche der Gummibärchen mit etwas Stärke bestauben. Die Bärchen erneut kühl stellen und vollständig fest werden lassen.
- 6 Die Gummibärchen aus der Form lösen und entweder sofort vernaschen oder in ein sauberes Schraubglas füllen. Luftdicht und gekühlt aufbewahrt sind sie ca. 1 Woche haltbar.





Für 15 Stück • 25 Min. Zubereitung • 3 Std. Kühlen • Pro Portion ca. 55 kcal, 1 g E, 4 g F, 2 g KH

SCHOKO-KARAMELL-HALBKUGELN

BELIEBTER KLASSIKER

~~40 g Kokosmilch~~ Zutaten

20 g Kokosöl
15 g Kokosblütenzucker
1 Msp. gemahlene Vanille
40 g Cashew-Mus
15 Stück Haselnusskerne
20 g Bitterschokolade

(100 % Kakaogehalt;
ersatzweise Schokolade mit
Kokosblütenzucker)

AUSSERDEM

15er-Halbkugelbackform aus
Silikon

1 Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch, Kokosöl, Kokosblütenzucker im Wasserbad zu einer hitzefesten Masse verrühren, bis das Kokosöl vollständig geschmolzen ist.

2 Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der Kokos-Masse auflösen. Anschließend die Schüssel vom Wasserbad nehmen und das Cashew-Mus einrühren. Die Masse gleichmäßig auf die Vertiefungen der Silikonform verteilen und mittig jeweils einen Haselnusskern hineindrücken. Die Form ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

3 Inzwischen die Schokolade grob hacken und in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen und in die Mitte der Halbkugeln je einen Teelöffel Schokolade geben, dann weitere 2 Std. kühlen. Danach die Halbkugeln aus der Form lösen und bis zum Verzehr kühl lagern.



Für ca. 14 Stück • 35 Min. Zubereitung • 45 Min. Kühlen • Pro Portion ca. 160 kcal, 3 g E, 14 g F, 5 g KH

SCHOKOKUGELN MIT HASELNUSSKERN

NUSSIG-KNUSPRIG

~~600 g Haselnusskerne~~
40 g Reissirup (ersatzweise

Dattelsirup)

2 EL Kakaopulver

1 EL Kokosöl

½ TL gemahlene Vanille

Salz

75 g Bitterschokolade

(100 % Kakaogehalt;
ersatzweise Schokolade mit
Kokosblütenzucker)

3 EL gehackte Haselnusskerne

- 1 Einen flachen Teller mit einem Stück Backpapier belegen. Von den Haselnusskernen 14 Stück beiseitelegen, die übrigen im Mixer mittelfein hacken. Haselnussmus, Reissirup, Kakaopulver, 1 EL Kokosöl, gemahlene Vanille und 1 Prise Salz dazugeben und alles gut durchmischen, bis eine gebundene Masse entstanden ist.
- 2 Aus der Schokomasse 14 gleich große Kugeln formen. In die Mitte je eine Haselnuss drücken und mit der Masse umschließen. Die Kugeln auf den Teller legen und ca. 30 Min. kühlen. Inzwischen die Schokolade hacken und in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gehackte Nüsse unterrühren.
- 3 Schokokugeln in die flüssige Schokolade geben und behutsam darin wenden, bis sie vollständig mit Kuvertüre überzogen sind. Dann mithilfe einer Gabel herausnehmen und wieder auf den Teller legen. Im Kühlschrank in ca. 15 Min. fest werden lassen.



ERDBEERRIEGEL MIT SCHOKOLADE

FRUCHTIG-FRISCHER SCHOKOGENUSS

200 g Bitterschokolade

(100 % Kakaogehalt; ersatzweise Schokolade mit Kokosblütenzucker)

5 TL Kokosöl

50 g weiße Schokolade

2 EL Kakaobutter

50 g Joghurt

2 EL gemahlene gehäutete Mandeln

2 TL Erdbeerkonfitüre ohne Zucker

10 g gefriergetrocknete Erdbeerstücke

AUSSERDEM

10er-Schokoriegelform

1 Die dunkle Schokolade grob hacken und zusammen mit Wasserbad schmelzen. In eine hitzefeste Schüssel geben und in die Form füllen. Die Form umdrehen und den Schoko-Kokosöl-Mix in die Schüssel zurück abtropfen lassen. Die Vertiefungen der Form sollten anschließend mit einer dünnen Schicht Schokolade ausgekleidet sein. Die Form ca. 30 Min. kühl stellen.

