

# Buchrezension: Fika. Kaffeepause auf Schwedisch. Von Milo Kalén & Tine Guth Linse



Nachdem ich letztes Jahr eine Weile lang einmal wöchentlich neue Exemplare in meiner Koch- und Backbuchsammlung vorgestellt habe, möchte ich diese Tradition heute wieder aufnehmen. Schon eine Weile stehen zwei neue Bücher des ZS Verlags bei mir im Regal und die möchte ich euch nicht vorenthalten.

„**Fika. Kaffeepause auf Schwedisch**“ heißt das erste und enthält authentische Rezepte aus einem schwedischen Café, das die Mitautorin Milo Kalén 2013 eröffnet hat.

Sie verrät süße und herzhaftere Rezepte von Köstlichkeiten, nach denen sich ihre Gäste die Finger lecken. Angefangen beim

Grundrezept für Mürbeteig, aus dem man zahlreiche Kekse zaubern kann, bis hin zu Suppen, Pastasößen und Salaten ist alles dabei, was eine vielseitige Café-Karte ausmacht.



Schon das Cover macht bei mir Lust auf einen Cafébesuch und leckeren Kuchen.

Blättert man das Buch dann durch, entdeckt man viele Rezepte, die man nachbacken möchte. Eine Variante der [Mürbeteigkekse](#) habe ich ja bereits ausprobiert. Auf der Liste stehen noch die Mazarintorte, der Pflaumenkuchen mit Backpflaumenfüllung und die obligatorische schwedische Mandeltorte. An herzhaften Sachen will ich unbedingt die Karottenbrötchen ausprobieren, aber die Karottensuppe und der Salat mit Ziegenkäse und gebratenen Pflaumen klingen auch verlockend.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und mit mindestens einem Foto ergänzt. Manchmal werden kleine Tipps zum Rezept gegeben, beispielsweise, wie man eine Suppe mit einer Einlage aufpeppen oder den Belag einer Focaccia variieren kann.



## Zweierlei BRÜSSELER KEKSE

### mit Kakao ...

Ergibt etwa 50 Stück  
1 Portion Mürbeteig,  
siehe Seite 12  
2 EL Kakaopulver  
180 g Hagelzucker  
einige Tropfen rote Lebens-  
mittelfarbe  
1 EL, verquirlt

### ... und ohne

Ergibt etwa 50 Stück  
1 Portion Mürbeteig,  
siehe Seite 12  
180 g Zucker  
einige Tropfen rote Lebens-  
mittelfarbe  
1 EL, verquirlt

Den Mürbeteig wie auf Seite 12 be-  
schrieben zubereiten. Dabei das  
Kakaopulver mit den anderen Zuta-  
gen verarbeiten. Den Teig zu ei-  
ner 5 cm dicken Rolle formen. Für  
rechtzeitige Kekes (wie auf der  
Abbildung links) die Rolle etwas  
flach drücken. Den Teig mindestens  
30 Minuten im Kühlschrank ruhen  
lassen. Den Hagelzucker wie unten  
rechts beschrieben einfärben.

Den Backofen auf 175°C (Umluft)  
bzw. 200°C (Ober- und Unterhitze)  
vorheizen. Ein Backblech mit  
Backpapier auslegen. Den Teig aus  
dem Kühlschrank nehmen und mit dem  
EI bestreichen. Den Hagelzucker  
auf einen Bogen Backpapier geben  
und den Teigstrang darin rollen.  
In 1 cm dicke Scheiben schneiden.  
Die Kekes auf das Backblech legen.  
Im Ofen auf der mittleren Schiene  
30 Minuten backen.

Den Mürbeteig wie auf Seite 12 be-  
schrieben zubereiten. Den Teig zu  
einer 5 cm dicken Rolle formen und  
mindestens 30 Minuten im Kühl-  
schrank ruhen lassen. Den Zucker  
wie unten beschrieben einfärben.

