

ZUCKERFREI!

DAS GOLDENE VON GU



**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

DIE BESTEN REZEPTE VON HANNAH FREY

G|U



JUST ENJOY WHERE
YOU ARE NOW



Vorwort

Früher verging kaum ein Tag, an dem ich nichts Süßes gegessen habe. Ob Schokolade, Kuchen oder Eis – Zucker war allgegenwärtig. Obwohl man es mir nicht angesehen hat, war ich zuckersüchtig. Vor einigen Jahren habe ich dann beschlossen, meinen Zuckerkonsum stark zu reduzieren. Während der Fastenzeit habe ich begonnen, auf zugesetzten Zucker zu verzichten – 40 Tage lang. Anfangs war der Verzicht auf Zucker eine echte Herausforderung und nicht immer einfach, denn er steckt in fast jedem industriell hergestellten Nahrungsmittel. Ich berichtete auf meinem Blog www.projekt-gesund-leben.de über meine Erfahrungen und das Feedback war enorm!

Meine Methode habe ich dann Anfang 2017 in meinem Buch *Zuckerfrei – Die 40 Tage-Challenge* im GU-Verlag veröffentlicht. Bis heute haben zehntausende Leserinnen und Leser bei meinem »Projekt: Zuckerfrei« mitgemacht und sich der Herausforderung gestellt, Zucker den Kampf anzusagen.

Seitdem habe ich mehrere Tausend Rezepte entwickelt und veröffentlicht. Für dieses Buch habe ich meine Community nach ihren Highlights gefragt – und so die 200 beliebtesten Rezepte aus meinen Büchern und von meinem Blog zusammengestellt.

Damit möchte ich dir den Zuckerverzicht erleichtern, denn ich kann dir versichern, dass es sich lohnt! Um zu verdeutlichen, worum

es geht, spreche und schreibe ich zwar oft vom »Verzicht« auf Zucker – aber genau genommen ist es das Gegenteil: ein großer Gewinn! Ich habe einige Kilos abgenommen, meine Haut ist reiner und die dazugewonnene Energie sowie das neue Körpergefühl und Wohlbefinden sind unbezahlbar! Meine Antriebslosigkeit und mein Mittagstief sind schon lange Geschichte, dafür schlafe ich viel besser. Außerdem hat sich mein Geschmackssinn verändert: Selbst Früchte wie Beeren, Kirschen und Aprikosen empfinde ich heute als süß. Das hätte ich mir früher niemals vorstellen können!

Mittlerweile habe ich eine entspannte Einstellung gegenüber Zucker und esse im Café auch mal ein Stück Kuchen oder im Sommer ein Eis. Sich zu 100% zuckerfrei zu ernähren ist fast unmöglich und aus meiner Sicht nicht alltagstauglich – deshalb ist das auch nicht das Ziel meiner Zuckerfrei-Challenge. Ich möchte vielmehr zu einem bewussten und maßvollen Umgang mit Zucker motivieren und dich dabei unterstützen, deinen Zuckerkonsum dauerhaft zu reduzieren! Die Grundlagen meiner Zuckerfrei-Challenge findest du in diesem Buch und auf meinem Blog www.projekt-gesund-leben.de. In meiner »Projekt: Zuckerfrei«-Facebook-Gruppe sowie auf Instagram unter [#projektzuckerfrei](https://www.instagram.com/projektzuckerfrei) kannst du dann deine Erfahrungen teilen und dir Unterstützung holen.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg!

Hannah Frey



PAPRIKA-CASHEW-AUFSTRICH **P1**

Milde Süße

Für 1 Glas

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

pro Glas (ca. 200 g) ca. 645 kcal

1 rote Paprika · ½ rote Chilischote
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
100 g Cashewmus
½ TL Chilipulver
Salz · Pfeffer

Außerdem:

1 steriles Einmachglas (250 ml)

- 1 Die Paprika und die Chilihälfte waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften grob in Stücke schneiden. Nach Belieben die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken.
- 2 Paprika, Chili und eventuell Knoblauch zusammen mit Cashewmus und Chilipulver im Blitzhacker fein pürieren. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Den Paprika-Cashew-Aufstrich in das Einmachglas füllen und dieses luftdicht verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist der Aufstrich 4–6 Tage haltbar.



