



Fanny Devayani Patzschke

# Nasch dich fit

Gesunde Snacks &  
Heißhunger-Hacks

Mit über 160 süßen, industrie-  
zuckerfreien, veganen, glutenfreien,  
Vitalkost-Rezepten

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin .....	12
Vorwort: Besiege deinen Süßhunger.....	13
Voll verzuckert?!.....	16
Zuckerfalle: Getränke & Fertigprodukte .....	16
Zucker - eine Volksdroge? .....	18
Emotionales Essen .....	18
Fazit .....	22
Zucker & Carbs im Körper .....	23
Was sind Kohlenhydrate? .....	23
Arten von Kohlenhydraten .....	24
Verdauung der Kohlenhydrate.....	27
Stoffwechsel der Kohlenhydrate .....	28
Gluconeogenese .....	28
Energiegewinnung aus Kohlenhydraten .....	28
Glucose im Blut: der Blutzuckerspiegel .....	30
Kohlenhydratquellen .....	33
Glykämischer Index (GI).....	34
Glykämische Last (GL).....	34
Insulin-Index.....	35
Wieviele Carbs pro Tag? .....	35
DGE-Empfehlungen.....	35
Low Carb & Ketogen .....	36
80-10-10 & Rohkost.....	36
Ernährungswissenschaft & Sportmedizin .....	37
Raus aus der Zuckerfalle .....	38
Dein Mindset entscheidet.....	38
Eliminiere Verführungen .....	39
Werde zum Warendetektiv .....	40

Zuckerbomben entlarven .....	40
Vorsicht vor Light Produkten .....	42
Einkaufsfalle: Clean Labels .....	42
Getränke - die unterschätzte Gefahr .....	43
Achtsames Essen .....	44
Die richtigen Kohlenhydrate .....	44
Do it yourself .....	45
Unterstützung durch Bitterstoffe .....	45
Wildkräuter .....	45
Sprossen & Microgreens .....	46
Gartenkräuter .....	46
Intermittierendes Fasten .....	47
Was lehrt die Evolution? .....	47
Gesundheitsaspekte .....	47
Kontraindikationen .....	48
Beste Fasten-Strategie? .....	48
Alternative Süßungsmittel .....	49
Süßungsmittel natürlichen Ursprungs .....	49
Süßstoffe .....	57
Zuckeraustauschstoffe .....	59
Besondere Süßungsmittel .....	61
Nährwerte gängiger Süßungsmittel .....	64
Clean „Cheating“ .....	65
<b>Pflanzenbasierte Vitalkost .....</b>	<b>67</b>
Lebensmittelgruppen in der Vitalkost .....	68
Frische, reife Früchte .....	69
Trockenfrüchte .....	82
Pseudogetreide .....	85
Nüsse, Saaten & Kerne .....	89
Gewürze .....	98

Aromapulver .....	102
Nährwertübersicht .....	104
Tipps für den Umstieg .....	106
Rezeptinspirationen .....	108
Basisrezepte .....	109
<i>Aquafaba-„Eischnee“</i> .....	110
<i>Beerenpulver</i> .....	111
<i>Cashewjoghurt</i> .....	112
<i>Cashewmilch</i> .....	113
<i>Dattelcreme</i> .....	114
<i>Feigenpaste</i> .....	115
<i>Fruchtpüree</i> .....	116
<i>Fruchtröllchen</i> .....	117
<i>Granola</i> .....	118
<i>Kuvertüre</i> .....	119
<i>Lebkuchengewürz</i> .....	120
<i>Spekulatiusgewürz</i> .....	121
<i>Trockenobst</i> .....	122
Süße Frühstücksideen.....	123
<i>Apfel-Nuss-Salat</i> .....	124
<i>Baked Oats-Alternative</i> .....	125
<i>Bananenbrot</i> .....	126
<i>Birnen-Protein-Porridge</i> .....	127
<i>Blumenkohl-Milchreis</i> .....	128
<i>Buchweizen-Pancakes</i> .....	129
<i>Chiapudding</i> .....	130
<i>Golden-Smoothiebowl</i> .....	131
<i>Green-Smoothiebowl</i> .....	132
<i>Grießbrei</i> .....	133
<i>Hirse-Porridge</i> .....	134
<i>Knuspermüsli</i> .....	135
<i>Moringa-Smoothiebowl</i> .....	136
<i>Powerfood-Karamell-Smoothiebowl</i> .....	137

<i>Protein-Schoko-Porridge</i> .....	138
<i>Quinoa-Porridge</i> .....	139
<i>Schoko-Bananenbrötchen</i> .....	140
<i>Schoko-Karamell-Smoothiebowl</i> .....	141
Kindheitsträume in gesund .....	142
<i>Bounty-Riegel</i> .....	143
<i>Butterkekse</i> .....	144
<i>Chocolate Chip Cookie Dough</i> .....	145
<i>Donuts</i> .....	146
<i>Dubai-Schokolade</i> .....	147
<i>Giotto</i> .....	148
<i>Hanuta</i> .....	149
<i>Hello-Dolly-Bars</i> .....	150
<i>Kalter Hund</i> .....	151
<i>Knoppers</i> .....	152
<i>Mars 2.0</i> .....	153
<i>Milchschnitte</i> .....	154
<i>Milkyway</i> .....	155
<i>Millionaires Shortbread</i> .....	156
<i>Mohnschnecken</i> .....	157
<i>Nanaimo-Bars</i> .....	158
<i>Oreos</i> .....	159
<i>Peanutbutter-Cups</i> .....	160
<i>Pick ups</i> .....	161
<i>Prinzenrolle</i> .....	162
<i>Raffaello</i> .....	163
<i>Rocher</i> .....	164
<i>Schokocrossies</i> .....	165
<i>Snickers 2.0</i> .....	166
<i>Toffifee</i> .....	167
<i>Twix 2.0</i> .....	168
<i>Weißer Schokolade</i> .....	169
<i>Yes-Törtchen</i> .....	170

Yogurette .....	171
S.O.S. Notfall-Snacks .....	172
Brombeer-Granatapfel-Bites .....	173
Buchweizen-Tonka-Riegel.....	174
Carob-Knusper-Bällchen.....	175
Cashew-Kokos-Bites .....	176
Chufa-Mango-Taler.....	177
Erdbeer-Zitronengras-Bites .....	178
Erdnuss-Zimt-Bars .....	179
Ingwer-Karamell-Bites .....	180
Jackfrucht-Birnen-Cookies .....	181
Karamell-Schoko-Proteinbars.....	182
Kokos-Matcha-Bites .....	183
Macadamia-Aprikosen-Herzchen .....	184
Mango-Bananen-Cookies.....	185
Minze-Granatapfel-Bites .....	186
Nuss-Nougat-Pralinen .....	187
Nutellabällchen .....	188
Paranuss-Tonka-Fudges.....	189
Peanut-Pekan-Törtchen.....	190
Pflaumen-Taler .....	191
Quinoa-Crunchies .....	192
Schoko-Datteln .....	193
Sesam-Haselnuss-Riegel .....	194
Snickers-Pralinen .....	195
Tonka-Kokos-Bites.....	196
Turbo-Schokokuchen .....	197
Walnuss-Karamell-Taler.....	198
No Bake Torten & Kuchen.....	199
Ananas-Mango-Torte.....	200
Apfel-Maracuja-Torte.....	201
Beete-Schoko-Torte .....	202
Birne-Helene-Torte.....	203

<i>Birnen-Mango-Mohntorte</i> .....	204
<i>Brombeer-Mango-Torte</i> .....	205
<i>Cassis-Feigen-Kuchen</i> .....	206
<i>Erdbeer-Carob-Torte</i> .....	207
<i>Erdbeer-Limetten-Torte</i> .....	208
<i>Erdnuss-Karamell-Torte</i> .....	209
<i>Granatapfel-Avocado-Cremetorte</i> .....	210
<i>Himbeer-Cranberry-Torte</i> .....	211
<i>Himbeer-Kokos-Eistorte</i> .....	212
<i>Johannisbeer-Bananen-Torte</i> .....	213
<i>Kaki-Mango-Torte</i> .....	214
<i>Kokos-Johannisbeer-Torte</i> .....	215
<i>Kürbis-Apfel-Kuchen</i> .....	216
<i>Limetten-Passionsfrucht-Torte</i> .....	217
<i>Mango-Himbeer-Torte</i> .....	218
<i>Marmorkuchen</i> .....	219
<i>Obstschmandtorte</i> .....	220
<i>Piña-Colada-Torte</i> .....	221
<i>Pflaumen-Spirulina-Torte</i> .....	222
<i>Sauerkirsch-Streusel-Kuchen</i> .....	223
<i>Schoko-Melonen-Torte</i> .....	224
<i>Stachelbeer-Chlorella-Torte</i> .....	225
<i>Süßkartoffel-Carob-Torte</i> .....	226
<i>Zupfkuchen</i> .....	227
<b>Desserts &amp; Aufstriche</b> .....	228
<i>Algen-Joghurtcreme</i> .....	229
<i>Apple Crumble</i> .....	230
<i>Bananen-Dattel-Creme</i> .....	231
<i>Bananenschiffchen</i> .....	232
<i>Beerencreme</i> .....	233
<i>Buchweizen-Brownies</i> .....	234
<i>Cassiskonfitüre</i> .....	235
<i>Cuja-Mara-Split</i> .....	236

<i>Eiscreme-Grundrezept</i> .....	237
<i>Erdbeer-Kokos-Stieleis</i> .....	238
<i>Haselnuss-Tonka-Creme</i> .....	239
<i>Heidelbeer-Joghurt-Creme</i> .....	240
<i>Himbeermarmelade</i> .....	241
<i>Joghurt-Erdbeer-Tartelettes</i> .....	242
<i>Johannisbeer-Petit-Fours</i> .....	243
<i>Macapudding</i> .....	244
<i>Magnum-Eis</i> .....	245
<i>Mousse Au Chocolat</i> .....	246
<i>Newtella</i> .....	247
<i>Pflaumen-Erdnuss-Törtchen</i> .....	248
<i>Piña-Colada-Creme</i> .....	249
<i>Pudding-Muffins</i> .....	250
<i>Sauerkirschkonfitüre</i> .....	251
<i>Schoko-Nicecream</i> .....	252
<i>Schokopudding</i> .....	253
<i>Spirulina-Apfel-Eis</i> .....	254
<i>Tartelettes au Chocolat</i> .....	255
<i>Trifle</i> .....	256
<b>Besondere Anlässe</b> .....	257
<i>Aachener Nussprinten</i> .....	258
<i>Apfel-Möhren-Spekulatiustorte</i> .....	259
<i>Ausstechplätzchen</i> .....	260
<i>Bienenstich-Torte</i> .....	261
<i>Birnen-Spekulatuscreme</i> .....	262
<i>Dominosteine</i> .....	263
<i>Engelsaugen</i> .....	264
<i>Elisen-Lebkuchen</i> .....	265
<i>Lebkuchen-Brownies</i> .....	266
<i>Marzipankartoffeln</i> .....	267
<i>Muttertagstorte</i> .....	268
<i>Nussbusserl</i> .....	269

<i>Osterkuchen</i> .....	270
<i>Sachertorte</i> .....	271
<i>Schoko-Spekulatus-Törtchen</i> .....	272
<i>Spekulatussternchen</i> .....	273
<i>Tigernussecken</i> .....	274
<i>Vanillekipferl</i> .....	275
<i>Zimtschnecken</i> .....	276
Nachwort: Werde zuckerfrei .....	277
Danksagung.....	278
Anhang .....	279
Quellenverzeichnis.....	279
Bildnachweise .....	282

# Vorwort: Besiege deinen Süßhunger

Nach einem stressigen Arbeitstag kommst du endlich nach Hause. Du bist immer noch total frustriert. Deshalb schnappst du dir die Tafel deiner Lieblingsschokolade. Du setzt dich in den Sessel vor dem Fernseher. Während du dich von Germanys next best Casting-Show berieseln lässt, beißt du genüsslich ab - immer und immer wieder. Plötzlich hast du alles verzehrt - eine komplette Tafel. Das sind um die 550 kcal extra. Aber egal, du bist befriedigt.