Den Backofen auf 175°C (Umluft)  
bzw. 200°C (Ober- und Unterhitze)  
vorheizen. Ein Backblech mit Back-  
papier auslegen. Den Teig aus dem  
Kühlschrank nehmen und mit dem EI  
bestreichen. Den Zucker auf einen  
Bogen Backpapier verteilen und den  
Teigstrang darin rollen. In 1 cm  
dicke Scheiben schneiden. Auf das  
Blech legen. Im Ofen auf der mitt-  
leren Schiene 30 Minuten backen.

### Zucker färben

Einige Tropfen Lebens-  
mittelfarbe in eine  
Schüssel geben. Den  
Zucker zufügen und mit  
den Fingern rühren, bis  
der Zucker die Farbe  
angenommen hat.

19

# Mazarintorte

1 Portion Mürbeteig,  
siehe Seite 12

150-200 g Himbeer-  
konfitüre  
1 kg gewaschene Mandeln  
125 g weiche Butter  
2 Eier

**Glasuren**  
180-230 g Puderzucker  
1 Klacks Himbeer-  
konfitüre

Den Backofen auf 175°C (Umluft) bzw. 200°C (Ober- und  
Unterhitze) vorheizen. Den Boden einer Springform mit  
Backpapier auslegen; der Rand muss nicht eingefettet  
werden. Die Form mit dem Mürbeteig auskleiden und dabei  
einen 3 cm hohen Rand bilden. Den Teighoden mit der Him-  
beerkonfitüre bestreichen. Die Mandeln mit Butter und  
Himbeerkonfitüre bestreichen. Die Mandelcruste  
etwa 30 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minu-  
ten backen. Erkalten lassen, dann aus der Form lösen.  
Die Glasur den Puderzucker in eine Schüssel sieben  
und mit so viel Himbeerkonfitüre verrühren, dass eine  
eckflüssige, hellrosa Glasur entsteht. Wenn die Masse  
eckflüssig ist, noch ein paar Tropfen Wasser einarbeiten.  
Die Glasur auf der Torte verteilen.

**Psst!**  
Suchen Sie das  
schönste Mal auf dem  
Flussmarkt nach einem  
Hummel. Sie ist  
für das Backen  
unverzichtbar!

# Naschkatze

Das Einzige, was mich an diesem Buch gestört hat, waren die (für mich) schockierend großen Zuckermengen in den Rezepten. Da kommen zum Beispiel auf 180 g Mehl und 200 g Butter 450 g

Zucker in einen Kuchen. Das wäre mir viel zu viel. Aber da ich generell bei den meisten Rezepten die Zuckermenge reduziere, würde ich das eben auch in diesen Fällen tun. Naschkatzen mit ganz besonders süßem Zahn werden von diesen Gebäcken begeistert sein.

Wenn ich das Buch lese, bekomme ich jedenfalls Lust, die Café-Kultur in Schweden kennen zu lernen und zu verreisen. Bisher hat es mich noch nie in die nördlichen Länder getrieben, aber das sollte ich demnächst mal ändern.

**Fika** bedeutet in Schweden übrigens „den Tag für kurze Zeit zu verlangsamen, um Zeit mit seinen Mitmenschen zu verbringen. Mindestens einmal pro Tag“. Das ist doch eine schöne, entspannte Lebenseinstellung und der perfekte Moment, für ein Stück (schwedischen) Kuchen, oder?



