

Erdbeer-Seidentofu-Eis



Neulich war ich mit einer Freundin spontan auf der Nachhaltigkeits-Messe. Natürlich gab es viele Stände mit veganen Produkten und wir kosteten uns durch spannende Leckereien. Während wir Lupinen-Eis löffelten, unterhielten wir uns mit dem Mitarbeiter hinter dem Stand und er erzählte uns, dass er zuhause oft selbst Eis aus tiefgefrorenen Früchten und Seidentofu macht.

Von dieser Idee hatten wir noch nie gehört und waren sofort begeistert.

Diana kaufte sich noch am gleichen Abend Seidentofu und

gefrorene Ananas und machte den ersten Test – auf meine Eingebung hin gab sie noch einen Schuss Kokosmilch für den Piña-Colada-Touch dazu. Sie fand das Ergebnis so lecker, dass ich beim nächsten Einkauf auch zur Tiefkühltheke marschierte und Erdbeeren erstand – Ananas gab es leider nicht.

Da ich aktuell an einem recht dringenden Lektorat sitze und nicht viel Zeit zum Kochen oder Backen habe, gab es als heutige Sonntags-Nascherei und passend zum Muttertag schnelles Erdbeer-Seidentofu-Eis aus dem Hochleistungsmixer mit Herzchen-Deko und frischen Erdbeeren.



Für dieses Eis könnt ihr natürlich alle Früchte hernehmen, die ihr mögt. Das Seidentofu macht das Eis ein bisschen cremiger und eisweißhaltiger. Wer mag, püriert noch ein paar Erdbeeren zur Sauce und gibt sie über das Eis. Und natürlich könnt ihr saisonales Obst auch selbst einfrieren und dann zu Eis verarbeiten!

Für ca. 6 Portionen:

400 g TK-Obst

250 g Seidentofu

4 EL Ahornsirup/Agavendicksaft

Deko nach Belieben

Das TK-Obst abwiegen und kurz antauen lassen, den Seidentofu abgießen.

Das Obst im Hochleistungsmixer pürieren, dann den Seidentofu und die Süße dazugeben und alles noch einmal kurz mixen, bis es vermischt und cremig ist.

Abschmecken und nach Geschmack die Süße anpassen, dann auf Schälchen verteilen, dekorieren und genießen.

(Die Mengenverhältnisse könnt ihr problemlos variieren, je nach Packungsgröße des Seidentofus, das muss nicht ganz genau meinen Mengen entsprechen. Ich denke, ungefähr doppelt so viel Frucht wie Tofu ist ein guter Richtwert.)



Ich hoffe, ihr findet die Idee mit dem Seidentofu auch so inspirierend und bin gespannt, mit welchen Früchten ihr experimentiert!

Habt einen genussvollen Sonntag und kommt gut in die neue Woche.

Eure Judith

Da gerade Saison ist, habt ihr vielleicht auch so Erdbeer-Hunger. Dann wären vielleicht die [Quarkpfannkuchen](#) mit Erdbeeren was für euch, oder die [Hafer-Buchweizen-Cookies](#) mit Erdbeeren.

**Fruchtige Eis-Muffins mit
Himbeere und Heidelbeere
(vegan)**



Bei dieser heftigen Hochsommerhitze kann ich beim besten Willen und beim größten Kuchenhunger nicht den Ofen anwerfen. Übers Wochenende habe ich zudem fast die ganze Zeit am aktuellen Buchprojekt gearbeitet, weshalb ich sowieso keine Zeit hatte, irgendwas zum Naschen zu zaubern. Wir hielten uns mit den [Maronen-Pralinen](#) vom letzten Wochenende über Wasser.

Gestern nutzte ich dann den ruhigen Abend, um etwas Kühles zu kreieren. Denn was ist bei der Hitze besser, als eine erfrischende Nascherei?

Nachdem Naschkater in letzter Zeit wieder häufiger Nuss-Dattel-Riegel selbst gemacht hatte, kam mir die Idee, so eine Masse als „Boden“ für Eis-Muffins zu nutzen.

Die fruchtigen Eis-Muffins sind kinderleicht gemacht und je nach Haushalt und Gefräßigkeit hat man dann ein paar Tage ein schönes, kaltes Dessert oder einen süßen Snack.