Du fühlst dich ertappt? Keine Sorge, denn du bist nicht allein. So wie dir geht es vielen Menschen da draußen. Auch ich war als Teenager von Beruf Zucker-Junkie. Auf meinem Speiseplan standen regelmäßig meine drei Lieblingsschokoriegel Mars, Twix und Snickers. Aber auch gegen eine Tafel Alpenmilch-Schokolade, ein paar Raffaello oder Rocher hatte ich nichts einzuwenden. Genauso durften Knoppers, Choco Crossies, Milchschnitte, Toffifee oder Oreos bei mir nicht fehlen. Marktpassage sei Dank, konnte ich die mir schnell in den Freistunden heranschaffen.

Gab es zum Frühstück mal kein Nutella mit Weißmehlbrötchen, war der Tag für mich sowieso bereits gelaufen.

Das Mittagessen in der Schule war übrigens eine regelmäßige Katastrophe. Daher habe ich es kurzerhand durch Zupfkuchen, Obstschmandtorte oder Magnum-Eis ersetzt. Selbst bis weit ins Erwachsenenalter erlag ich immer wieder den süßen Versuchungen. Dass ich nicht aufging wie ein Hefeteig, verdanke ich meinem Bewegungsdrang. Diese übersüßte Zeit liegt Gott sei Dank hinter mir.

Leider stecken viele Kinder und Erwachsene in der fiesen Zuckerfalle fest. Doch es gibt eine gute Nachricht: wir können ihr jederzeit entfliehen. Geschmack lässt sich neu erlernen und umprogrammieren - genau wie die Software deines Smartphones. Zucker ist per se nichts Böses. Es hängt davon ab, in welcher Form wir ihn konsumieren (z.B. Industriezucker vs. frisches Obst). Im wissenschaftlich fundierten Theorieteil erfährst du u.a.:

- Was Zucker eigentlich ist und inwieweit er uns wirklich schadet
- Was die verschiedenen Arten von Kohlenhydraten im Körper bewirken
- Wie du Zuckerfallen beim Einkauf im Supermarkt erkennst
- Wie du dich und deine Kinder erfolgreich vom Industriezucker entwöhnst
- Wie du Heißhungerattacken und emotionales Essen verhinderst

Heute konsumiere ich nur noch echte LEBENSmittel, die den Namen auch verdienen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass ich auf Süßes verzichten muss oder mich kasteie. Definitiv nicht! Das wäre nicht zielführend, denn ich bin nach wie vor eine kleine Naschkatze. Doch

ich snacke anders - nämlich gesünder. Die süßen Leckerlis gibt es nicht mehr zwischendurch, sondern im Anschluss an die Mahlzeiten - in Maßen statt in Massen. Die Reise war nicht einfach und mit vielen Irrungen und Wirrungen verbunden. Immerhin bestanden diese ungesunden Verhaltensweisen seit meiner Kindheit. Aber die Mühen haben sich gelohnt. Für dich gibt es hier und jetzt mit diesem Buch deine wohlverdiente Abkürzung.

Erfahre die großen Geheimnisse, um der tückischen Zuckerfalle endgültig zu entfliehen. Auf Schokolade und Co. musst du dennoch nicht verzichten. Das Prinzip der pflanzenbasierten Vitalkost macht es möglich. Warum sollten Süßigkeiten per se schlecht für dich sein? Im Gegenteil - deine Leckereien stecken ab jetzt voller Nährstoffe und bestehen nur aus den besten Zutaten. Wir ersetzen leere Kalorien durch nährstoffreiche LEBENSmittel - 100% frei von Industriezucker, keine künstlichen Zusätze, nur Natur pur. Statt Weißmehl gibt es Nüsse, Saaten, Kerne, glutenfreie Mehle oder Pseudogetreide. Wir süßen ganz natürlich mit frischem und getrockneten Obst. Hochverarbeitete chemisch-synthetische Süßstoffe brauchen wir genauso wenig wie unnötige Füllmittel und Zusatzstoffe. Das klingt für dich zu kompliziert? Ich versichere dir: es ist ganz einfach. Den Großteil der Arbeit hat dir dieses Buch bereits abgenommen.

Für alle gesundheitsbewussten Naschkätzchen habe ich viele Jahre lang „essperimentiert“. Im Praxisteil warten über 160 süße Vitalkost-Verführungen darauf von dir zubereitet zu werden.

- ✓ Freu dich auf gesunde Versionen von Mars, Snickers, Twix, Milchschnitte, Rocher, Raffaello, Hanuta, Toffifee, Bounty, Milkyway und Co.
- ✓ Lerne die besten S.O.S.-Snacks gegen akute Heißhungerattacken kennen, die du in Sekundenschnelle aus nur wenigen Zutaten zubereitest.
- ✓ Tauche ein in die Welt der No Bake Torten und staune, was geschmacklich mit vollwertig-pflanzlichen LEBENSmitteln alles möglich ist.

Gesunde Ernährung und Süßes schließen sich nicht aus - Vitalkost sei Dank. Naschen ohne Reue und schlechtes Gewissen war noch nie so einfach. Stoppe fiese Essanfälle. Schütze dich und deine Liebsten vor den Verführungen der Lebensmittelindustrie. Verwöhne deine Familie und Freunde mit industrie-zuckerfreien Süßigkeiten und verwandle traditionelle Naschwerke in echtes Powerfood.

Dieses Buch zeigt genau, wie dir all das mit Leichtigkeit gelingt. „Nasch dich fit“ ist der perfekte Mix aus den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen, praktischen Alltagstipps und leckeren, bedarfsdeckenden Vitalkost-Rezepten.

Werde selbst kreativ-aktiv und entfliehe der Zuckerfalle ein für alle Mal.

Bist du offen für Neues?

Bereit dich auf die pflanzenbasierte Vitalkost einzulassen?

Gewillt über den kulinarischen Tellerrand hinauszublicken?

Ja, wirklich?

Großartig!

Dann hältst du gerade den absoluten Gamechanger für dich und deine Familie in der Hand. Ab heute startest du in dein gesünderes und glücklicheres Leben. Werde MAXIMAL VITAL!

Selbst mir ist es gelungen der Zuckerfalle zu entfliehen. Dabei hatte ich keine Hilfe von außen. Da sogar ich es hinbekommen habe, schaffst du es dank dieses Buches erst recht.

Last but not least noch ein kurzer Hinweis: zwecks besserer Verständlichkeit habe ich mich bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern auf die männliche Form beschränkt. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung selbstverständlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform inkludiert keinerlei Wertung.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Lesen, Zubereiten und Genießen!

*Alles Liebe, deine Fanny*

# Voll verzuckert?!

25 g - so lautet die magische Obergrenze. Genau die Menge sollten wir laut WHO maximal an zugesetzten Zucker pro Tag konsumieren. Knapp 90 g pro Tag verzehren wir in Deutschland laut statischem Bundesamt tatsächlich - mehr als das Dreifache. Das ist bedenklich, oder? <sup>[1,2]</sup>

Doch woran liegt das? Essen wir Deutschen etwa den ganzen Tag nur Süßes - ähnlich wie mein früheres Ich? Oder gibt es andere Gründe?

## Zuckerfalle: Getränke & Fertigprodukte

Dass Süßigkeiten Zucker enthalten, ist so klar wie die Thüringer Kloßbrühe. Der Hase im Pfeffer liegt allerdings ganz woanders begraben. Nicht nur Süßigkeiten sind das Problem, sondern vor allem zuckerhaltige Getränke und Fertigprodukte. Softdrinks, Limonaden, Fruchtsäfte, aber auch Obstsmoothies entpuppen sich oftmals als wahre Zuckerbomben. Leider stehen Sprite, Fanta, Cola und Co. auch bei vielen Kindern auf der Beliebtheitskala ganz oben. Doch selbst in vielen herzhaften Zubereitungen versteckt sich Zucker. Davon sind leider vermeintlich gesunde Lebensmittel betroffen - z.B. abgepackte Salate, Fruchtojoghurts, Müslimischungen oder Fitnessriegel. Dadurch überschreiten wir den empfohlenen Grenzwert extrem schnell. Für uns Verbraucher ist die tatsächliche Zuckermenge in Fertigprodukten schwer ersichtlich. In der Nährwerttabelle muss nur der normale Haushaltszucker deklariert werden. Der eigentliche Gehalt kann allerdings um ein Vielfaches höher liegen. <sup>[10,11]</sup>

Der Trick ist ziemlich einfach. Die Industrie verwendet synonyme Begriffe für Zucker oder alternative Süßungsmittel und Zuckeraustauschstoffe. So senken die Hersteller den deklarationspflichtigen Zuckergehalt. Sie beschönigen die Nährwertangaben der Produkte, so dass sie „gesünder“ erscheinen. Wir tappen arglos in die Zuckerfalle. Die gesundheitlich nachteiligen Folgen eines erhöhten Zuckerverzehrs sind hinlänglich bekannt. Daher achten viele Menschen darauf, dass sie möglichst wenig davon konsumieren. So gehören die Aufdrucke „zuckerfrei“, „ohne Zuckerzusatz“ oder „ungesüßt“ zu den beliebtesten Marketingstrategien. Allerdings wiegen wir uns mit solchen sogenannten „Clean Labels“ in trügerischer Sicherheit. Die nachfolgende Tabelle listet dir einige Synonyma bzw. süßende Zusatzstoffen auf. <sup>[10,11]</sup>

<b>Erkennbare Zucker</b>	<b>Zuckerersatzstoffe</b>	<b>Süßstoffe</b>	<b>Versteckte Zucker</b>
Brauner Zucker	Erythrit = E968	Acesulfam = E962	Dextrin/ Maltodextrin/ Weizendextrin
Gezuckerte Kondensmilch	Isomalt = E953	Acesulfam-K = E950	Dextrose
Invertzucker	Maltitol/ Maltitsirup = E965	Aspartam = E951	Dicksaft (z.B. Agave)
Invertzuckercreme	Sorbit = E420	Cyclamat = E952	Fruchtextrakt/ Püree
Invertzuckersirup	Xylit = E967	Saccharin = E954	Fruchtpüree
Karamellisierter Zucker		Steviolglykoside = E960	Fructose
Karamellzuckersirup		Sucralose = E955	Fructose-Glucose-Sirup
Malzzucker			Fructosesirup
Milchzucker			Gerstenmalz-(extrakt)
Raffinadezucker			Getrocknete Früchte (z.B. Rosinen)
Rohrohrzucker			Getrockneter Glucosesirup
Traubenzucker			Glucose
Vanillezucker			Glucosesirup
Vanillinzucker			Honig
Vollrohrzucker			Joghurtpulver
Weißzucker			Karamellsirup
Zucker			Magermilchpulver
Zuckerrübensirup			Maissirup (HFCS)
			Molkenerzeugnis
			Süßmolkenpulver
			Vollmilchpulver

Tabelle: Zucker in Lebensmitteln

# Zucker - eine Volksdroge?

Wissenschaftler der Australia's Queensland University zeigten in einer Studie auf, dass Zuckersucht ähnliche Ausmaße annehmen kann wie der Konsum harter Drogen. Im Tierversuch aktiviert Zucker das Belohnungszentrum im Gehirn. Das führt zu einer vermehrten Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin. [4]

Doch gibt es eine Zuckersucht wirklich? Psychiater Johannes Hebebrand von der Universität Duisburg widerlegt diese Annahme in einer großen Metaanalyse. Typische Suchtsymptome wie Entzugerscheinungen oder zwanghafte Dosissteigerung konnten bislang beim Menschen nicht nachgewiesen werden. Die meisten Aussagen stammen aus Tierversuchen mit Ratten - so der Tenor. [5]

Wie so oft in der Wissenschaft herrscht einmal mehr kein Konsens. Eine Zuckersucht ließ sich also bisher nicht nachweisen. Dennoch gibt es viele Menschen, die beim Verzicht auf Zucker über Entzugssymptome klagen.