In diesem Sinne wünsche ich euch eine genussvolle Woche mit viel „Fika“!  
Eure Judith

Milo Kalén und Tine Guth Linse

[Fika. Kaffeepause auf Schwedisch](#)

ZS Verlag

Gebunden, 14,99 Euro

ISBN: 978-3-8988-3767-5

---

[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-  
Ernährungspläne  
einfach,  
paleofreundlich  
und vollwertig

# 21 TAGE Zucker DETOX

## Raus aus der Zuckerfalle

90 köstliche Rezepte ohne Gluten,  
Milch und Getreide



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 Milhcappuccino. 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 gelüftet 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 Programmstufen und Ernährungs- pläne

- 69 Welche Stufe passt zu mir?
  - 69 Selbsttest
  - 71 Gehört das zu den erlaubten Lebensmitteln oder nicht?
- 73 **Programmstufe 1**
  - 75 Ernährungsplan
  - 78 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
  - 80 Programmstufe 1
    - Energie-Abweichungen
  - 81 Programmstufe 1
    - Pescetarier-Abweichungen
- 82 **Programmstufe 2**
  - 83 Ernährungsplan
  - 86 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
  - 88 Programmstufe 2
    - Energie-Abweichungen
  - 89 Programmstufe 2
    - Pescetarier-Abweichungen
- 90 **Programmstufe 3**
  - 91 Ernährungsplan
  - 94 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
  - 96 Programmstufe 3
    - Energie-Abweichungen
  - 97 Programmstufe 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

Naschkatze 

## 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 **Programmstufe** 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	Müschchen-Muffins (Seite 181), 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 205)	Glasierte Hähnchenschenkel (Seite 122), gelbe Bete mit Kräuterknusper (Seite 188) oder grünes Gemüse*	Hart gekochte Eier und Grünkohlchips 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)	21ZD-konformes Obst plus Nussbutter oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)
5	Frühstücksspeckgemüse (Seite 191), 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 141), grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Getreidefreies Banola (Seite 208) plus Milch, Kohosmilch 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 226)	Pad Thai mit Krabben (Seite 156)	Reste vom getreidefreien Banola plus Milch, Kohosmilch 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!

<p><b>Fleisch, Fisch, Eier</b> einschließlich – aber nicht ausschließlich: Sämtliche Fleischsorten, aber auch Feinkostprodukte oder Geräuchertes wie Bacon (Frühstücksspeck), Pancetta, Prosciutto und so weiter Alle Meeresfrüchte Eier</p> <p><b>Gemüse</b> Artischocken/Topinambur Aubergine Blattkohl Blumenkohl Brokkoli</p>	<p>Spinat Stangensellerie/Knollensellerie Tomate Yambohne Zucchini Zwiebel</p> <p><b>Obst</b> Eine größere Obstauswahl finden Sie unter vier Malen erlaubte Lebensmittel Limette Zitrone</p> <p><b>Nüsse/Samen/Kerne</b> im Ganzen, gemahlen...</p>	<p>Butter, Ghee, geklärte Butter Kokosöl Leinsamendöl Olivenöl Sesamöl Tierische Fette</p> <p><b>Milchprodukte</b> Nur Vollfettprodukte essen! Joghurt/Kefir, natur (ohne Früchte) Käse, Frischkäse, Hüttenkäse Milch, nur Vollmilch Sauerrahm Schlagsahne</p>	<p>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 (aus hausgemachte (Rezept auf Seite 219) – bei allen anderen Mayonnaisen gilt: Dressing selbst...</p>
---	---	--	--

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.



„Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade“ klingt superlecker, aber auch die Knabbereien wie „Zimt-Nuss-Mischung“ oder „Apfel-Zimt-Donuts“. Ganz hinten gibt es viele

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

## Ingwer-Knoblauch-Rindersteak mit Brokkoli

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 10 MINUTEN - PORTIONEN: 3-4

**Für die Marinade**

- ¼ Tasse Coconut Aminos
- 2 bis 3 Spritzer Fischsauce
- 2 EL Schalotte, in Würfeln
- 2 EL Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ TL frischer Ingwer, fein gewürfelt oder gerieben
- ¼ TL Knoblauch, fein gewürfelt oder in der Knoblauchpresse zerdrückt
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 500 g Rindfleisch (Skirt Steak)
- 1 großer Brokkoli, in 2,5 bis 5 cm große Stücke geschnitten
- 1 TL Kokosöl oder Ghee