Ich habe Sojagurt genommen, damit sind die Eis-Muffins vegan, aber man kann auch Kuh-Joghurt nehmen oder Sauerrahm. Die Fruchtmasse habe ich nicht gesüßt, weil der Boden sehr süß ist. Da könnt ihr natürlich nach Lust und Geschmack variieren. Auch bei den „Nüssen“ und Früchten gilt, nehmt was euch schmeckt und was ihr verträgt (manche haben da ja leider Allergien).

Für 8 Eis-Muffins:

180 g Mandeln und Cashewkerne

150 g Datteln, entsteint

(evtl. etwas Wasser)

80 g Himbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt

80 g Heidelbeeren (frisch oder TK) + 100 g Sojagurt

1 Stückchen Bio-Zitronenschale

Für den Boden die Mandeln, Kerne und Datteln in den Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse mixen. Falls sie noch nicht zusammen klumpt, ein klein wenig Wasser zufügen.

Den Teig auf 8 Silikon-Muffinförmchen verteilen und dann mit den Fingern die Mulden bis zum Rand gleichmäßig mit der Nussmasse auskleiden. Die Förmchen in eine Backform stellen, die ins Tiefkühlfach passt.

Die Himbeeren mit dem Sojagurt pürieren und die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.

Dann die Heidelbeeren mit dem Sojagurt und der Zitronenschale pürieren und ebenfalls auf die Förmchen verteilen.

Die Eis-Muffins tiefkühlen, am besten über Nacht, aber mindestens einige Stunden.

Zum Genießen vorsichtig aus der Form lösen und je nach Raumtemperatur mind. 15 Minuten antauen lassen.



Ich habe heute gemerkt, dass die Eis-Muffins auch ein hervorragendes Frühstück sind. =)

Mit welchen erfrischenden Nasch-Rezepten hangelt ihr euch durch die Hochsommertage? Ich freue mich, wenn ihr einen Kommentar da lasst und eure Rezepte mit uns teilt!

Habt eine genussvolle Restwoche und behaltet einen kühlen Kopf!

Eure Judith

**Gedeckter Apfel-Birnen-Kuchen
mit Maronenmehl (vegan,
zuckerfrei)**



Schon lange wollte ich mal einen gedeckten Kuchen machen, so etwas fehlte in meinem Repertoire nämlich noch. Neulich backte Naschkater Nussecken mit Maronenmehl im Teig, die zwar völlig misslangen, aber trotzdem lecker schmeckten – vor allem dieses nussig-süße Aroma der Maronen liebte ich!



Heute nutzte ich die Zeit, in der mein Besuch aus Heidelberg

home office machte, um diesen neuen Kuchen auszuprobieren. Das Rezept ist frei Schnauze entstanden, ist vegan und ohne Zucker (wenn man vom Fruchtzucker absieht). Ich habe nämlich auch endlich mal das Backen mit Xylit ausprobiert und muss sagen, in der Verwendung ist dieser Zuckerersatz, der mit 40% weniger Kalorien als Zucker daherkommt, genauso einfach wie Zucker.

Für 1 Springform 28 cm Durchmesser:

Teig:

400 g Dinkelmehl Type 1050

100 g Maronenmehl

150 g Xylit (oder Zucker)

150 g Margarine

Pflanzendrink

Füllung:

450 g Äpfel (Boskoop), geschält und gewürfelt

450 g Birnen, geschält und etwas kleiner gewürfelt

50 g Walnüsse, gehackt und leicht geröstet

2 TL Zimt

30 g Xylith (oder Zucker)

Teig:

Alle Zutaten bis auf den Pflanzendrink in eine Schüssel wiegen und mit den Händen zu einem krümeligen Teig kneten. Nach und nach in kleinen Mengen Flüssigkeit dazugeben, bis alles zu einem glatten Teig verknetet ist. Den Teig in 2 Portionen teilen: 2/5 und 3/5.

Füllung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Kuchen:

Backpapier in die Springform spannen und den Rand evtl. leicht mit Margarine einfetten.

Die größere Portion zwischen 2 Folien (oder auf einer Silikonmatte und mit Folie) auf ca. 30 oder 31 cm Durchmesser ausrollen und in die Form legen. Den überstehenden Teig am Rand der Form leicht festdrücken, aber noch nicht abschneiden. Die Füllung hineingeben und verteilen.

