

ZUCKER - DOS, DON'TS & LECKERE REZEPTE

JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH



IN DIESEM FREEBIE GEBE ICH DIR HILFREICHE TIPPS ZUM THEMA ZUCKER!

- Warum ist er schlecht für uns?
- Welche besseren Alternativen gibt es?
- + zusätzlich 6 leckere und (industrie-) zuckerfreie Rezepte

WARUM IST INDUSTRIEZUCKER SCHLECHT FÜR UNS?

Den meisten Menschen ist bekannt, dass Zucker nicht unbedingt das gesündeste Lebensmittel ist. Doch warum ist das so? Hier kommen die wichtigsten Gründe warum du den Verzehr von Zucker reduzieren solltest:

- sättigt uns nicht (leere Kalorien)
- sorgt für Karies
- macht uns müde
- stört die Konzentration
- bringt unseren Hormonhaushalt durcheinander
- begünstigt die Gewichtszunahme
- schädigt die Darmflora

Empfiehl ich komplett auf Zucker zu verzichten? Nein, so lange du Zucker als Genussmittel betrachtest, welches gelegentlich okay ist.

ZUCKER - DOS, DON'TS & LECKERE REZEPTE

WELCHE BESSEREN ALTERNATIVEN GIBT ES?

Hierbei ist vor allem Zucker in seiner natürlichen Form zu nennen. Sprich Honig oder Obst. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass auch hierbei die Menge das Gift macht. Deshalb immer alles in geringen Dosierungen!

Zudem eignen sich die folgenden Zuckerarten und Süßstoffe:

- Erythrit
- Xylit (Birkenzucker)
- Stevia
- Kokosblütenzucker

Bedingt empfehlenswerte Zuckerarten & Süßstoffe:

- Haushaltszucker
- Alle Arten von Sirup (hoher Anteil an Fruktose)
- Fruktose
- Aspartam
- Acesulfam-K
- Sucralose

Musst du deshalb auf alle süßen Leckereien verzichten?



Es gibt zahlreiche gesunde Rezepte für Süßspeisen, Kekse und Kuchen, die die „schlechten“ Zuckerarten durch bessere Alternativen ersetzen!

ZUCKER - DOS, DON'TS & LECKERE REZEPTE

- JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH -

SAFTIGES BANANENBROT

Zutaten

Für den Teig

- 3 sehr reife Bananen
- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Mandelmehl
- 1/2 TL Zimt
- 100 g Apfelmus
- 2 Eier

Zudem

- 1 ganze Banane
- Einige Walnüsse zum Bestreuen

Anleitungen

- Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- / Unterhitze) vorheizen.
- Die Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken und mit den restlichen Zutaten zu einem cremigen Teig verrühren.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
- Die ganze Banane der Länge nach halbieren und auf die Oberfläche des Teigs legen.
- Nun noch die Walnüsse darauf verteilen und das Bananenbrot ca. 40 - 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Anschließend auskühlen lassen und aus der Form lösen.



WINTERLICHER BRATAPFEL MIT QUARK TOPPING

Zutaten

Für die Äpfel:

- 3 Äpfel
- 100 g gemahlene Haselnüsse (alternativ Walnüsse)
- 100 g Haferflocken
- 1/4 TL Zimt, optional auch mehr
- etwas Stevia
- 40 g Kokosöl, geschmolzen

Für den Quark:

- 250 g Quark (Fettstufe nach Wahl, ich habe 20 % verwendet)
- 1 Schuss Ahornsirup (alternativ z. B. Honig, Apfelmus oder Agavendicksaft)
- 1 kleiner Schuss Milch, Menge je nach gewünschter Konsistenz

Anleitungen

Äpfel:

- Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- / Unterhitze) vorheizen.
- Die Äpfel halbieren, entkernen und in eine Auflaufform setzen.
- Alle weiteren Zutaten miteinander vermengen und auf den Äpfeln verteilen.
- Die Äpfel nun ca. 30 Minuten backen.

Quark:

- Alle Zutaten verrühren und die Creme vor dem Servieren auf die Äpfel geben. Wer den Quark nicht pur mag kann ihn mit etwas Stevia süßen..



ZUCKER - DOS, DON'TS & LECKERE REZEPTTE

- JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH -

SCHOKO-NUSS-CROSSIES

Zutaten

- 400 g Zartbitter Schokolade
- 70 g geschmolzenes Kokosöl
- 30 g Wallnusskerne zerkleinert
- 100 g gehackte Mandeln
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 20 g zuckerfreie Cornflakes zerkleinert
- 150 g Kokosmehl
- 2 EL Erdnussmus
-

Anleitungen

- Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
- Alle Zutaten zu einem homogenen Teig zusammenrühren und mit 2 Teelöffeln gleichmäßige Portionen abstechen und kleine Berge auf ein Backpapier setzen. Alles min. 30 Min. abkühlen lassen und in einer luftdichten Dose aufbewahren.



AVOCADO SCHOKO MOUSSE

Zutaten

- 4 reife Avocados
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 100 g Kakaopulver (echter ungesüßter Kakao)
- 50 g Frischkäse
- 4 EL Honig
- Kakao Nips zur Dekoration

Anleitung:

1. Das Fruchtfleisch aller Avocados herauskratzen und in ein hohes Gefäß geben, alle anderen Zutaten auch hinzugeben und mit einem Pürierstab zu einer Masse verquirlen.
1. Nun nur noch nach Belieben die Kakao-Nips hinzugeben und genießen!



ZUCKER - DOS, DON'TS & LECKERE REZEPTE

- JENS KETTMANN HEALTH & PERFORMANCE COACH -

KOKOS MAKRONEN

Zutaten

- 200 g Kokosraspeln
- 60 g Joghurt
- 4 Eiweiß
- Mark einer echte Vanilleschote nach Belieben

Anleitung

1. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Eiweiße sehr zu einem sehr steifen Eischnee schlagen.
3. Vanilleschote auskratzen und Vanillemark einrühren.
4. Kokosraspeln sowie Joghurt hinzufügen und alles kurz unterheben.
5. Am besten mit einem Plätzchen-Portionierer, 20 ungefähr gleich große Makronen formen und auf ein, mit Backpapier belegtes, Backgitter legen. Alternativ können die Kokosmakronen auch mit Hilfe von zwei Löffeln geformt werden.
6. Kokosmakronen im vorgeheizten Backofen für ca. 10 bis 12 Minuten backen.



RÜBLI KUCHEN

Zutaten

- 200 g geriebene Karotten
- 80 g Butter
- 150 g Apfelmus
- 3 Eier
- 2 EL Honig
- 3 EL Erythrit
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Zimt
- 200 g Helles Urdinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 80 g Weisseschokolade (Zuckerfrei)

Anleitung

1. Cakeform von ca. 25 cm mit weicher Butter fetten oder mit Backpapier auskleiden.
2. Die Karotten schälen, fein reiben und beiseite stellen.
3. Weiche Butter in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und schaumig rühren. Die Eier nacheinander dazugeben und gut unterrühren. Apfelmus, Erythrit, Zimt, gemahlene Haselnüsse und Karotten, darunter rühren.
4. Mehl und Backpulver mischen, zur Masse geben und gut vermischen.
5. Backen: im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 40 Min. Herausnehmen, aus der Cakeform lösen und auskühlen lassen.
6. Für die Glasur die weiße Schokolade in Stücke brechen und schmelzen lassen. Noch warm auf dem Karottenkuchen verteilen und danach min. 30 Minuten auskühlen lassen.