**Optionale Zutaten**

- 1 EL weißer Sesamsamen
- ¼ Tasse Rotkohl, fein geschnitten
- ¼ Tasse Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten



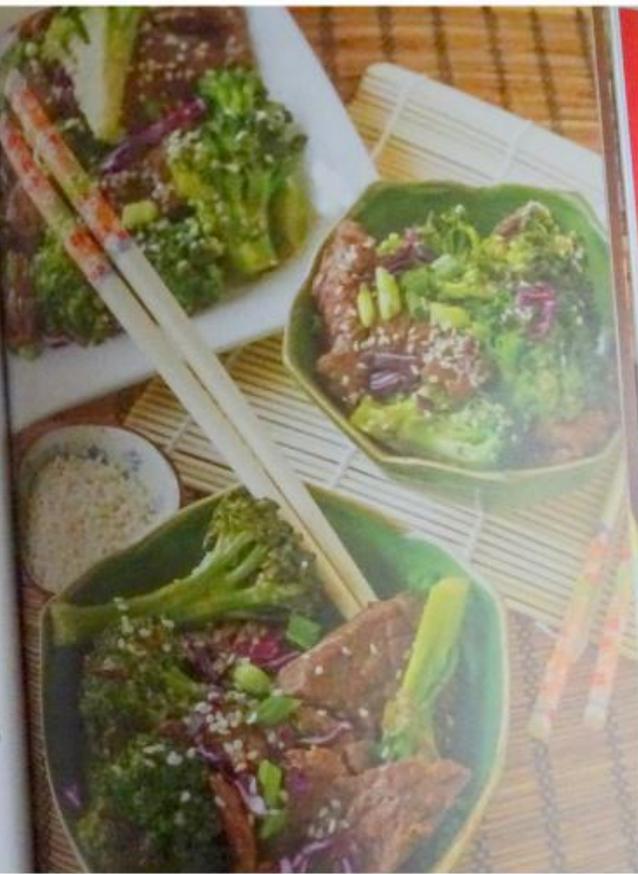
**Wendel erweicht**  
Zu diesem Gericht passt am besten Karolinder-Blumenöl (Rezept auf Seite 210)

Zutaten für die Marinade in eines durchlöcherigen Siebs vermengen. Rindfleisch auf ein Schneidbrett legen und mit der Faust in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Dann gegen die Faust in etwa 1 mm dünne Streifen schneiden. Das Fleisch in eine große flache Pfanne geben, mit Marinade bedecken und 10 Minuten kareheizen lassen.

Das Fleisch in einem Topf mit Dampfinsatz

kräftige grüne Farbe angenommen hat und bisdick ist. In ein Sieb schütten, um die Restflüssigkeit zu entfernen.

- ☞ Das Kokosöl oder Ghee in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Fleisch mit Marinade in die Pfanne geben und etwa 1 Minute pro Seite garen, bis es durchgebraten ist.
- ☞ Kurz bevor das Fleisch fertig ist, den Brokkoli unterheben und erwärmen.
- ☞ Mit weißen Sesamsamen, Rotkohl und/oder Frühlingzwiebeln, sofern verwendet, garnieren.



## Apfel-Streusel-Muffins

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 40 MINUTEN - PORTIONEN: 3 - ERGIBT: 6 MUFFINS

- 1 EL Kokosöl, Butter oder Ghee
- ¼ Tasse grüner Apfel, geschält und fein gewürfelt
- 1 TL Zimt
- 2 EL warmes Wasser
- 6 Eier
- 1 EL Kokosmilch, Vollfettstufe
- 1 TL purer Vanilleextrakt
- ¼ TL Apfelessig
- 1 EL Kokosmehl
- ¼ TL Backpulver
- eine Prise Meersalz





**Ischelen-Tipp**  
Die Apfelstückchen können Sie im gut verpacktem Nachfräse oder im Gefrierbeutel.



Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Kokosöl, Butter oder das Ghee in einer erdigen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Äpfel in 2-3 Minuten auf 1 TL Zimt und 2 EL warmes Wasser kochen lassen, bis die Äpfel die Konsistenz von Apfelmus haben. Dann mit dem Apfelessig und dem Meersalz abschmecken. Wenn Sie eine große Menge vorbereiten möchten, können Sie die Äpfel auch im Gefrierbeutel vorbereiten.