Letzten Endes bleibt festzuhalten, dass keine qualitativ guten Humanstudien eine Zuckersucht beweisen. Trotzdem zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass Zucker Einfluss auf das Belohnungszentrum im Gehirn nimmt - ähnlich wie Drogen. So entwickeln wir einen regelrechten Heißhunger auf Süßes. Die Ursachen für solche Essanfälle sind allerdings sehr vielschichtig. Häufig stecken hinter dem unstillbaren Verlangen nach Süßem Kalorienmangel oder Nährstoffdefizite. Das ist vor allem bei Radikaldiäten der Fall. Ernährst du dich zu einseitig und konsumierst leere Kalorien ohne jegliche Nährstoffe, ist Heißhunger vorprogrammiert. Diese stecken meist in Weißmehlprodukten, zuckerhaltigen Speisen und Getränken sowie Fastfood bzw. stark verarbeiteter Industriekost. Leider sind genau solche Produkte bei uns und unseren Kindern besonders beliebt. Doch warum eigentlich?

Zum einen geben uns Süßigkeiten sehr schnell Energie durch die Einfachzucker und Zweifachzucker. Zum anderen enthalten diese Produkte eine ungünstige Kombination aus ca. 50% kurzkettigen Kohlenhydraten und ungefähr 35% ungesunden Fetten. [6,99]

Jene nachteilige Makro-Verteilung ist als „Fressformel“ bekannt, da sie das Belohnungszentrum im Gehirn triggert. Wir schütten Dopamin aus. Deshalb empfinden wir beim Verzehr von Süßigkeiten oder Fastfood kurzzeitig große Befriedigung. Daher verzehren wir bei Schokolade und Chips meist den gesamten Inhalt. [6]

## Emotionales Essen

Es gibt aber noch einen weiteren Punkt: Nahrung als seelische Befriedigung. Oftmals essen wir aus emotionalen Gründen. Insbesondere negative Gefühle wie Stress, Trauer, Frust, Wut, Angst, Panik oder auch Langeweile führen bei vielen Menschen dazu, dass sie extensiv den Kühlschrank plündern. Du kompensierst all diese negativen Emotionen durch

die verstärkte Aufnahme von Nahrung. Aber warum? Dieses „Frustessen“ liegt darin begründet, dass unser Gehirn Schmerz vermeiden und Freude erleben will. Dementsprechend ist eine gesunde Ernährung auch eine Frage der Gewöhnung und Konditionierung.<sup>[7]</sup>

Klassisches Beispiel: als kleines Kind bist du beim Spielen gestürzt und hast dir eine blutende Schürfwunde am Bein zugezogen. Als Trost bekommst du von deinen Eltern ein Stück Schokolade oder einen Lolli. Was passiert? Als Sprössling assoziiert du die eigentlich ungesunde Süßigkeit mit etwas Positivem. Dein Gehirn bildet eine entsprechende neuronale Verknüpfung aus - ähnlich wie ein QR-Code, der zu einer Website führt. Resultat: immer, wenn du mit einer negativen Situation bzw. Stress konfrontiert wirst, verspürst du Heißhunger auf etwas Süßes. Damit belohnst du dich. Eigentlich möchte dein Körper einfach nur entspannen und sich in den Ruhemodus begeben. Er sehnt sich nach Entschleunigung. Doch von allein schafft er es nicht, weil dein Sympathikus zu stark aktiviert ist. Die Süßigkeit ist in diesem Moment dein Entspannungsimpuls. Sie mobilisiert den Parasympathikus. Dein gesamtes System fährt herunter.<sup>[9]</sup>

Erschwerend kommt hinzu, dass der Großteil unseres heutigen Verhaltens evolutionär bedingt ist. Der Geschmack „süß“ hat uns signalisiert, dass für uns keine Gefahr besteht. Im Gegensatz dazu standen bitter oder sauer, was uns vergiften könnte. Wir sind also auf „süß“ konditioniert. Wir assoziieren damit etwas Positives - es wird uns nicht töten. Das Gehirn begreift in diesem Moment nicht, dass Zucker sich eigentlich schädlich auf unseren Körper auswirkt und das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten erhöht. Es denkt nicht: wenn ich jetzt etwas Süßes esse, nehme ich an Gewicht zu, erhöhe mein Risiko für Diabetes und Herzinfarkte und verschlechtere meine Kondition. Es will in diesem Moment einfach nur Schmerz vermeiden und Befriedigung erlangen.<sup>[9]</sup>

## Hunger vs. Appetit

---

Wir haben schlichtweg verlernt intuitiv zu essen. Wir können nicht genau zwischen Hunger und Appetit unterscheiden. Bestimmt kennst du es auch: obwohl du gerade genüsslich eine üppige Mahlzeit verzehrt hast, begleitet dich doch noch ein Stück Kuchen vom Bäcker um die Ecke. Immerhin liegt der gerade auf deinem Weg. Du verspürst Appetit, obwohl du eigentlich gut gesättigt sein solltest. Das ist eine der größten Herausforderungen in der Ernährung generell. Wann handelt es sich um echten Hunger und wann verspüren wir lediglich Appetit? Dieses Bewusstsein für den eigenen Körper gilt es wiederherzustellen. Das Spannende dabei ist, dass Babys genau dieses Bewusstsein für unsere Bedürfnisse besitzen. Säuglinge schreien, wenn sie hungrig sind. Umgekehrt hören sie sofort auf zu essen, wenn sie satt sind. Das konnten wir früher auch, bevor wir uns über die Jahre hinweg unbewusst ein emotionales Essverhalten angewöhnt haben. Deshalb ganz wichtig:

## 2

# Zucker & Carbs im Körper

Unser Körper braucht im Wesentlichen zwei Dinge, um perfekt arbeiten zu können: Energie und Baumaterial. Beides bekommt er durch Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Unsere beiden wichtigsten Energielieferanten sind Kohlenhydrate (Carbs) und Fette (Lipide). Bausubstanzen sind vor allem Eiweiße (Proteine) und Omega-3-Fettsäuren. Im Notfall können wir auch Proteine zur Energiegewinnung heranziehen. <sup>[3,12]</sup>

Alle wichtigen Stoffwechselforgänge wie Herzfunktion, Atmung, Wachstum und Geweberegeneration benötigen Energie. Daher müssen wir entweder ausreichend Kohlenhydrate oder Fette als Energielieferanten zuführen. Unser Körper kann aus beiden ATP (Adenosin-Triphosphat) gewinnen. Das ist quasi unser Brennstoff - wie bei einem Auto. Die Gesundheit deines Organismus wird außerdem durch diverse Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe) und bioaktive Substanzen sichergestellt. Dazu zählen Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Doch woraus bestehen unsere traditionellen Lieblingsnacks? Was charakterisiert ihren Geschmack? Richtig! Das sind vor allem (ungesunde) Fette und kurzkettige Kohlenhydrate in Form von Einfachzuckern oder Zweifachzuckern. Häufig werden noch Füllstoffe wie Mehle auf Getreidebasis, künstliche Aromen, Konservierungsmittel, Farbstoffe oder Emulgatoren hinzugefügt. Damit kann unser Organismus ungefähr soviel anfangen wie eine Schiff in der Wüste. Auf deinem iPhone würdest du ja auch kein Android-Betriebssystem installieren. <sup>[3,12]</sup>

## Was sind Kohlenhydrate?

Wenn wir landläufig von „Zucker“ sprechen, meinen wir damit den Haushaltszucker bzw. Industriezucker - die Saccharose. Sie gehört wie alle Zuckerarten zu den Kohlenhydraten. Das sind chemisch gesehen Ketone oder Aldehyde von polyalkoholischen Verbindungen. Neben den Fetten spielen sie als Energielieferanten für unseren Körper eine zentrale Rolle. Er verwertet Carbs besonders gern - sogar lieber als Fette, obwohl diese mit 9,3 kcal einen höheren Brennwert aufweisen. Carbs liefern uns nur 4,1 kcal. Dafür brennen sie aber schneller und intensiver - ähnlich wie eine Wunderkerze. Fette hingegen zieht der Organismus erst dann heran, wenn die Kohlenhydrate in den Depots verbraucht sind. Sie brennen deutlich langsamer, aber dafür wesentlich länger - so wie eine breite Wachskerze. Ein Sprinter bezieht seine Energie vor allem über Carbs, ein Marathonläufer nach ca. 90 Minuten fast nur noch aus der Beta-Oxidation der Fettsäuren. <sup>[3,12]</sup>

Glucose ist für Muskeln, Gehirn und Organe die beste Energiequelle. Wichtig zu wissen: Carbs sind als einziger der drei Makronährstoffe für uns nicht essentiell. Unser Körper kann

sie im Notfall aus Proteinen via Gluconeogenese selbst produzieren. Dennoch erfüllen sie neben der Energiebereitstellung weitere wichtige Funktionen: [3,12]

- Regulation der Körpertemperatur
- Kommunikation zwischen Zellen
- Grundgerüst von DNA und RNA
- Bestandteile der Zellmembranen als Glykoproteine und Glykolipide

## Arten von Kohlenhydraten

Kohlenhydrate lassen sich mithilfe der allgemeinen Summenformel  $C_n(H_2O)_m$  darstellen. Im Wesentlichen sind sie aus einem Kohlenstoffgerüst zusammengesetzt. Das bildet ringförmige (zyklische) Moleküle aus. Innerhalb des Gerüsts befindet sich molekulares Wasser. Je nach Kettenlänge lassen sich Monosaccharide, Disaccharide, Oligosaccharide und Polysaccharide unterscheiden. [3,12,13]

### Monosaccharide

---

Als Basis aller Einfachzucker dient die Photosynthese. Hierbei bilden grüne Pflanzen Zucker aus Kohlendioxid und Wasser. Das bewerkstelligen sie mithilfe von Chlorophyll und Sonnenenergie. Dabei entsteht als Endprodukt auch Sauerstoff. Monosaccharide sind aus 3-7 C-Atomen zusammengesetzt. Lerne hier die wichtigsten Vertreter kennen. [3,12,13]