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die kleinere Portion Teig ebenso ausrollen und auf die Füllung legen. Beide Teigschichten am Rand zusammendrücken und den überschüssigen Teig am Rand der Form abschneiden. Den Rand mit den Fingern hübsch glätten und ein leichtes Wellenmuster hinein drücken, dabei darauf achten, dass Boden und Deckel fest zusammen halten.

Mit einem Messer einige Schlitzte in den Deckel schneiden und nach Belieben mit einem ganz kleinen Ausstecher Luftlöcher stechen. Aus dem restlichen Teig kleine Kekse ausstechen und separat backen oder als Deko auf dem Kuchen verteilen.

Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Draußen windet es und hin und wieder kommen Regentropfen

runter. Da tut ein frischer Kuchen mit wärmender Zimt- und Maronnenote und heimischem Obst umso besser!

Macht euch ein gemütliches Wochenende mit feinem Kuchen und lässt es euch gut gehen!

Eure

Judith



Saftiger Nusskuchen (ohne Kristallzucker)



Na

toll, jetzt bin ich auch noch krank geworden. Eine Bronchitis hat mich mehrere Tage lahm gelegt und das obwohl ich soviel zu tun hätte! Zurzeit scheint ja einiges an gemeinen Viren und Bazillen rumzufliegen – ich hoffe, ihr bleibt alle verschont!

Untätig herumliegen ist ja überhaupt nicht meins. Ich kann die Füße nicht stillhalten, außer ich fühle mich richtig, richtig elend. Sobald das Schlimmste überstanden ist, gebe ich wieder Gas, was nicht immer so gut ist. Der Körper braucht eben meist ein paar Tage länger Erholung, als ich es ihm zugestehen möchte. Aber man wird mit dem Alter ja weiser (hust, hust) und deswegen mache ich auch nach den ersten drei Tagen noch

langsam.

Ein bisschen Bewegung brauche ich aber bei dem vielen Liegen, sonst machen mein Rücken und Nacken Terror. Und Nervenahrung braucht eine kranke Naschkatze ja auch, sobald der Appetit wieder da ist. Also habe ich mir gestern schnell einen Rührkuchen gebacken, der ging ganz fix und kommt ohne Kristallzucker und Weißmehl aus, ist also fast schon gesund.



=)

Wer Banane im Nusskuchen nicht mag, nimmt ein Ei mehr dazu und lässt sie weg. Sie gibt natürlich auch Süße, also kann man

noch zwei Esslöffel mehr Agavensirup oder Ahornsirup dran geben.

Der Guss ist wunderbar cremig und schokoladig – und das ohne Puderzucker! Das Geheimnis? Ich habe Honigmarzipan hinein püriert. Wer mag, süßt den Guss noch mit etwas Sirup nach.

Für 1 Gugl- oder Kranzform von 16 cm Durchmesser:

200 g Dinkelvollkornmehl
100 g gemahlene Nüsse
1 gestr. TL Backpulver
6 EL Agaven- oder Ahornsirup
4 EL Rum
120 ml (Pflanzen)Milch
4 EL Kokosfett (geschmacksneutral)
1 große Banane
3 Eier
je $\frac{1}{2}$ TL Zimt und Kardamom

50 g Honigmarzipan
1 EL Honig
1 EL Kokosfett (geschmacksneutral)
20 g Kakaopulver
4 EL heißes Wasser

Eine Form gut einfetten.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Milch, Fett, Rum, Sirup, Eigelbe und Banane in einer zweiten Schüssel cremig pürieren. Nach und nach die Mehlmischung unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Den Teig in die Form gießen, oben glatt streichen und ca. 30 Minuten backen.

Etwas auskühlen lassen, dann aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Guss zubereiten.

Dafür alle Zutaten in eine schmale Schüssel mit hohem Rand geben und glatt pürieren. Den Guss über den erkalteten Kuchen

geben.



Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende – und bleibt gesund!