- ☞ Eine 6er-Muffinform mit den Papierbackformen auslegen.
- ☞ Die Mischung gleichmäßig in der vorbereiteten Muffinform verteilen.
- ☞ Etwa 4 TL der restlichen Apfelmischung über jeden Muffin verteilen.
- ☞ Die Muffins im vorgeheizten Backofen für 40 Minuten backen, bis sie

Die Muffins sind fertig, wenn sie sich leicht vom Papier lösen lassen. Wenn Sie die Muffins sofort essen möchten, können Sie sie mit einem Spritzer Zitronensaft bestreuen, um sie frisch zu halten.

## Karotten-Kürbis-Muffins

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 35-40 MINUTEN - PORTIONEN: 12 - ERGIBT: 12 MUFFINS

- 6 Eier, verquirlt
- ¼ Tasse Kürbis aus der Dose/dem Glas
- ¼ Tasse ungesalzene Butter, Ghee oder Kokosöl, zerlassen
- ¼ TL purer Vanilleextrakt
- 1 grüne unreife Banane, zerdrückt
- ¼ Tasse Kokosmehl
- eine Prise Meersalz
- ¼ TL Backpulver
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 3 Tassen geriebene Karotten (etwa 4 große)





**Ischelen-Tipp**  
Die Papierbackformen können Sie im gut verpacktem Nachfräse oder im Gefrierbeutel.

**Kühlen-Tipp**  
Wird frisch gebacken oder gekühlt, können die Muffins für einen feineren Geschmack in eine Schüssel geschnittenes Citrusfrucht legen, um den Zitrusaroma zu verstärken und am nächsten Tag weiterzubereiten.

**Wack mit TL-TL-Mix**  
Zusammen mit den Karotten ¼ Tasse Rosinen oder Cranberries in der Backmischung geben - dies verleiht dem Muffin eine tolle Textur und Geschmack.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Kürbis, Butter, Ghee oder Kokosöl, Vanille und Banane in einer großen Rührschüssel vermischen. Dann das Kokosmehl darübergeben und mit dem Salz, Backpulver und Lebkuchengewürz vermischen.

Die Muffins sind fertig, wenn sie sich leicht vom Papier lösen lassen. Wenn Sie die Muffins sofort essen möchten, können Sie sie mit einem Spritzer Zitronensaft bestreuen, um sie frisch zu halten.

## 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

## Buchrezension: „Ich bring' was mit“ von Birgit Irgang



Zum

letzten Mal gibt es dieses Jahr eine Buchvorstellung, die sehr gut zu Weihnachten passt, wie ich finde. Birgit Irgangs letztes Buch „Garantiert glutenfrei genießen“ habe ich euch hier schon vorgestellt. Dieses Mal präsentiert sie „**70 kulinarische Geschenke aus der eigenen Küche**“. Alle Rezepte sind **glutenfrei**, viele sogar **vegan** und für jeden Anlass ist etwas dabei.

Selbst gemachte Geschenke sind nicht nur viel persönlicher als gekaufte, sie sind oft auch eine ganze Weile haltbar und somit auch perfekt für spontane Einladungen, zu denen man etwas mitbringen möchte.