BROTAUFSTRICH MIT RUCOLA **P1**

Intensiv-aromatisch

Für 6 Portionen

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

pro Portion ca. 175 kcal

50 g Rucola
150 g Schafskäse (Feta)
250 g Schmand
1 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer

- 1 Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Falls nötig, dicke Stiele entfernen, dann die Blätter klein schneiden.
- 2 In einer Schale den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Dann mit Schmand und Öl verrühren.
- 3 Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Rucola daruntertermischen.

GENUSS-TIPP

Der Aufstrich passt zu Saatencracker (Phase 1) oder schmeckt als Dip zu Spinat-Feta-Muffins (Phase 1).



ROTE-BETE-AUFSTRICH **P1**

Mit frischem Meerrettich

Für 1 Glas

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Glas (ca. 200 g) ca. 535 kcal

1 kleine Rote Bete (100 g)
50 g Sonnenblumenkerne
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 EL frisch geriebener Meerrettich
(ersatzweise aus dem Glas; ohne Zucker)
Salz · Pfeffer

Außerdem:

1 steriles Einmachglas (250 ml)

- 1 Die Rote Bete putzen. In einem Topf knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und in ca. 30 Min. gar kochen. Abgießen, pellen und grob in Stücke schneiden. Die Sonnenblumenkerne mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 10 Min. einweichen.
- 2 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Sonnenblumenkerne abgießen.
- 3 Rote Bete, Zwiebel und Sonnenblumenkerne mit Zitronensaft und Meerrettich mit dem Pürierstab fein mixen. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Den Rote-Bete-Aufstrich in das Einmachglas füllen und dieses luftdicht verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist der Aufstrich 4–6 Tage haltbar.

APFEL-ZWIEBEL-BUTTER **P1**

Süß und herzhaft

Für 10 Portionen

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

pro Portion ca. 105 kcal

1 Zwiebel
1 kleiner Apfel
100 g weiche Butter
40 g Sonnenblumenkerne
Salz · Pfeffer

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in kleine Stücke schneiden.
- 2 In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel, Apfelstücke und Sonnenblumenkerne darin ca. 5 Min. braten, dabei zwischendurch umrühren. Danach die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 3 Die Zwiebel-Apfel-Mischung zusammen mit der restlichen Butter in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Die Apfel-Zwiebel-Butter mit Salz und Pfeffer würzen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist die Butter 5–7 Tage haltbar.



TOMATEN-GURKEN-HÜTTENKÄSE P1

Blitzschnell zubereitet

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

pro Portion ca. 120 kcal

1 Tomate

½ Bio-Salatgurke

200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)

1 TL Olivenöl

½ TL edelsüßes Paprikapulver

Salz · Pfeffer

- 1 Die Tomate waschen und in möglichst kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Gurkenhälfte waschen und ebenfalls sehr klein würfeln.
- 2 Den Frischkäse mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Tomaten- und Gurkenwürfel auf zwei Teller verteilen, den Frischkäse darauf anrichten und servieren.

GENUSS-TIPP

Der Hüttenkäse kann pur gegessen werden, er schmeckt aber auch als Brotaufstrich. Dafür einfach alle Zutaten vermischen.

PROFI-TIPP

Um das Hüttenkäse-Frühstück etwas gehaltvoller zu machen, 40 g Hirse oder Quinoa kochen und zusätzlich untermischen.