Buchrezension: „21 Tage Zucker Detox“ von Diane Sanfilippo

DIANE
SANFILIPPO

NY-Times-Bestsellerautorin
und Paleo-Queen



-Stufen-Programm

zusätzlich abgestimmt auf
vegetarier, Autoimmunkrankheiten,
schwangere und stillende Mütter



21 TAGE Zucker DETOX

Raus aus der Zuckerfalle

90 köstliche Rezepte ohne Gluten,
Milch und Getreide

21-Tage-
Ernährungspläne
einfach,
paleofreundlich
und vollwertig



Heute stelle ich euch mal wieder ein Buch vor, das thematisch gerade auch sehr gut in mein Leben passt. Zucker Detox in der Weihnachtszeit?, werdet ihr euch nun fragen. Naja, man muss ja

nicht so masochistisch sein, dieses Programm im Advent zu beginnen. Aber spätestens nach Silvester, wenn die Schlemmerzeit der Weihnachtswochen rum ist und man gute Vorsätze fürs neue Jahr gefasst hat, kann eine Ernährungsumstellung oder auch nur eine zeitweilige Zuckerentwöhnung sicherlich nicht schaden. Für alle, die generell Interesse an diesem Thema haben, kann ich euch das neue Buch [„21 Tage Zucker Detox“ von Books4success](#) nur empfehlen.

Und warum passt dieses Thema nun gerade so gut? Ganz einfach: Bis letzte Woche habe ich selbst eine dreiwöchige Zuckerdiät durchgezogen. Und dabei habe ich nicht nur auf Zucker, sondern auch auf Gluten und Milcheiweiß komplett verzichtet. Hart war das, ehrlich! Kein Nachtisch, kein Obst, kein Käse und kein Milchkappuccino. Aber dem Körper hat das sicher gut getan, vor allem der Verzicht auf den Zucker.

Wenn das Einkaufen mühsam wird

Ein riesiges Problem war tatsächlich – neben der Umstellung an sich – das Einkaufen! Ihr glaubt gar nicht, wo überall Zucker, Süße oder auch Weizen drin ist, obwohl man es gar nicht erwartet! Findet mal eine Sojasoße ohne Weizen. Oder einen herzhaften (!) Aufstrich ohne Zucker/Agavendicksaft/Apfeldicksaft etc. Nahezu unmöglich. Da bleibt nur [selber machen](#) oder nach langem Suchen ein, zwei Funde nach Hause tragen (Veganes Schmalz mit Kräutern und Erdnussmus).

Nächste Schwierigkeit ist das tägliche Essen. Zwar habe ich ein großes Repertoire an sowieso veganen/glutenfreien Gerichten und bin ja auch nicht un kreativ, aber trotzdem ist das mit all diesen Einschränkungen nicht so einfach.

INHALT	
TEIL 1 Die Grundlagen	7 Zucker und ich 11 Einführung 13 Was genau ist der 21-Tage-Zucker-Detox-Plan? 14 Was bedeutet eine Zucker-Detox eigentlich? 17 Ist dieses Programm das richtige für Sie? 20 Wissenschaftliche Erkenntnisse über Zucker – einfach erklärt 20 Weshalb gelüstet es uns nach Zucker? 21 Was steckt eigentlich in unserem Essen? 22 Gute Kohlenhydrate, schlechte Kohlenhydrate 25 Weshalb ist die Nährstoffdichte so wichtig? 26 Wie der Körper Kohlenhydrate verarbeitet 27 Wie Glukose gespeichert wird – Insulin bei der Arbeit 28 Zur Abwechslung mal etwas Mathematik 29 Der Blutzuckerspiegel – ein Balanceakt für Glukagon 30 Zucker, Stress und Hormone 36 Checkliste zur Vorbereitung 38 Ein Ausblick für die kommenden drei Wochen 45 Nahrungsergänzungsmittel gegen Heißhungerattacken 49 Häufig gestellte Fragen 49 Das Programm 52 Fragen zu den Lebensmitteln 56 Fragen zum Körper 56 Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln 57 Einstellungen und Gewohnheiten 58 Unterstützung 62 Mein Erfolgs-Tagebuch 64 Welche Lebensmittel Sie ersetzen sollten 65 Unter diesen Namen wird einem Zucker untergejubelt 66 Auswärts essen 67 Fette und Öle
TEIL 2 Programsstufen und Ernährungspläne	69 Welche Stufe passt zu mir? 69 Selbsttest 71 Gehört das zu den erlaubten Lebensmitteln oder nicht? 73 Programstufe 1 75 Ernährungsplan 78 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel 80 Programstufe 1 Energie-Abweichungen 81 Programstufe 1 Pescetarier-Abweichungen 82 Programstufe 2 83 Ernährungsplan 86 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel 88 Programstufe 2 Energie-Abweichungen 89 Programstufe 2 Pescetarier-Abweichungen 90 Programstufe 3 91 Ernährungsplan 94 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel 96 Programstufe 3 Energie-Abweichungen 97 Programstufe 3 Abweichungen Autoimmunerkrankte
TEIL 3 Rezepte	100 Hauptgerichte 166 Suppen, Salate und Beilagen 190 Snacks 202 Nicht süß, aber lecker 216 Basisrezepte
Zusätzliche Quellen	228 Wie viele Kohlenhydrate sind gut für Sie? 229 Stärkehaltiges, also kohlenhydratreiches Gemüse 230 Webseiten und Blogs 231 Quellenverzeichnis 232 Danksagung 234 15 Frühstücksideen ohne Eier 235 Rezept-Index 240 Index 244 Zutaten-Index