#### **Glucose**

Sie ist bekannt unter den Namen Traubenzucker, Dextrose und Maiszucker. Die Resorption unseres wichtigsten Energielieferanten erfolgt aktiv im Darm über den sogenannten Natrium-Glucose-Cotransporter SGLT1. Leber und Muskulatur speichern die Glucose als Glykogen. Dabei regulieren die Glucosetransporter GLUT2 bzw. GLUT4 die insulinabhängige Aufnahme. Unser Gehirn benötigt ca. 140 g pro Tag. [3,12,13]

#### **Fructose**

Der Fructzucker ist in freier Form vor allem in Früchten, Gemüse und Honig beheimatet. Dieser Vertreter dient ebenfalls als Energielieferant. Seine Aufnahme erfolgt natriumunabhängig mithilfe des Glut5-Transporters. Die Metabolisierung findet hauptsächlich in der Leber statt. Aus diesem Grund kann ein Übermaß an künstlich zugeführter, isolierter Fructose in Fertigprodukten zu Schädigungen unserer Stoffwechsellzentrale führen. Darüber hinaus aktiviert Fructose wichtige Schlüsselenzyme, die sie in Fettsäuren umwandeln. Deshalb ist isolierter Fructzucker mit Adipositas und Diabetes assoziiert. [3,12,13]

### 3

## Raus aus der Zuckerfalle

Warum du unbedingt der Zuckerfalle entkommen solltest, ist schnell erklärt. Konsumierst du regelmäßig Süßes in großen Mengen, läufst du Gefahr deinen Insulinspiegel chronisch zu erhöhen (Hyperinsulinämie). Deine Bauchspeicheldrüse ermüdet irgendwann, was auf lange Sicht zu einem Insulinmangel führt. So entsteht ein Prädiabetes. Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit oder Antriebslosigkeit können auf einen erhöhten Blutzuckerspiegel hindeuten. Auch Völlegefühl, Durchfall und erhöhter Harndrang sind Indizien. Weitere Warnsignale: ein gesteigertes Durstgefühl, Hautkrankheiten und eine hohe Anfälligkeit für Infektionen. <sup>[12,15]</sup>

Die Folgen eines permanent erhöhten Zuckerkonsums für deinen Körper sind fatal. Es besteht ein kausaler Zusammenhang zwischen der aufgenommenen Zuckermenge und typischen Zivilisationskrankheiten. Dazu zählen Adipositas (Fettleibigkeit), Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit. So kann Zuckersucht sogar zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Aber auch Karies, Bluthochdruck, Krebs, Arthrose, Alzheimer, Parkinson oder Osteoporose stehen in enger Verbindung mit zu viel Zucker. <sup>[12,15,27,28]</sup>

Es lohnt sich also, dass du dich vom zugesetzten, künstlichen Industriezucker entwöhnst. Dabei werden dir folgende Inspirationen immens hilfreich sein. Filtere für dich die Strategien heraus, die zu deinem Lebensstil passen. Niemand kennt deinen Körper besser als du selbst. Setze die Tipps nach deinen individuellen Bedürfnissen langfristig um und bleibe chronisch gesund.

## Dein Mindset entscheidet

Der wichtigste Punkt ist deine innere Einstellung. Wieso möchtest du dich gesünder ernähren? Weshalb willst du auf Zucker verzichten? Kenne dein Warum. Möchtest du abnehmen, um wieder in deine Lieblingsjeans zu passen? Wünschst du dir mehr Vitalität oder Fitness? Hast du vor präventiv aktiv zu werden, um Krankheiten zu verhindern? Möchtest du ein positives Vorbild für deine Kinder sein. Würdest du deine Familie gern mit deinem Lebensstil inspirieren? Kenne und emotionalisiere dein „Warum“. Hinterfrage zunächst die Ernsthaftigkeit deiner Motivation. Bist du wirklich gewillt deine Ernährung dauerhaft umzustellen? Bist du auch bereit dafür deine Komfortzone zu verlassen? Wird es dir gelingen die damit verbundenen Konflikte in deinem sozialen Umfeld zu meistern? <sup>[93,94]</sup>

Trauere nicht der Vergangenheit hinterher, sondern fokussiere dich auf die Zukunft. Bedauere nicht, dass du jetzt den Süßigkeitenkonsum stark reduzierst. Öffne deinen Geist

und schau über den kulinarischen Tellerrand. Du wirst staunen, welche vielfältigen gesunde Alternativen zur Verfügung stehen. Sei aus tiefstem Herzen überzeugt und fixiere dein Ziel schriftlich. Je detaillierter, umso besser. Soll heißen: lege nicht einfach nur fest „Ich will dann mal weniger Zucker essen“, sondern präzisiere. Die Erfahrungen zeigen immer wieder: je exakter du dein Bestreben festlegst, umso nachhaltiger die Erfolge. <sup>[93,94]</sup> Trotzdem gilt: take it easy. Viele Menschen sind zu Beginn hoch motiviert sich endlich gesünder zu ernähren. Sie wollen von jetzt auf gleich komplett auf Zucker verzichten, nichts Süßes mehr konsumieren und jeden Tag frisch kochen. Stopp! Damit sind wir im Alltag völlig überfordert. Um das große Ganze zu erreichen, solltest du dir viele Teilziele setzen. <sup>[93,94]</sup>

Ganz wichtig dabei: wenn du ein Ziel bzw. Teilziel erreicht hast, dann belohne dich. Gönn dir z.B. eine entspannte Wellnessbehandlung, geh ins Kino, triff dich mit Freunden etc. So hältst du die Motivation aufrecht. Die Komfortzone zu verlassen, ist nicht einfach. Der Fluch der Moderne ist unsere mentale Bequemlichkeit. Eingefleischte, ungesunde Routinen zu durchbrechen kostet uns Energie und Kraft. Deshalb ist die größte Herausforderung bei der Mission Zuckerentzug nicht der Zucker, sondern wir selbst - unser Mindset. Du hörst sie garantiert - die Stimme in deinem Kopf, die dich zurückhält. Landläufig ist sie auch bekannt als innerer Schweinehund. Er möchte, dass wir schön weiter im alten Trott verharren. Er manipuliert uns immer wieder die Komfortzone eben nicht zu verlassen. Doch wenn wir nichts ändern, wird sich auch nichts ändern. Überlege dir deshalb, welche Strategien dir dabei helfen können bei deiner Zuckerfrei-Challenge am Ball zu bleiben. Verpasse deinem inneren Schweinehund einen Maulkorb. <sup>[93,94]</sup>

## Eliminiere Verführungen

Bevor du mit deiner Zuckerfrei-Heldenreise startest - durchforste zunächst einmal deinen Kühlschrank und die Vorratskammer. Jetzt wird es hart: alles an Süßigkeiten in Form von Schokolade, Pralinen, Schokoriegeln, Eis, Cookies, Kuchen, Fruchtgummi und Co. sortierst du gnadenlos aus. Verschenke es an Nachbarn, Arbeitskollegen oder Verwandte (möglichst nicht an deine Kinder).

Statt einer Schüssel mit Plätzchen deponierst du eine Schale Obst oder ein paar Nüsse. Damit tust du dir selbst und auch deiner Familie den größten Gefallen. Sobald du Appetit auf eine Tafel Schokolade verspürst, iss einen Apfel mit Nussmus oder Joghurt mit Beeren. Hast du keine Süßigkeiten im Haus, lässt du dich nicht verführen. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dich zum nächsten Supermarkt bemühst, um dir doch etwas zuckerhaltiges zu kaufen? Dazu musst du dich aufraffen. Du musst dich umziehen, das Haus verlassen und ins Auto steigen. Alles viel zu umständlich. Hier machen wir uns die mentale Bequemlichkeit zu nutze. Aus den Augen, aus dem Sinn - klappt in diesem Fall wunderbar.

# Werde zum Warendetektiv

Gar nicht so selten scheitert eine erfolgreiche Zuckerentwöhnung schlicht und ergreifend beim Einkauf im Supermarkt. Der Wille etwas zu verändern, ist definitiv vorhanden. Aber der Weg ist übersät mit Hindernissen und Einkaufsfallen. In die tappeln wir meist völlig arglos hinein. Deshalb gilt: deine drei neuen besten Freunde beim Wocheneinkauf sind ab jetzt Einkaufsapp, Zutatenlisten und Nährwerttabellen.

Kaufe immer mit Liste (digital oder analog) und vollem Magen ein. Klingt merkwürdig, aber so vermeidest du Spontankäufe von Süßigkeiten bzw. Snacks. Bist du gut gesättigt, kaufst du nur das, was du wirklich brauchst. Gehst du jedoch hungrig und planlos einkaufen, landen Produkte im Einkaufskorb auf die du gerade Appetit hast.

Strukturiere deine Einkaufsliste sinnvoll - entweder analog oder digital per App. Die Produkte sortierst du am besten nach deinem Laufweg im Supermarkt. So geht die Prozedur glatt vonstatten und du verzettelst dich nicht.

Schreibe die Liste nicht erst kurz vor dem Einkauf, sondern sammle die Woche über deine benötigten Konsumgüter. Viele Apps kannst du kostenfrei nutzen. Sie sind hierfür völlig ausreichend.

Geh außerdem nach Möglichkeit allein einkaufen. Auch wenn die lieben Kleinen unseren Alltag erhellen und bereichern, werden sie während der Shoppingtour im Supermarkt oft unruhig. Daher gibt es vor den Kassen sogenannte „Quengelzonen“ mit ganz vielen Süßigkeiten auf Augenhöhe der Kinder.

## Zuckerbomben entlarven

Das erste, was sofort in Auge springt, ist die Verpackungsvorderseite. Diese durchgestylten Abbildungen kannst du getrost ignorieren. Sie zeigen in den seltensten Fällen die tatsächlichen Zutaten. Gerade im Bereich der stark verarbeiteten Industriekost bedienen sich die Hersteller eines beliebten Tricks - des sogenannten „Serviervorschlags“. So umgehen die Produzenten das Verbot, dass Lebensmittel unter irreführender Präsentation in den Handel gebracht werden dürfen. Dieser Begriff erlaubt den Herstellern eine gewisse Narrenfreiheit. Wir sehen ein perfekt konzipiertes Foodfoto. Das soll uns zum Kauf animieren. Besinne dich hier auf eine alte Weisheit zurück: schau nicht auf das Äußere, die inneren Werte zählen. In diesem Fall sind es Zutatenlisten und Nährwerttabellen bezogen auf 100 g oder ml. Leider fristen die oftmals auf der Rückseite ein Schattendasein. Deshalb: werde zu Sherlock Holmes oder Miss Marple und lies sie dir genau durch.

# Alternative Süßungsmittel

Zuckeralternativen gibt es mittlerweile wie Sand am Meer. Natürlich hat auch die Lebensmittelindustrie den Trend erkannt. Weg vom Zucker, hin zu „gesunden“ Optionen? Hier dominieren drei große Kategorien:

- „natürliche“ Süßungsmittel in Form von Sirupen bzw. Dicksäften oder kristalliner Süße
- Süßstoffe
- Zuckeraustauschstoffe (Zuckeralkohole)

## Süßungsmittel natürlichen Ursprungs

Hier unterscheiden wir zwischen glucosedominanten, fructosedominanten oder glucose-fructosehaltigen Produkten.