HERZHAFTE BREAKFAST-BOWL **P1**

Das etwas andere Frühstück

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 345 kcal

2 Eier (M)
150 g Champignons
2 EL Olivenöl
100 g Baby-Blattspinat
½ Bund glatte Petersilie
100 g Räucherlachs (in Scheiben)
Salz · Pfeffer

- 1 Die Eier in ausreichend Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Danach kalt abschrecken, pellen und halbieren.
- 2 Inzwischen die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und halbieren. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze 3–5 Min. braten, dabei ab und zu umrühren.
- 3 Den Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.
- 4 Den Spinat mit Pilzen, Räucherlachs und Eiern in zwei Schalen anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Petersilie garnieren und servieren.



GEMÜSECURRY MIT HÄHNCHENBRUST **P1**

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Backzeit 30 Min.

pro Portion ca. 515 kcal

2 rote Paprika
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Baby-Blattspinat
200 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Kokosöl
200 g Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe (ohne Zucker)
2 EL Kokosmehl (nach Belieben)
Salz · Pfeffer
½ TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Currypulver

Leicht und sättigend

- 1 Den Ofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Paprika waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften mit der Haut nach oben auf das Blech legen. Im Ofen (Mitte) 20–30 Min. backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Dann die Paprika herausnehmen, mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen.
- 3 Das Hähnchenbrustfilet quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die gerösteten Paprika häuten und grob in Stücke schneiden.
- 4 In einem Topf 1 EL Kokosöl erhitzen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Paprikastücke darin anbraten. Alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 5 Das Kokosmehl unter das Gemüse rühren, dann den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver würzen.
- 6 Während der Garzeit das restliche Kokosöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin bei großer Hitze 4–5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gemüsecurry servieren.





SCHOKO-ERDNUSS-NICECREAM **P2**

Erinnert an einen bekannten Schokoriegel

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

Tiefkühlzeit 4 Std.

pro Portion ca. 555 kcal

Für die Nicecream:

4 reife Bananen

2 EL Erdnussmus · Salz

Für das Topping:

2 EL Erdnusskerne (gesalzen)

Für die Schokosauce:

1 EL Kokosöl

1 EL Dattelsirup

1 EL Kakaopulver (stark entölt)

1 EL Erdnussmus

Außerdem:

Hochleistungsmixer

- 1 Zuerst für die Nicecream die Bananen schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in eine Gefrierbox füllen und mindestens 4 Std. tiefkühlen.
- 2 Die Bananenscheiben 10–15 Min. antauen lassen. Bananen, Erdnussmus, 1 Prise Salz und 50 ml Wasser im Hochleistungsmixer fein pürieren, bis ein cremiges Eis entstanden ist. Das Eis auf zwei Schalen verteilen.
- 3 Für das Topping die Erdnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
- 4 Für die Schokosauce das Kokosöl schmelzen. Dattelsirup, Kakao und Erdnussmus einrühren.
- 5 Die Schokosauce über die Nicecream träufeln und mit den Erdnusskernen bestreuen. Sofort servieren.

GUT ZU WISSEN

Dieses Eis verdient das Prädikat »nice« uneingeschränkt. Zum einen, weil es wirklich ein Eis ist. Und zum anderen, weil es ohne zugesetzten Zucker auskommt und unwiderstehlich schmeckt.

Goldene Zeiten

... für gesundheitsbewusste Genießer!

Von SPIEGEL-Bestseller-Autorin Hannah Frey und ihrer Community ausgewählt: Die **200 BELIEBTESTEN REZEPTE** aus ihren Zuckerfrei-Büchern und vom Blog »Projekt: Gesund leben« – mit Bild, gelingsicher und mehrfach getestet!

Gesunde und ausgewogene Rezepte, die ganz **OHNE RAFFINIERTEN ZUCKER** auskommen. Vom Frühstück über Hauptgerichte bis zu süßen Snacks, Kuchen und Brot – das große Rundum-sorglos-Paket für jeden Tag.

Das wichtigste **KNOW-HOW** zum Thema Zuckerfrei: Warum wir so viel Zucker essen, wo überall versteckte Zuckerfallen lauern und welche alternativen Süßungsmittel es gibt. Dazu jede Menge praktische Tipps, wie man den Zuckerkonsum in den Griff bekommen kann.