Buchinhalte

Hier kommt das Buch ins Spiel! Denn Diane Sanfilippo erklärt nicht nur in einfachen Worten, was Zucker im Körper bewirkt und warum es sinnvoll ist, Zucker in der Ernährung zu reduzieren. Sie gibt auch wertvolle Tipps für die Vorbereitung, fürs Essengehen während der 21 Tage und für Mittel gegen Heißhungerattacken.

Sie gibt dem Leser drei Stufen vor, die man anhand von Fragen für sich bestimmen kann. Jede **Programstufe** enthält einen **Ernährungsplan** für die kompletten 21 Tage, Vorschläge bei Abweichungen (z.B. bei Schwangeren, Stillenden, Pescetariern oder extrem sportlichen Menschen) und Listen erlaubter/verbotener Lebensmittel.

Wenn man also nicht jeden Tag selbst überlegen und zusammen basteln möchte, was man essen kann, hat man im Buch die perfekte bequeme Vorgabe und wird motivierend an die Hand genommen.

Der dritte Buchteil besteht aus den **Rezepten** und „zusätzlichen Quellen“ wie Webseiten und Blogs zum Thema oder „15

Frühstücksideen

ohne

Eier“.

Ernährungsplan					PROGRAMMSTUFE 2				
Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack					
1	Hähnchen-Muffins (Seite 188), gedämpfter Spinat, Avocado	Lachsfilet mit Kapern und Tomaten (Seite 164), Blattsalat oder Wraps	Mexikanischer Hackbraten (Seite 126), cremiges Kräuter-Blumenkohlpuree mit Koriander (Seite 186)	Einfaches Dörrfleisch (Seite 190) plus beliebige Nussmischung (Seite 200)					
2	Reste von den Hähnchen-Muffins, gedämpfter Spinat, Avocado	Reste vom mexikanischen Hackbraten, Koriander-Blumenkohlreis (Seite 186)	Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade (Seite 154), gemischter Blattsalat	Reste vom einfachen Dörrfleisch plus Reste einer Nussmischung					
3	Apfelfrikadellen (Seite 192), Karottensäfte, Mandeln	Reste vom gegrillten Lachs, einfache Knoblauch-Spinatsuppe (Seite 170) oder gemischter Salat mit Vinaigrette (Seite 225)	Glasierter Hähnchenschenkel (Seite 122), gelbe Bete mit Kräuterknusper (Seite 188) oder grünes Gemüse*	Hart gekochte Eier und Grünkohlschips vom Blech (Seite 198)					
4	Reste von den Apfelfrikadellen, Karottensäfte, Mandeln oder Walnüsse	Reste von den glasierten Hähnchenschenkeln, Reste von der gelben Bete mit Kräuterknusper oder grünes Gemüse*	Asiatische Fleischbällchen (Seite 146), Kohl-Pak-Choi-Salat (Seite 179), Doch-keine-Miso-Suppe (Seite 172)	21TSD-konformes Obst plus Nussbutter oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)					
5	Frühstücksspeckgemüse (Seite 192), 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste von den asiatischen Fleischbällchen, Reste vom Kohl-Pak-Choi-Salat	Shepherd's Pie (Seite 142), grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 225)	Getreidefreies Banola (Seite 208) plus Milch, Kokosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)					
6	Reste vom Frühstücksspeckgemüse, 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste vom Shepherd's Pie, grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 225)	Pad Thai mit Krabben (Seite 156)	Reste vom getreidefreien Banola plus Milch, Kokosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)					
7	Reste vom Pad Thai mit Krabben	Gegrillte Hähnchenbrust (Seite 114), Brokkoli-Bacon-	Meeresfrüchte-Chorizo-	Einfaches					

Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel					PROGRAMMSTUFE 2				
VON DEN ERLAUBTEN LEBENSMITTELN SOLLTEN SIE IN DEN KOMMENDEN 21 TAGEN JEDE MENGE ESSEN!									
Fleisch, Fisch, Eier einschließlich: Sämtliche Fleischsorten, aber auch Feinkostprodukte oder Geräuchertes wie Bacon (Frühstücksspeck), Pancetta, Prosciutto und so weiter Alle Meeresfrüchte Eier	Spinat Stängelsellerie/Knollensellerie Tomate Yambohne Zucchini Zwiebel	Butter, Ghee, geklärte Butter Kokosöl Leinsamenöl Olivenöl Sesamöl Tierische Fette	Milchprodukte Nur Vollfettprodukte essen! Joghurt/Kefir, natur (ohne Früchte) Käse, Frischkäse, Hüttenkäse Milch, nur Vollmilch Sauerrahm Schlagsahne	essig, Sherryessig, Weißweinessig Extrakte: Vanille, Mandel etc., Vanilleschote Hummus aus Blumenkohl Kräuter und Gewürze Sind alle erlaubt, nur bei Gewürzmischungen sollten Sie sich die Inhaltsstoffe ansehen Mayonnaise (Rezept auf Seite 219) – bei allen anderen Mayonnaisen gilt: Eiweißgehalt					
Gemüse Artischocken/Topinambur Aubergine Blattkohl Blumenkohl Brokkoli	Obst Eine größere Obstauswahl finden Sie unter den erlaubten Lebensmitteln Limette Zitrone								
	Nüsse/Samen/Kerne im Ganzen, gemahlen oder								

Kostprobe?

Zum Frühstück klingen „Kürbispfannkuchen mit Kokos-

Vanillecreme“ nicht schlecht, oder?

„Apfel-Streusel-Muffins“ wären auch eine Idee oder ein **„Mandelmilch-Smoothie“**.

Unter „Hauptgerichte“ gibt es viele leckere Hähnchenrezepte wie das **„Hähnchen mit Artischocken und Oliven“** oder **„Ingwer-Knoblauch-Hähnchen“**, aber auch vegetarische Suppen, Ofengemüse oder Salate.

Basisrezepte, zum Beispiel für „Zuckerfreies Ketchup“, „Mandelmilch“ oder Soßen und Dips.



Fazit

Generell schreibt die Autorin **sehr persönlich** von ihren eigenen Erfahrungen mit Süßigkeiten-Exzessen, schwankenden Zuckerspiegeln und Gewichtszunahme durch falsche Ernährung. Sie verdeutlicht **anschaulich**, welche Fehler man begehen kann und wie man sie vermeidet und gibt **wertvolle Tipps** für die Zeit nach der Diät und für eine weitere grundlegende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Auch wer sich nur ab und zu entgiften oder langsam zu einer Ernährung mit gesunden Kohlenhydraten finden möchte, liegt bei diesem Buch richtig.



Ich habe mir vorgenommen, zukünftig zu versuchen, mehr „gesünderen“ Zucker wie Honig oder Kokosblütenzucker zu verwenden und auch beim Backen ein bisschen umzustellen bzw. auch einfach zu reduzieren. Wenn man drei Wochen keinen Zucker isst, kommt einem fast alles viel zu süß vor! Bei der [Weihnachtsbäckerei](#) habe ich bereits ein bisschen umgestellt. =)

Außerdem möchte ich versuchen, mehr gesunde Kohlenhydrate in Form von Gemüse zu essen und da werde ich das Buch sicherlich

immer wieder als Ideenquelle durchblättern.

Habt ihr schon mal eine Detox-Zeit gemacht? Oder habt ihr vielleicht vor, im neuen Jahr oder in der Fastenzeit auf Zucker zu verzichten?

Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu lesen! Hinterlasst doch einen Kommentar!

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!

Eure Judith