2 Die weiße Schokolade hacken und mit der Kakaobutter in einer hitzefesten Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Den Joghurt nach und nach zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Mandeln und Konfitüre einrühren. Erdbeerstücke grob hacken und unter den Joghurt-Schoko-Mix heben.

3 Sobald die Schokolade in der Form fest ist, die Vertiefungen zu drei Vierteln mit der Joghurtmasse befüllen und diese in ca. 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Anschließend die in die Schüssel abgetropfte Schokolade erneut über dem heißen Wasserbad schmelzen, je 1 TL davon in die Vertiefungen der Form geben und geschlossen auf der Oberfläche verstreichen. Weitere 10 Min. kühl stellen, dann die Riegel aus der Form lösen. In einer luftdicht schließenden Box und gekühlt aufbewahrt sind sie ca. 1 Woche haltbar.





Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • 4 Std. Tiefkühlen • Pro Portion ca. 210 kcal, 5 g E, 12 g F, 21 g KH

FROZEN-BLUEBERRY-JOGHURT

EIS IN LIGHT-VERSION

300 g ~~Heidelbeeren~~ Joghurt
60 g Reissirup (ersatzweise

Dattelsirup)
1 EL Zitronensaft

- 1** Heidelbeeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Die Hälfte davon in einer flachen Schale mit einer Gabel zu Mus zerdrücken, die übrigen Heidelbeeren für die Garnierung beiseitestellen.
- 2** Das Mus mit Joghurt, Sirup und Zitronensaft in einer Schüssel glatt verrühren. Die Masse in eine Schale füllen und insgesamt 4 Std. tiefkühlen, dabei nach 1 Std. und dann nach jeweils 30 Min. immer wieder kräftig durchrühren, damit sich das Fruchtmus nicht absetzt.
- 3** Zum Servieren den Frozen Joghurt auf Dessertschalen verteilen und mit den restlichen Heidelbeeren garniert genießen.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 3 Std. Tiefkühlen • Pro Portion ca. 115 kcal, 1 g E, 0 g F, 24 g KH

HIMBEER-LIMETTEN-GRANITÉ

SIMPLY THE BEST

400 g Himbeeren (ersatzweise
TK-Himbeeren)

~~5 EL Zitronensaft~~ Reissirup (ersatzweise

Dattelsirup)

¼ TL gemahlene Vanille

1 Frische Himbeeren verlesen, bei Bedarf kurz abbrausen und mit Küchenpapier behutsam trocken tupfen. TK-Himbeeren auftauen lassen. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen.

2 Himbeeren, Reissirup, Zitronensaft und die gemahlene Vanille in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

3 Das Fruchtpüree in eine flache Form füllen und insgesamt 3 Std. tiefkühlen, dabei einmal pro Stunde mit einer Gabel sehr gut durchrühren. Dadurch entsteht die typische kristalline Sorbet-Konsistenz. Zum Servieren die gefrorene Masse mit einer Gabel abkratzen und als sogenannte Granité in Dessertschalen anrichten.



CRÈME BRÛLÉE

HEISS BEGEHRT

2 Vanilleschoten
200 g Sahne
200 ml Milch
5 Eigelb (M)
40 g Reissirup (ersatzweise
Dattelsirup)
8 TL Kokosblütenzucker

AUSSERDEM

4 flache, ofenfeste Portions-
förmchen à 150 ml Inhalt
(Ø)
Flambierbrenner

1 Den Backofen auf 140° vorheizen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, Vanilleschoten und Messerücken in Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Ab und an umrühren.

2 Währenddessen die Eigelbe und den Sirup in einer Schale mit dem Schneebesen glatt verrühren. Die Vanillesahne durch ein Sieb langsam in die Eigelbmasse einrühren, dabei nicht schlagen, damit sich keine unerwünschten Luftbläschen bilden.

3 Die Dessertförmchen auf die Fettpfanne des Backofens geben und mit der Creme befüllen. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) schieben und heißes Wasser angießen, bis die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Creme 25–30 Min. garen, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat.

