

Buchrezension: „Sweets ohne Zucker“ von Inga Pfannebecker



Wenn

schon naschen, dann wenigstens gesünder, so könnte man die Intention dieses Buchs beschreiben. Die Autorin ist Ernährungswissenschaftlerin und weiß nur zu gut, dass zuviel Zucker nicht wirklich gesund ist. Eine Naschkatze ist sie trotzdem – und steckt somit im Dilemma. Da Verzicht auf Dauer keine Lösung ist, hat sie Rezepte mit natürlich süßen Alternativen entwickelt, die zudem mit nährstoffreichen Zutaten wie Vollkornmehl oder Nüssen deutlich gesünder und vollwertiger sind. Natürlich enthalten auch „Alternativen“ zu Zucker genau diesen, doch trotz dem sind sie eine gute Möglichkeit, den raffinierten, überpräsenten Zucker zu ersetzen und sich somit immerhin gesünder zu naschen.



Inhalt

Zu Beginn gibt Inga Pfannebecker einen Überblick über das Lebensmittel Zucker, dessen Wirkung auf uns und was er im Endeffekt für unsere Gesundheit bedeuten kann.

Sie verrät beispielsweise, dass unser Körper theoretisch gar keine Zuckerzufuhr braucht, denn die Glucose, die er benötigt, kann er selbst aus Kohlenhydraten herstellen. Zucker ist also reines Genussmittel.

Im Folgenden wird der Glykämische Index erklärt, es gibt Tipps gegen Heißhunger und alternative Süßungsmittel sowie nährstoffreiche Zutaten wie Nuss- oder Vollkornmehle werden vorgestellt.



Rezepte

Zu den meisten Rezepten gibt es hübsche Bilder, die sofort Appetit machen. Die Zutaten sind übersichtlich in einem Kästchen aufgeführt und die einzelnen Schritte sind nummeriert. Häufig gibt die Autorin auch noch Tipps am Ende des Rezepts.

Die Rezepte sind in vier Kapitel gegliedert: „**Kuchen und Torten**“, „**Cupcakes, Cookies & Co**“, „**Süßes zum Sattessen**“ und „**Süßes Finale**“.

Da findet man zum Beispiel Himbeer-Brownies mit Datteln, Frozen Cheesecake mit Heidelbeeren, Käsekuchen mit Bananen oder Schokokuchen mit roter Beete.

Im zweiten Kapitel gibt es Zimtschnecken mit Datteln, Himbeercupcakes mit Kokosraspeln, Gerollte Scones mit Fruchtfüllung und süße Snacks wie Kokosriegel oder Quinoa-Puffs. Satt essen kann man sich mit einem Bananen-Schmarren mit Couscous, Pflaumenbuchteln mit Schoko-Nuss-Sauce, Milchreisgratin mit exotischen Früchten oder zum Frühstück mit Nuss-Granola oder Zitronen-Pancakes.

Das Süße Finale bietet Kirsch-Trifle nach Schwarzwälder Art, Schokocreame mit Seidentofu oder Frozen Yoghurt mit Himbeeren.

Buchrezension: „Sweets ohne Zucker“ von Inga Pfannebecker



SCHOKOCREME MIT SEIDENTOFU

3 1 1

FÜR 4 PERSONEN (60 g vegane Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil))	120 ml Sojaschlagcreme 320 g Seidentofu (siehe Tipp) 2 TL Ahornsirup 1 Prise Salz	ZUBEREITUNG: ca. 25 Min. KÜHLEN: mind. 2 Std.
---	--	--

Nur die Schokolade mit einem Sparschäler in etwa 3 TL Schokospäne abziehen und beiseitelegen. Die restliche Schokolade grob hacken und in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad unter Kühlung schmelzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

vorsichtig unterheben. Die Schokocreme in vier Dessigrtisier verteilten und zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen. Zum Servieren mit Schokospänen bestreuen.



Wer sich für gesündere Naschereien interessiert, generell keine allzu süßen Dinge mag oder den Vorsatz hat, etwas weniger weißen Zucker zu sich zu nehmen, der ist bei diesem Buch goldrichtig. Ich habe mir vorgenommen, mich von ihm öfter inspirieren zu lassen und meine Naschereien ab und zu mit gesünderen Süßstoffen herzustellen.



SÜSSE SNACKS

Ganz schön schlau: Wer statt zu üppigen Schoko- oder nappstößen Müsliriegeln zu diesen Kleinigkeiten greift, versorgt sich nicht nur mit Energie, sondern auch mit gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen.

KUGELN

...ung aus sättigenden ...
... 50 g Haferflocken ...
... Mandeln nacheinander ...
... mahlen. 150 g ge ...
... grob hacken. Alles mit ...
... (Bio)kakao (Bio)kakao), dem Mark ...
... bis 2 EL Wasser im ...
...igen Masse pürrieren. ...
... trocknen Händen zu ...
... Kugeln formen. 2 EL Ka ...
... Kakao (Bio)kakao) auf ...
... jeweils etwa 10 Kugeln ...
... schließenden Dose ...
... etwa 1 Woche.

LECKERER AUF DER BOUNTY

KOKOSRIEGEL

Ein exotischer Traum, der sich ganz ...
... zubereiten lässt.

Für etwa 24 Riegel 60 g Kokosöl in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. In eine Schüssel umfüllen und kurz abkühlen lassen. 175 g Kokosraspel, 2 EL Luftpulver (Bio)kakao), 3 EL Reisstärke untermischen. Je nachdem, wie trocken die Kokosraspel sind, noch 1 bis 2 EL Wasser hinzugeben. Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte flache Auflauf- oder Kuchenform gleichmäßig andrücken. Die Form mindestens 30 Minuten in das Tiefkühlfach stellen. Die Platte dann mithilfe der Folie aus der Form heben und in 5 x 4 cm große Stücke schneiden. Nach Belieben die Riegel kühl stellen. 200 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil) grob hacken und in einem Wasserbad unter Kühlung schmelzen. Die Kokosriegel einzeln mit einer Gabel in die Schokolade tauchen und damit trocken auf ein Küchengitter legen. Die Riegel mit Kokosraspel bestreuen, bevor die Schokolade fest geworden ist.

Buchrezension: „Sweets ohne Zucker“ von Inga Pfannebecker

Wie seht ihr das mit dem Zucker? Glaubt ihr, dass er süchtig machen kann? Versucht ihr, darauf zu achten, wie viel ihr davon esst und ihn auch mal zu ersetzen?
Ich freue mich auf eure Meinung!
Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith



Share on Facebook	0
Share on Pinterest	0
Send email	