Sirupe oder kristalline Pulver mit einem hohen Glucoseanteil weisen meist auch einen sehr hohen glykämischen Index auf. Das ist suboptimal für den Zuckerspiegel im Blut. Möchtest du ihn niedrig halten und wenig Insulin ausschütten? Dann vermeide Reissirup, Dinkelsirup oder Hafersirup. <sup>[17,30,32]</sup>

Treibst du allerdings viel Sport und bist sehr aktiv, kannst du glucosedominante Sirupe ausgezeichnet in deine Post Workout Snacks integrieren. Solltest du unter einer Fructosemalabsorption leiden, sind Reissirup oder kristalline Reissüße eine Alternative. Die enthalten praktisch keinen Fruchtzucker. <sup>[13,17,30,32,42]</sup>

Fructosedominante Sirupe (z.B. Agavendicksaft, Apfelsüße, Birnendicksaft) weisen einen niedrigeren glykämischen Index auf. Das schont deine Bauchspeicheldrüse. Fructose beeinflusst zwar den Blutzuckerspiegel kaum, hat aber dennoch viele Nachteile. Gelangt sie in den Dickdarm, verändert sich die Darmflora negativ. Das begünstigt die Bildung pathogener Keime. Verdauungsprobleme und Entzündungen der Darmschleimhaut sind die Folge. <sup>[3,12,15]</sup>

Aus Fructose können große Fettdepots zwischen den Organen entstehen. Diese sind jedoch äußerlich nicht sichtbar. In diesem Zusammenhang sprechen wir von den „schlanken Dicken“ (Skinny Fat) - außen dünn, innen dick. Fruchtzucker wird in der Leber verstoffwechselt. Ein Zuviel an isolierter Fructose führt nicht nur zur Gewichtssteigerung sondern auch zur Fettleber. <sup>[3,12,15]</sup>

Ein weiterer Nachteil: der Einfluss auf das Hungerhormon Ghrelin. Dieses wird in der Magenschleimhaut gebildet. Fructose steigert dessen Synthese. Es signalisiert unserem Gehirn, dass keine Sättigung stattfindet. Die Folge: wir überessen uns. <sup>[13,17,30,32,42]</sup>

## Agavendicksaft

---

Der extreme Boom des Clean Eatings verhalf diesem Süßungsmittel zu einer außergewöhnlichen Popularität. Der Sirup wird aus diversen Agavenpflanzen in Mesoamerika gewonnen. Aufschneiden, den austretenden Saft sammeln, filtern und erhitzen - schon erhältst du das fertige Endprodukt. Insgesamt also ein relativ natürliches Herstellungsverfahren. Dennoch hat es viele Nachteile. Vom Einsatz ist daher abzuraten.

[13,30,32,42,45]

### **Vorteile**

- relativ natürliches Herstellungsverfahren
- niedriger glykämischer Index (ca. 15), da kaum Glucose enthalten
- milder Eigengeschmack [13,30,32,42,45,47]

### **Nachteile**

- sehr kalorienreich
- extrem hoher Fructosegehalt (über 90%), deshalb in hohen Mengen leberschädigend
- schlechte Ökobilanz aufgrund langer Transportwege und Anbau in Monokulturen
- sehr hohe Süßkraft, deshalb Anpassung der Mengenverhältnisse im Vergleich zu Kristallzucker erforderlich [13,30,32,42,45]

## Ahornsirup

---

Wie der Name bereits vermuten lässt, entstammt der Sirup dem Zucker-Ahorn. Je nach Erntezeit lassen sich diverse Qualitätsstufen unterscheiden. Die hochwertigste Sorte wird mit AA deklariert. Diese Sirupe sind hell und weisen ein sehr feines, mildes Aroma auf. Grad C hingegen schmeckt extrem kräftig. Der gewonnene Pflanzensaft wird durch Kochen eingedickt, wodurch das Ganze karamellisiert. Dadurch entsteht das typische herb-würzige Aroma. Ahornsirup besteht vor allem aus Fructose und Saccharose. Er besitzt einen glykämischen Index von ca. 55. [13,30,32,42,45,47]

### **Vorteile**

- relativ natürliches Herstellungsverfahren
- mehr Mineralstoffe als Haushaltszucker
- karamelliger Geschmack verleiht den Speisen ein zusätzliches Aroma
- weniger Kalorien als andere Süßungsmittel (z.B. Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker) [13,30,32,42,45]

### **Nachteile**

- relativ hoher Zuckergehalt
- negative Ökobilanz, da nicht nachhaltig produziert (stammt meist aus Kanada)
- mittlerer glykämischer Index, deshalb für Diabetiker nur bedingt geeignet [13,30,32,42,45]

## Apfelsüße und Birnendicksaft

---

Ähnlich wie beim Agavensirup werden auch Apfelsüße und Birnendicksaft direkt aus den Früchten gewonnen. Die Extraktion erfolgt hierbei meist durch Erhitzen. Allerdings gibt es mittlerweile auch Produkte in Rohkostqualität. Beim Eindicken werden sie nicht erwärmt. Hitzeempfindliche Mikronährstoffe und bioaktive Substanzen bleiben besser erhalten. [13,30,32,42,45]

### **Vorteile**

- natürliche Produkte (vor allem in Bioqualität)
- auch für Rohköstler geeignet
- nachhaltig, da aus heimischen Früchten gewonnen
- niedriger glykämischer Index, da kaum Glucose [13,30,32,42,45,47]

### **Nachteile**

- hoher Fructosegehalt, deshalb in hohen Mengen leberschädigend
- relativ kalorienreich
- sehr hohe Süßkraft, deshalb Anpassung der Mengenverhältnisse im Vergleich zu Kristallzucker erforderlich
- intensiver Eigengeschmack, daher nur bedingt als Zuckerersatz geeignet [13,30,32,42,45]

## Dattelsirup

---

Datteln gehören im arabischen Raum seit Jahrhunderten zu den Superfoods. Um den Sirup zu gewinnen, werden die Früchte zunächst entsteint und mit Wasser eingekocht. Anschließend werden sie gepresst, filtriert und zu Sirup eingedickt. Dieser wird erneut filtriert. Dessen Zucker setzt sich zu gleichen Teilen aus Fructose und Glucose zusammen. Auch Saccharose ist in geringen Mengen vertreten. Neben Dattelsirup wird auch kristalline Dattelsüße im Handel angeboten. Hierbei werden lediglich getrocknete Datteln vermahlen. Der „Dattelsirup“ besitzt einen entscheidenden Vorteil im Vergleich zum Sirup: die Ballaststoffe sind komplett enthalten. [13,30,32,42,45,49]

## 4

# Pflanzenbasierte Vitalkost

Der Begriff „pflanzenbasierte Vitalkost“ ist dir nun schon an mehreren Stellen begegnet. Was steckt dahinter? Ich möchte dich nicht länger auf die Folter spannen. Lerne nachfolgend die wichtigsten Prinzipien einer Ernährungsform kennen, die dein Leben nachhaltig positiv verändern wird. Starte in eine völlig neue Ära voller Vitalität und Wohlbefinden. Bist du bereit? Let's go! Die pflanzenbasierte Vitalkost lässt sich in einem einfachen Satz auf den Punkt bringen:

***„Ernähre dich so pflanzlich und vollwertig wie möglich.“***

Eine vollwertige Vitalkost vermittelt dir ein langes Sättigungsgefühl. Sie befriedigt dich auf zellulärer Ebene. Hier nimmst du keine leeren Kalorien zu dir. Diese Ernährungsform zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- ✓ nährstoffdicht
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ naturbelassen
- ✓ sättigend
- ✓ industrie-zuckerfrei
- ✓ antientzündlich
- ✓ gesundheitsstärkend
- ✓ glutenfrei
- ✓ basisch
- ✓ zusatzstofffrei

Wir ernähren uns so natürlich, vitalstoffreich und biologisch wie möglich. Den Konsum von Industriekost, Kristallzucker und Weißmehlprodukten vermeiden wir. Deshalb achten wir auf einen hohen Rohkostanteil. Wir entlasten den Körper durch ausreichende Verdauungspausen - Stichwort: Intervallfasten. <sup>[3,13,15,16,21,41]</sup>

Falls du jetzt denkst: „Um Gottes Willen, das klingt ja nach totaler Selbstkasteiung und Einschränkung“, dann kann ich dich beruhigen. Wir wollen auf keinen Fall auf unsere traditionellen Lieblingsspeisen verzichten. Auch Süßigkeiten werden wir uns keinesfalls verbieten. Wir ersetzen sie einfach durch vollwertige Alternativen. Die Rezepte werden dir beweisen, dass du geliebte Naschwerke aus der Kindheit in gesund und trotzdem super lecker nachbauen kannst. Du wirst staunen, was alles möglich ist.

# Lebensmittelgruppen in der Vitalkost

Wir greifen in der pflanzenbasierten Vitalkost auf folgende 10 LEBENSmittelgruppen zurück, die den Namen auch wirklich verdienen:

- ✓ Gemüse
- ✓ Wild- & Kulturkräuter
- ✓ Sprossen & Microgreens
- ✓ Nüsse | Saaten | Kerne
- ✓ Gewürze & Aromapulver
- ✓ Algen
- ✓ Pilze
- ✓ frisches Obst & Trockenfrüchte
- ✓ Pseudogetreide
- ✓ Wasser

Diese werden ab sofort regelmäßig auf unseren Tellern landen. Sie liefern uns keine leeren Kalorien, sondern weisen eine hohe Nährstoffdichte auf. Sobald Körper und Geist alles bekommen, was sie brauchen, gehören Heißhungerattacken der Vergangenheit an. Jede Zelle ist nun mit ihren wichtigen Vitalstoffen versorgt. Der Stoffwechsel bleibt aktiv und kann optimal arbeiten. Wir erleiden keine Mangelzustände. So erhält unser Körper genügend Carbs und Fette zur Energiegewinnung. Auch Baumaterial in Form von Proteinen und Omega-3-Fettsäuren steht hinlänglich zur Verfügung. Gleiches gilt für essentielle Mikronährstoffe wie Vitamine, Mengenelemente und Spurenelemente. [3,13,15,16,21,41]

Darüber hinaus versorgen uns pflanzliche Lebensmittel aber noch mit bioaktiven Substanzen. Hierzu gehören Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sind zwar nicht lebensnotwendig, stärken aber dennoch unsere Gesundheit. Sie halten uns fit und besitzen präventives Potential. So schützen sie uns vor Krankheiten wie Arteriosklerose, Parkinson, Alzheimer, Krebs, Bluthochdruck oder Herzinfarkten. [39,40,68]

Auf vier Lebensmittelgruppen möchte ich an dieser Stelle etwas genauer eingehen, da sie uns auf unserem Weg in die Zuckerfreiheit maßgeblich unterstützen. Außerdem spielen sie eine wichtige Rolle beim Kreieren von süßen, nährstoffreichen Köstlichkeiten.

Unzählige alternative Süßungsmittel hast du bereits kennengelernt. Ich habe dir aber auch verraten, dass wir außer Yaconsirup keine in den Rezepten verwenden. Aber womit süßen wir dann? Die Antwort ist so simpel wie genial:

1. Frisches, reifes Obst: Vorzugsweise alles, was in unserem Garten und auf den Streuobstwiesen zu finden ist. Ansonsten greifen wir auch auf exotischere Vertreter wie Bananen, Mangos oder Kakis zurück.
2. Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen, Maulbeeren oder Jackfrucht. Aus Datteln lässt sich sehr einfach eine Creme oder „Dattelsucker“ herstellen.