**Beson**

## **derheit**

Birgit Irgang leidet selbst unter Zöliakie und Laktoseintoleranz und achtet deshalb bei ihren Rezepten auf diese Unverträglichkeiten. Sie sind also für alle geeignet, für Menschen mit Intoleranz und ohne. Die Autorin gibt auch „normale“ Alternativen an und widmet dem „Austausch von Zutaten“ eine Seite des Buchs. Wie schon im letzten Werk sind alle Rezepte gekennzeichnet, so dass man auf einen Blick sieht, dass sie zum Beispiel „vegan“, „milchfrei“ oder „nussfrei“ sind.



## Inhalt

Die 10 Kapitel sind sehr abwechslungsreich und für jeden Anlass ist etwas dabei.

Die Mitbringsel aus „**Pikant & haltbar**“ und „**Süß & haltbar**“ kann man auch mal spontan aus dem Vorratsregal holen. Das wären zum Beispiel Pestos, Chutneys und Öle, Marmeladen, Müslimischungen oder Nüsse in Honig.

„**Süße Aufstriche**“ wie Lemon Curd oder Schoko-Kokos-Creme sind zwar nicht so lange haltbar, aber dafür perfekt für Naschkatzen. In „**Pralinen & Süßigkeiten**“ gibt es Ideen für Trüffel, Pralinen, Konfekt, Riegel und sogar Karamellen oder fruchtige Energiekugeln. Anschließend kommen „**Salzige Knabbereien**“: Salzmandeln, Käsegebäck, Gemüsechips.

„**Flüssige Verführungen**“ nennt sich das nächste Kapitel mit Rezepten für Limonade, Sirup und Liköre, sie allesamt Lust machen, sie auszuprobieren.

„**Mitbringsel fürs kalte Büffet**“ sind vor allem für Allergiker doppelt gut, denn so ist sichergestellt, dass sie im Angebot etwas Verträgliches finden. Lecker sieht alles aus: Tortillawürfel, Aufstriche, Avocado-Birnen-Salat – das Büffet dürfte sehr schnell geleert sein.

Zum süßen Abschluss gibt es noch „**Zu Tee & Kaffee: Torten & Kuchen**“ sowie „**Fantasievolles Kleingebäck**“ und „**Plätzchen & Co.**“. Spannend klingen die Schoko-Avocado-Torte oder die Piña

Colada-Cupcakes, aber auch Kekse oder Elisenlebkuchen machen Lust, hinein zu beißen.



Das Buch schließt mit einer „Entscheidungshilfe“, wo alle Rezepte noch einmal geordnet nach Kategorien wie „Jederzeit schnell gemacht“ oder „Auf Vorrat hergestellt“ aufgeführt sind. Im „Rezept-Index“ sieht man noch einmal in einer Tabelle, welches Rezept welche Allergenkennzeichnung hat.



Gerade zur Weihnachtszeit, aber auch das ganze Jahr über, mache ich gerne Geschenke selbst. Brigit Irgangs Ideen sind definitiv eine Bereicherung und ich habe mir vorgenommen, nicht immer nur Kekse oder Trüffel zu machen, sondern

demnächst auch mal einen Schokolikör oder ein aromatisiertes Öl auszuprobieren.

Das Buch kann ich jedem empfehlen, der gerne Selbstgemachtes schenkt und dabei auch Rücksicht auf Unverträglichkeiten nehmen muss oder möchte. Schlichte, ansprechende Fotos machen Appetit auf all die Köstlichkeiten und die Beschenkten werden sich mit Sicherheit sehr über diese persönlichen Kleinigkeiten freuen!

Macht ihr Geschenke zu Weihnachten selbst? Verratet ihr mir, was in euren Küchen Feines entsteht?

Ich wünsche euch eine letzte genussvolle, besinnliche Vorweihnachtswoche!

Eure Judith



Birgit Irgang: Ich bring' was mit. 70 kulinarische Geschenke aus der eigenen Küche

Books5success

Plassen Buchverlage

ISBN: 978-3-86470-9

*Das Buchcover wurde mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Vielen Dank!*