4 Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Förmchen aus dem Wasser heben und die Creme vollständig auskühlen lassen. Vor dem Servieren den Zucker gleichmäßig, aber nicht zu dick auf die Oberfläche der Creme streuen und mithilfe des Flambierbrenners hellbraun karamellisieren. Kurz stehen lassen, bis die Zuckerschicht kross wird. Am besten sofort genießen.

DIE PERFEKTE KOMBI



FRUCHTIG Süße von Reissirup gleicht die Säuren von Quark und Himbeeren perfekt aus, die Kombination wird dadurch besonders fruchtig.

Reissirup, Quark, Himbeere (100 % Kakaogehalt), gesalzene Erdnüsse



CRUNCHY Nüsse mit einer leichten Karamellnote entschärfen die herbe Schokolade. Salz betont den Schokoladengeschmack, Nüsse geben einen schönen Crunch.

dnüsse



Kokosblütenzucker, Mandeln, Dinkelmehl

AROMATISCH hat eine ähnliche Backeigenschaft wie Haushaltszucker und ist somit eine gute Alternative. Sein feiner Karamellgeschmack in Kombination mit Mandeln und mildem, nussigem Dinkelmehl verleiht jedem Gebäck eine tolle Note.

ZUCKERFREIE SUPERSTARS

KOKOSBLÜTENZUCKER dem Saft des Blütenknospenstiels der Kokospalme hergestellt. Palmzucker ist das Gleiche, nur ungemahlen. Darum vor der Verwendung mit dem Messer klein schneiden und im Mixer fein mahlen.

SCHOKOLADE

Zuckerfreie Bitterschokolade mit 100 % Kakaogehalt schmeckt besonders intensiv nach Kakao und hat eine herbe Note.

DATTELN

Datteln enthalten viel natürlichen Zucker. Nebenbei steuern sie reichlich Ballaststoffe, Mineralstoffe und B-Vitamine bei.



NÜSSE

Sie dienen als Ergänzung zum Mehl und können dieses sogar ersetzen. Sie enthalten kaum Kohlenhydrate, punkten aber mit reichlich gesunden Fetten. In Kombination mit Schokolade sind sie das Dreamteam zahlreicher Süßigkeiten-Klassiker.

REISSIRUP

Für Reissirup wird Reis gekocht und anschließend mit Enzymen versetzt. Diese spalten komplexe Kohlenhydrate in einfache Zucker auf. Der so entstandene, zähflüssige Sirup enthält keine Fruktose, ist reich an Mineralien und lässt den Blutzucker nur langsam steigen. Reissirup hat eine dezente Süßkraft und schmeckt malzig-nussig.

DINKELMEHL

Dinkelmehl ist für viele Menschen besser verträglich als herkömmliches Weizenmehl. Weiterer Pluspunkt: Es enthält mehr Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe.

SO GEHT'S: NUSSMUS & SCHOKOLADE



NUSSMUS, STEP 1
150 g Nusskerne nebeneinander auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 10 Min. rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.



FEIN ZERKLEINERN
Geröstete Nüsse im Mixer fein zerkleinern, dann 5 Min. pausieren, damit Mixer und Nussmus nicht zu warm werden. Weiter pürieren, bis das Öl auszutreten beginnt.
FÜR DEN GESCHMACK



FERTIG PÜRIEREN
Die Masse mit einem Spatel nach unten in Richtung der Messer schieben und weiter zu einem feinen Mus pürieren. In einem ausgekochten Glas bei Raumtemperatur lagern.

SCHOKOLADE, STEP 1
In einem Topf Wasser aufkochen. 60 g Kakaobutter in eine hitzefeste Schüssel abwägen und darin über dem heißen Wasserbad schmelzen.



IN FORM BRINGEN
Die Masse in eine Schokoladenform aus Silikon füllen oder auf Backpapier glatt verstreichen. Im Kühlschrank in ca. 30 Min fest werden lassen.



BYE-BYE, RAFFINIRTER ZUCKER!



Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Zuckerfreie Süßigkeiten – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Backen immer im Blick

Naschen ohne Reue: selbst gemachte Lieblings Süßigkeiten ganz ohne raffinierten Zucker, oft vegan oder glutenfrei



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 457 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-8339-2



9 783833 883392

€ 9,99 [D]

www.gu.de