3. Einige Gewürze und Aromapulver dienen ebenfalls als gesunder Zuckerersatz und verleihen den Zubereitungen ein besonderes Aroma.

Anstelle von klassischem, glutenhaltigen Getreide nutzen wir für die Rezepte sogenannte Pseudogetreide. Ansonsten spielen vor allem Nüsse, Saaten und Kerne bzw. Nussmehle und Nussmehle eine zentrale Rolle. Sie versorgen dich mit gesunden Fetten und hochwertigem Pflanzen-Eiweiß.

## **Frische, reife Früchte**

Frisches, reifes, regionales Obst (vorzugsweise aus eigenem Anbau) ist die beste Zuckeralternative. Die Süße reicht in den meisten Fällen völlig aus. Greife während der Saison auf Beerenfrüchte, Birnen, Kirschen, Weintrauben oder Äpfel zurück. Sie sind optimal zum Süßen von Cookies, Torten oder Desserts. Weiterhin geeignet sind überreife (braune) Bananen, Mangos und Kakis.

Natürlich enthalten Früchte ebenfalls Zucker - allen voran Fructose und auch Glucose. Aber dieser wird vom Körper anders verstoffwechselt. Außerdem stecken sie voller essentieller Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Auch sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe sind reichlich vorhanden. Der Zucker im Obst liegt nicht isoliert vor. Vielmehr ist er in die Fasern der Fruchtzellen integriert. Das kannst du dir vorstellen wie eine Art Gel, was den Zucker umschließt. Er befindet sich in einer Geschenkverpackung. Die müssen wir zunächst öffnen. Erst dann gelangen wir an den Inhalt. Unser Körper baut erst die Faserzellen ab, um den Zucker freizusetzen. Dieser Vorgang verlangsamt den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Unsere abbauenden Organe werden auf diese Weise nicht überfordert. [3,13,15,40,42,68]

Obst in moderaten Mengen ist sogar gesundheitsstärkend - selbst für Diabetiker. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2019 konnte zeigen, dass Obst und Gemüse das Risiko chronischer Erkrankungen signifikant reduzieren. [70]

Eine weitere Analyse kam zu dem Schluss, dass der Verzehr ganzer Früchte zahlreiche Vorteile mit sich bringt. Dazu gehörten u.a. die Stärkung der Darmgesundheit und ein geringeres Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Probleme, Krebs, metabolisches Syndrom und Diabetes. [71]

Lerne jetzt die wichtigsten Obstsorten im Kurzportrait kennen. Die Mengenangaben beziehen sich dabei immer auf 100 g des entsprechenden Produktes.

### **Äpfel**

---

Äpfel (lat. *Malus domestica*) gehören zur Familie der Rosaceae (Rosengewächse). Alte Apfelsorten weisen einen höheren Polyphenolgehalt auf als neuere Züchtungen. Je größer dieser Anteil, umso gesünder der Apfel. Allergiker vertragen sie deutlich besser. In

modernen Supermarktsorten wurden Polyphenole größtenteils herausgezüchtet, da sie einen säuerlichen, herben Geschmack erzeugen. Außerdem sorgen sie dafür, dass der Apfel schneller an der Luft oxidiert und sich braun verfärbt. Solche Eigenschaften sind im Handel nicht erwünscht. Wenn sich dein Apfel nach dem Aufschneiden sofort verfärbt, kannst du dich freuen. So bist du sicher, dass er noch nicht seiner wertvollen Inhaltsstoffe beraubt wurde. [41,42,68,72]

### **Inhaltsstoffe**

- Vitamine: Vitamin B6 (ca. 0,1 mg), Vitamin C (ca. 10 mg), Vitamin E (ca. 0,5 mg), Biotin (ca. 5 µg), Niacin (ca. 0,5 mg)
- Mineralien: Eisen (ca. 0,5 mg), Kalium (ca. 120 mg), Magnesium (ca. 10 mg)
- bioaktive Substanzen: Flavonoide, Polyphenole (Chlorogensäure, Procyanidine), Pektin [30,31,32,40,45,68]

### **Lagerung & Verarbeitung**

Äpfel lassen sich ausgezeichnet bei einer Temperatur zwischen 2-6 °C in Dunkelheit und bei hoher Luftfeuchtigkeit lagern. Ideal ist ein Keller. Alternativ kannst du sie auch im Obst- und Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Äpfel gehören - wie auch Tomaten oder Bananen - zu den sogenannten klimakterischen Früchten. Bedeutet: sie reifen ab Erntezeitpunkt weiter nach, da sie das Reifegas Ethylen produzieren. Deshalb solltest du sie separat von anderen Obst- und Gemüsesorten aufbewahren. Diese würden sonst schneller verderben. [41,42,72]

### **Einkaufstipps**

Die Qualität von Äpfeln erkennst du vor allem an ihrer prallen glatten Schale. Sie sollte keine Schad- oder Druckstellen enthalten. Das würde die Schimmelbildung begünstigen. Das Fruchtfleisch sollte knackig und fest sein. Die Kerne weisen eine braune Farbe auf. Achte außerdem auf den ehemaligen Blütenansatz an der Unterseite des Apfels. Ist dieser eingesunken, wurde der Apfel erntereif gepflückt. [41,42,72]

## Bananen

---

Bananen (lat. *Musa paradisiaca*) gehören zur Familie der Musaceae (Bananengewächse). Die immergrünen, ausdauernden Pflanzen sind vor allem in den Tropen und Subtropen beheimatet. Kultiviert werden sie nahezu überall rund um den Äquator, der auch als „Bananengürtel“ bezeichnet wird. Die zu den Beeren gehörenden Früchte wachsen in Büscheln, die aus einzelnen „Fingern“ bestehen. Sie können bis zu 20 Stück enthalten. [41,42,72]

## Kakaopulver

---

Kakao wird nicht umsonst „Speise der Götter“ genannt. Er zeichnet sich durch einen einzigartigen schokoladig-herben Geschmack aus. Diesen wussten bereits die Azteken und Mayas zu schätzen. Je nach Sorte sind weniger Säuren und Bitterstoffe enthalten. Aufgrund seines milden Aromas ist die Sorte „Criollo“ besonders beliebt. Die weist gleichzeitig auch die höchste Nährstoffdichte auf. Marktführer ist jedoch die Forstero-Bohne. Im ersten Herstellungsschritt werden zunächst die fermentierten Kakaobohnen gereinigt und aufgebrochen. Anschließend wird der Kakaomasse das Fett (die Kakaobutter) entzogen. Übrig bleibt ein Kakaopresskuchen - das Ausgangsprodukt für das Kakaopulver. Je nach Fettgehalt unterscheiden wir zwischen stark (mit weniger als 20% Kakaobutter) und schwach entöltem Kakaopulver. Durch Trocknungs- und Röstungsprozesse geht ein Großteil der gesunden Inhaltsstoffe verloren. Aus diesem Grund ist Kakaopulver in Rohkostqualität vorzuziehen. Es ist reich an Kalium, Eisen, Calcium und Magnesium. Weiterhin sind die Vitamine E, B1, B2, B6 und Folsäure vertreten. Kakaopulver zeichnet sich ferner durch einen hohen Ballaststoff- und Proteingehalt aus - nämlich 30% bzw. 25%. [87,88]

## Lucumapulver

---

Lucumapulver begeistert durch sein karamellig-fruchtiges Aroma mit cremiger Vanillenote. Gewonnen wird es aus der südamerikanischen Lucuma-Frucht. Sie wurde bereits in der Antike als „Gold der Inkas“ bezeichnet. Das Pulver eignet sich hervorragend zum Süßen von Desserts. Aufgrund seiner verdickenden Eigenschaften entsteht gleichzeitig eine wunderbare Cremigkeit. Lucuma ist reich an Ballaststoffen (knapp 25%) und Proteinen (ca. 10%). Weiterhin enthalten: die Vitamine C und Niacin sowie die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Eisen und Zink. [31,45,66,67,89]

## Macapulver

---

Macapulver wird aus der Macawurzel gewonnen. Die wird auch als „peruanischer Ginseng“ bezeichnet. Sie stammt aus Südamerika. Die Pflanze gehört der Familie der Brassicaceae (Kreuzblütler) an. Das entsprechende Pulver lässt sich direkt aus der Wurzel gewinnen. Anschließend wird es schonend getrocknet und vermahlen. Maca schmeckt malzig-süß und wird gern als Kaffee-Alternative genutzt. Daneben überzeugt es durch seine wertvollen Inhaltsstoffe. Besonders reichlich vertreten sind verdauungsfördernde Ballaststoffe. Deren Gehalt liegt bei ca. 20%. Hochwertiges Pflanzenprotein liegt mit ca.

10% vor. Darüber hinaus sind die Mineralstoffe Calcium, Eisen, Magnesium, Kalium, Selen und Zink enthalten sowie Vitamine der B-Familie und C.<sup>[31,45,66,67,90]</sup>

## Mesquitepulver

Mesquitepulver wird aus Süßhülsenbohnen gewonnen. Es trägt den Beinamen „weißes Carob“. Durch seine unvergleichlich vollmundige Karamellnote mit dezenten lieblich-zimtähnlichen und schokoladigen Aromen lässt es sich vielseitig einsetzen. Neben Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Calcium und Zink sind auch wertvolle Ballaststoffen enthalten. Der Gehalt liegt bei knapp 30%.<sup>[31,45,66,67,90]</sup>

## Nährwertübersicht

Zum Abschluss habe ich für dich in der folgenden Tabelle die durchschnittlichen Nährwerte der wichtigsten Obstsorten, Trockenfrüchte, Nüsse, Saaten, Kerne, Pseudogetreide, Gewürze und Aromapulver zusammengestellt. Die Werte beziehen sich auf 100 g und bieten dir eine hilfreiche Orientierung, um bewusste und gesunde Entscheidungen zu treffen. Da es sich um naturbelassene Produkte handelt, können die Angaben leicht schwanken. Dennoch bieten sie dir eine solide Grundlage, um das Beste aus deinen Mahlzeiten herauszuholen.<sup>[30,31,32,45,66,67]</sup>

Produkte	kcal	Carbs [g]	Zucker [g]	Fett [g]	Protein [g]
Äpfel	54	12	10	0,5	0,3
Baobabpulver	215	40	30	0,5	3
Birnen	55	12	10	0,3	0,5
Blaumohn	530	5	0	40	25
Buchweizen	364	71	0,5	1,5	10
Carobpulver	300	50	35	0,3	5
Cashewkerne	590	30	10	40	20
Cashewmus	621	33	5	47	15
Chiasamen	454	5	0,5	31	21
Erdbeeren	32	5,5	5,5	0,5	0,2
Erdmandeln	450	50	20	25	5
Erdnüsse	560	15	5	50	25
Erdnussmus	615	11	6	49	29

<b>Produkte</b>	<b>kcal</b>	<b>Carbs [g]</b>	<b>Zucker [g]</b>	<b>Fett [g]</b>	<b>Protein [g]</b>
Hanfsamen, geschält	630	5	5	50	30
Hanfsamen, ungeschält	460	5	5	30	20
Haselnüsse	670	10	5	60	15
Haselnussmus	715	10	1	68	10
Heidelbeeren	37	6	6	0,6	0,7
Himbeeren	33	5	5	0,3	1,5
Ingwer, frisch	50	8,5	8,5	1	1
Ingwer, gemahlen	315	60	59	3	7
Johannisbeeren, Rote	33	5	5	0,2	1
Johannisbeeren, Schwarze	39	6	6	0,2	1,5
Kakaopulver, schwach entölt	389	10	0,3	20	25
Kakaopulver, stark entölt	330	15	0,3	10	25
Kirschen	63	13	11	0,3	1
Kokosmehl, teilentölt	360	20	18	14	21
Kokosraspeln	650	10	5	60	10
Kürbiskerne	590	1	1	50	35
Leinsamen	500	10	1	35	25
Lucumapulver	357	60	15	0,5	10
Macadamias	730	5	2	75	10
Macapulver	370	80	30	1	10
Mandelmehl, stark entölt	359	8	8	9	53
Mandelmus, braun	619	7	5	53	22
Mandelmus, weiß	673	5	4,5	61	22
Mandeln	630	5	5	55	20
Maronen	210	40	15	2	3
Mesquitepulver	376	80	30	1	10
Paranüsse	700	5	2	65	15
Pekannüsse	710	5	5	70	15
Pflaumen	49	10	8	0,2	0,5

Produkte	kcal	Carbs [g]	Zucker [g]	Fett [g]	Protein [g]
Pinienkerne	590	7	1	50	25
Pistazien	560	25	10	45	20
Quinoa	365	62	1,5	6	12
Sesam	600	10	1	50	20
Sonnenblumenkerne	600	35	5	50	25
Stachelbeeren	37	7	7	0,2	1
Tonkabohne	467	50	9	24	13
Vanille	318	56	55	3	4
Walnüsse	690	10	5	60	15
Wassermelonen	37	8	8	0,2	0,5
Weintrauben	67	15	15	0,3	0,5
Zimtpulver	318	56	55	3	4

Tabelle: Nährwertübersicht Vitalkost

## Tipps für den Umstieg

Ab heute ersetzen wir leere Kalorien peu à peu durch gesunde Alternativen. Nutze die Ampeltabelle aus dem letzten Kapitel. Aber keine Sorge: nicht alle deine Lebensmittel müssen in der grünen Spalte stehen. Die Dosis macht das Gift. Ein guter Einstieg ist das 80:20-Prinzip: 80% vitalköstlich, 20% traditionell. Fällt dir das schwer? Dann starte mit 60:40 oder 50:50.

Das Gleiche gilt für die Zubereitung. In der pflanzenbasierten Vitalkost verarbeiten wir die Zutaten so wenig wie möglich. Statt zu kochen, braten oder frittieren, setze lieber auf mixen, fermentieren, kühlen, dörren oder dämpfen.

Optimiere deinen Speiseplan schrittweise und integriere LEBENSmittel mit Nährwert und Mehrwert. So wirst du nie das Gefühl haben auf etwas zu verzichten. Du wirst spüren, wie sich dein Sättigungsgefühl auf zellulärer Ebene positiv verändert.

Achte dabei auch auf Regionalität, Saisonalität und Bioqualität. So stellst du sicher, dass die wertvollen Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben.

Das Wichtigste dabei: setze dich nicht unter Druck. Steige nicht überehrgeizig in das Projekt „Zuckerentwöhnung“ ein. Halte dir immer diese Punkte vor Augen:

- Alles kann, nix muss. Es gibt keine 100%-Dogmen.
- Verbote sind verboten. Sei geduldig mit dir selbst.
- Zelebriere und genieße deine Mahlzeiten.

- Stell deine Gewohnheiten peu à peu um (z.B. wochen- oder monatsweise).
- Trauere nicht deinen alten Essgewohnheiten hinterher. Schließlich haben sie dich in die Bredouille gebracht.
- Freue dich darauf Neues zu entdecken. Erweitere deinen kulinarischen Horizont und entdecke neue, spannende Geschmäcker.

Denk daran: jedes Gramm Zucker, das du weglässt, ist ein Schritt in eine gesündere Zukunft. Dein optimiertes Morgen beginnt heute. Starte einfach! Nicht lange nachdenken, sondern loslegen.

Berücksichtige die zahlreichen Tipps, halte die Augen auf beim Warenkauf und werde in deiner Küche kreativ-aktiv. Beziehe deine Kinder und Familie mit ein und lass dich von ihnen unterstützen. Dafür habe ich dir meine besten Rezeptideen zusammengestellt. Da sie keine leeren Kalorien enthalten, bleibt dein Blutzuckerspiegel stabil. So wirst du sie in Maßen statt in Massen genießen können – und das ganz entspannt.

## 5

# Rezeptinspirationen

Du stehst nach der ganzen Theorie voller Vorfreude in den Startlöchern und möchtest in deiner Küche kreativ aktiv werden? Dann lass uns direkt loslegen. Hier findest du eine Vielzahl inspirierender Ideen, um gesunde Snacks zu kreieren. Die Rezepte kannst du alle nach deinem persönlichen Gusto variieren und anpassen. Ein Hochleistungsmixer, ein Personal Blender und eventuell eine Küchenmaschine oder ein Pürierstab sind dabei deine besten Küchenhelfer. Die Zubereitungen halten sich locker 3-4 Tage im Kühlschrank. Das Beste daran? Du kannst sie auf Vorrat produzieren und einfach einfrieren. Möchtest du etwas davon vernaschen, taue deine Snacks über Nacht im Kühlschrank auf. Im akuten Nasch-Notfall gelingt es auch in nur 2-3 Stunden bei Raumtemperatur. Konsistenz und Geschmack bleiben optimal erhalten.

Alle Rezepte sind lactosefrei, vegan, glutenfrei, kosher, halal und natursüß – perfekt für jeden Geschmack und besondere Ernährungsformen. Frisches Obst und Trockenfrüchte sorgen für natürliche Süße. Als flüssiges Süßungsmittel nutze ich vorzugsweise Yaconsirup aufgrund der beschriebenen Vorteile. Du kannst aber auch andere Sirupe oder Säfte verwenden. Achte hierbei auf den Fructosegehalt und behalte die GI-Thematik im Hinterkopf. Zuckeralkohole und chemisch-synthetische Süßstoffe kommen bei diesen Kreationen nicht zum Einsatz.

Manche Rezepte benötigen ein Dörrgerät. Hast du keins? Kein Problem! Die meisten Naschwerke lassen sich auch im Umluftofen oder sogar auf der Heizung trocknen. Diese köstlichen Kreationen erwarten dich:

- Basisrezepte
- Süße Frühstücksideen
- Kindheitsträume in gesund
- S.O.S. Notfall-Snacks
- No Bake Torten & Kuchen
- Desserts & Aufstriche
- Besondere Anlässe

Lass deiner Kreativität freien Lauf, „essperimentiere“ und genieße deine Snacks in vollen Zügen. Du wirst überrascht sein, wie einfach du gesunde Leckereien zauberst.

Guten Appetit!

# Basisrezepte

Lass uns zunächst mit ein paar wichtigen Basics starten. Dazu gehören z.B. Dattelcreme, Feigenpaste, Gewürzmischungen, Dörrobst und pflanzliche Alternativen für Milch und Joghurt. Im Idealfall hast du diese Grundzutaten immer vorrätig. Sie werden dir in vielen der kommenden Rezepte begegnen und machen es dir leicht jederzeit etwas Leckeres und Gesundes zu zaubern.

- Aquafaba-„Eischnee“
- Beerenpulver
- Cashewjoghurt
- Cashewmilch
- Dattelcreme
- Feigenpaste
- Fruchtpüree
- Fruchtröllchen
- Granola
- Kuvertüre
- Lebkuchengewürz
- Spekulatiusgewürz
- Trockenobst

# Kuvertüre

---



## Zutaten für 5 Tafeln

- 150 g Kokosöl
- 50 g Kakaomasse
- 4 EL Yaconsirup
- 2 EL Kakaopulver (alternativ: Carob)

## Zubereitung

- Kokosöl und Kakaomasse bei milder Hitze schmelzen und mit restlichen Zutaten zu homogener Konsistenz verrühren
- Masse in Schoko-Tafelformen gießen, gleichmäßig verteilen und im Kühlschrank verfestigen lassen

## Hinweise

Die Kuvertüre eignet sich hervorragend zum Glasieren von Torten, Schokoriegeln und Co. Das Kokosöl verleiht ihr eine großartige Konsistenz. Bis zur Verwendung lässt sie sich super einfrieren und direkt über einem Wasserbad schmelzen.

# Süße Frühstücksideen

Die erste Mahlzeit des Tages entscheidet über deine Stimmungslage und Energie. Startest du mit Weißmehlbrötchen und verzuckerter Marmelade oder Nuss-Nougat-Creme, landest du schnell im Verdauungskoma. Spätestens nach 2 Stunden bekommst du erneut Hunger. Der Griff in die Süßigkeitenschublade ist vorprogrammiert.

Doch keine Sorge, das muss nicht sein. Mit folgenden Rezeptideen bleibt dir das Ärgernis erspart. Die Powerfood-Inspirationen halten dich lange satt und versorgen dich gleichzeitig mit wichtigen Vitalstoffen. Du wirst dich voller Energie und Wohlbefinden fühlen - bereit deinen Tag kraftvoll anzugehen.

- Apfel-Nuss-Salat
- Baked Oats-Alternative
- Bananenbrot
- Birnen-Protein-Porridge
- Blumenkohl-Milchreis
- Buchweizen-Pancakes
- Chiapudding
- Golden-Smoothiebowl
- Green-Smoothiebowl
- Grießbrei
- Hirse-Porridge
- Knuspermüsli
- Moringa-Smoothiebowl
- Powerfood-Karamell-Smoothiebowl
- Protein-Schoko-Porridge
- Quinoa-Porridge
- Schoko-Bananenbrötchen
- Schoko-Karamell-Smoothiebowl

## Protein-Schoko-Porridge

---



### Zutaten für 1 Portion

- 50 g gekeimter Buchweizen
- 200 ml Cashewmilch, selbstgemacht
- 1 Apfel
- ½ Banane
- 1 EL Carob
- 1 Handvoll Beeren

### Zubereitung

- Buchweizen mit Carob und Cashewmilch aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen
- Banane schälen, halbieren und mit Gabel zerdrücken, Apfel entkernen und Hälfte davon klein schneiden
- Bananenmus und Apfelstücke unterrühren und in Schüssel füllen
- restlichen Apfel in Spalten schneiden
- Beerenfrüchte waschen, trocken tupfen und zusammen mit Apfelspalten als Deko darauf verteilen

# Kindheitsträume in gesund

Mars, Oreos, Donuts, Snickers und viele weitere Süßigkeitenklassiker, die wir alle so sehr lieben, gibt es jetzt in gesund. Entdecke deine Lieblingsnaschereien aus Kindertagen auf eine vitalstoffreiche Art und Weise neu - ganz ohne Verzicht und mit dem positiven Gefühl deinem Körper etwas Gutes zu tun. Freue dich auf vollen Genuss ohne schlechtes Gewissen.

- Bounty-Riegel
- Butterkekse
- Chocolate Chip Cookie Dough
- Donuts
- Dubai-Schokolade
- Giotto
- Hanuta
- Hello-Dolly-Bars
- Kalter Hund
- Knoppers
- Mars 2.0
- Milchschnitte
- Milkyway
- Millionaires Shortbread
- Mohnschnecken
- Nanaimo-Bars
- Oreos
- Peanutbutter-Cups
- Pick ups
- Prinzenrolle
- Raffaello
- Rocher
- Schokocrossies
- Snickers 2.0
- Toffifee
- Twix 2.0
- Weiße Schokolade
- Yes-Törtchen
- Yogurette

# Dubai-Schokolade

---



## Zutaten für 3 Tafeln

### Schokomantel

- 100 g Kakaobutter
- 50 g Kakaomasse
- 100 g Tahin
- 2 EL Dattelcreme
- 1 TL gemahlene Vanille
- 1 EL Kakaopulver

### Pistazienfüllung

- 100 g Pistazienmus
- 100 g helles Sesammus
- 1 EL Dattelcreme
- 2 Handvoll gekeimter Buchweizen

## Zubereitung

- Kakaobutter und Kakaomasse schmelzen und mit restlichen Schokomantel-Zutaten zu homogener Konsistenz verrühren
- Masse in Schoko-Tafelformen gießen, gleichmäßig verteilen und ca. 10 Minuten im TK lagern
- alle Zutaten für Pistazienfüllung in Schüssel verrühren und kurz kühl stellen
- Füllung zwischen 2 Folien ausrollen und in Größe der Schokotafeln zurechtschneiden
- Füllung auf Hälfte der Tafeln verteilen und zweite Tafel darauf setzen

# S.O.S. Notfall-Snacks

Der Weg aus der Zuckerfalle ist übersät mit Hürden. Die Stimme deines inneren Schweinehundes versucht dich zu manipulieren. Sie will dich verführen zwischendurch doch wieder zur Tafel Schokolade oder in die Keksdose zu greifen. Deshalb gibt es jetzt einige S.O.S. Notfall-Snacks gegen akute Heißhungerattacken. In nur 5-30 Minuten hast du sie zubereitet.

Besonders am Anfang deiner Zuckerentwöhnung wirst du auf diese Snacks verstärkt zurückgreifen. Doch ich verspreche dir: je länger du dich vitalköstlich ernährst, desto seltener plagen dich derartige Gelüste.

- Brombeer-Granatapfel-Bites
- Buchweizen-Tonka-Riegel
- Carob-Knusper-Bällchen
- Cashew-Kokos-Bällchen
- Chufa-Mango-Taler
- Erdbeer-Zitronengras-Bites
- Erdnuss-Zimt-Bars
- Ingwer-Karamell-Bites
- Jackfrucht-Birnen-Cookies
- Karamell-Schoko-Proteinbars
- Kokos-Matcha-Bites
- Macadamia-Aprikosen-Herzchen
- Mango-Bananen-Cookies
- Minze-Granatapfel-Bites
- Nuss-Nougat-Pralinen
- Nutellabällchen
- Paranuss-Tonka-Fudges
- Peanut-Pekan-Törtchen
- Pflaumen-Taler
- Quinoa-Crunchies
- Schoko-Datteln
- Sesam-Haselnuss-Riegel
- Snickers-Pralinen
- Tonka-Kokos-Bällchen
- Turbo-Schokokuchen
- Walnuss-Karamell-Taler

## *Snickers-Pralinen*

---



### *Zutaten für 15 Stück*

- 15 Medjoul-Datteln
- Erdnussmus zum Befüllen
- Kakaomasse als Überzug

### *Zubereitung*

- Backblech mit Backpapier auslegen und Kakaomasse schmelzen
- Datteln entsteinen und mit Erdnussmus befüllen
- mit Kakaomasse überziehen und auf Backblech im Kühlschrank verfestigen lassen

# No Bake Torten & Kuchen

Kühlschrantorten lassen sich wunderbar auf Vorrat zubereiten und stückweise einfrieren. Lagere sie mehrere Stunden im Tiefkühler (TK), bevor du sie vorportionierst. So gelingt dir mühelos ein perfekter und sauberer Anschnitt.

Da wir die Torten keiner unnötigen Hitze aussetzen, bleiben alle wertvollen Vitalstoffe bestmöglich erhalten. Ist es nicht fantastisch, dass eine Süßspeise dir dabei hilft deinen Nährstoffbedarf zu decken?

- Ananas-Mango-Torte
- Apfel-Maracuja-Torte
- Beete-Schoko-Torte
- Birne-Helene-Torte
- Birnen-Mango-Mohntorte
- Brombeer-Mango-Torte
- Cassis-Feigen-Kuchen
- Erdbeer-Carob-Torte
- Erdbeer-Limetten-Torte
- Erdnuss-Karamell-Torte
- Granatapfel-Avocado-Cremetorte
- Himbeer-Cranberry-Torte
- Himbeer-Kokos-Eistorte
- Johannisbeer-Bananen-Torte
- Kaki-Mango-Torte
- Kokos-Johannisbeer-Torte
- Kürbis-Apfel-Kuchen
- Limetten-Passionsfrucht-Torte
- Mango-Himbeer-Torte
- Marmorkuchen
- Obstschmandtorte
- Piña-Colada-Torte
- Pflaumen-Spirulina-Torte
- Sauerkirsch-Streuselkuchen
- Schoko-Melonen-Torte
- Stachelbeer-Chlorella-Torte
- Süßkartoffel-Carob-Torte
- Zupfkuchen

# Johannisbeer-Bananen-Torte

---



## Zutaten für 18 cm Springform

### **Boden**

- 150 g Kokosraspeln
- 100 g Cashews
- 3 EL Yaconsirup

### **Füllung**

- 300 g Johannisbeeren + 100 g Deko
- 2 kleine überreife Bananen
- 5 Medjoul-Datteln
- 1 EL Saft einer Bio-Limette
- 3 gehäufte EL Kokosmus

## Zubereitung

- Springformboden mit Backpapier auslegen und Kokosmus schmelzen
- Boden: Cashews im Blender mahlen und mit Yaconsirup und Kokosraspeln zu homogenem Teig verarbeiten
- Boden in Springform füllen und kühl stellen
- Datteln entsteinen, Bananen schälen, Beeren waschen und von Rispe befreien
- Limette waschen, halbieren und Saft auspressen
- Johannisbeeren mit Datteln und Bananen im Hochleistungsmixer pürieren
- Kokosmus schmelzen und mit Fruchtpüree und Limettensaft zu homogener Creme verarbeiten
- Füllung auf Boden verteilen und alles 4-5 Stunden im TK durchkühlen
- vorm Servieren mit restlichen Johannisbeeren dekorieren

# Desserts & Aufstriche

Du und deine Familie vermissen eine leckere Nachspeise nach dem Mittagessen? Ihr befürchtet, dass ihr im Sommer auf euer geliebtes Eis verzichten müsst? Ihr bangt um Schokocreme, Marmelade und andere Brotaufstriche? Keine Panik - auch hierfür ist gesorgt. Du findest an dieser Stelle viele Inspirationen für cremig-vollmundiges Speiseeis, das förmlich auf der Zunge zergeht. Die Desserts und Aufstriche lassen keine Wünsche offen. Du merkst nicht, dass kein künstlicher Zucker enthalten ist. Genieße alles ohne Reue.

- Algen-Joghurtcreme
- Apple Crumble
- Bananen-Dattel-Creme
- Bananenschiffchen
- Beerencreme
- Buchweizen-Brownies
- Cassiskonfitüre
- Cuja-Mara-Split
- Eiscreme-Grundrezept
- Erdbeer-Kokos-Stieleis
- Haselnuss-Tonka-Creme
- Heidelbeer-Joghurt-Creme
- Himbeermarmelade
- Joghurt-Erdbeer-Tartelettes
- Johannisbeer-Petit-Fours
- Macapudding
- Magnum-Eis
- Mousse Au Chocolat
- Newtella
- Pflaumen-Erdnuss-Törtchen
- Piña-Colada-Creme
- Pudding-Muffins
- Sauerkirschkonfitüre
- Schoko-Nicecream
- Schokopudding
- Spirulina-Apfel-Eis
- Tartelettes au Chocolat
- Trifle

# Magnum-Eis

---



## Zutaten für ca. 6 Stück

- 2 mittelgroße Birnen
- 1 gehäufte EL Kokosmus
- 2 Medjoul-Datteln
- Kakaomasse zum Glasieren

## Zubereitung

- Kokosmus schmelzen, Birnen waschen und entkernen, Datteln entsteinen
- Birnen und Kokosmus im Hochleistungsmixer mit Datteln zu homogener Creme pürieren
- alles in Eisförmchen füllen, mit Holzspieß bestücken und im TK durchfrostet lassen
- Kakaomasse schmelzen und Eis damit glasieren
- bis kurz vor Verzehr im TK lagern

# Besondere Anlässe

Feiertage sind eine besondere Herausforderung in Sachen Zuckerentzug. Doch auch hier kann ich Entwarnung geben. Selbst traditionelle Weihnachtsplätzchen lassen sich ganz einfach „vitalisieren“. Zum Abschluss habe ich eine Auswahl an Rezepten für besondere Festlichkeiten zusammengestellt - perfekt für Familienfeiern, Jubiläen oder andere Anlässe. Verwöhne deinen Körper auch an Feiertagen mit wertvollen Nährstoffen statt ihn mit leeren Kalorien zu belasten. Inspiriere statt missioniere! Begeistere Familie, Freunde oder Kollegen mit gesunden Alternativen zu Weihnachtsgebäcken und Kuchenklassikern wie Bienenstich, die unfassbar lecker schmecken.

- Aachener Nussprinten
- Apfel-Möhren-Spekulatiusstorte
- Ausstechplätzchen
- Bienenstichtorte
- Birnen-Spekulatiusschnecke
- Dominosteine
- Elisen-Lebkuchen
- Engelsaugen
- Lebkuchen-Brownies
- Marzipankartoffeln
- Muttertagstorte
- Nussbusserl
- Osterkuchen
- Sachertorte
- Schoko-Spekulatus-Muffins
- Spekulatiussternchen
- Tigernussecken
- Vanillekipferl
- Zimtschnecken

# Sachertorte

---



## Zutaten für ca. 10 Stück

### Boden

- 200 g Erdmandelmehl
- 200 g Apfelpüree
- 50 g Kakaomasse
- 8 Medjoul-Datteln
- 3 EL Kakaopulver
- 3 EL Kokosöl
- ½ TL Vanille
- 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- Saft einer halben Bio-Limette
- 200 ml Cashewmilch, selbstgemacht

### Füllung

- 200 g Soft-Aprikosen
- 6 EL Kokoswasser
- Saft einer halben Bio-Limette
- Kuvertüre, selbstgemacht zum Glasieren

## Zubereitung

- Springformboden mit Backpapier auslegen, Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen und Kokosöl sowie Kakaomasse schmelzen
- Erdmandelmehl mit trockenen Zutaten in Schüssel vermischen
- Limette waschen, halbieren, Saft auspressen und Datteln entsteinen
- Datteln, Limettensaft, Cashewmilch und Apfelpüree im Hochleistungsmixer pürieren
- trockene und feuchte Zutaten zu homogenem Teig verarbeiten, in 3 Springformen aufteilen und ca. 25 Minuten backen
- Zutaten für Füllung im Hochleistungsmixer glatt pürieren und Hälfte auf unteren Boden verstreichen
- 2. Boden aufsetzen, restliche Füllung verteilen und mit 3. Boden abschließen
- Kuvertüre bei milder Hitze schmelzen, Torte glasieren und kühl stellen