

Svenja Hesselbarth

Gesund naschen

Natürlich gesüßte Rezepte
ohne Industriezucker



Dieses Buch ist für alle, die

... aufs Naschen nicht verzichten wollen.

... ihren Konsum an Industriezucker reduzieren wollen.

... auf eine ausgewogene Ernährung achten.

... sich Naschereien für akute Heißhungerattacken wünschen.

... abnehmen und trotzdem naschen wollen.



Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Gesund naschen: Natürlich gesüßte Rezepte ohne Industriezucker für gesunde Naschereien (Zuckerfrei
backen und kochen: Desserts, Kuchen, Snacks und Vieles mehr – alles in einem Kochbuch)
von Svenja Hesselbarth

Studienscheiss GmbH
Oppenhoffallee 143, 52066 Aachen
kontakt@veggieplus.de
Geschäftsführer: Dr. Tim Reichel, M. Sc.
Registergericht: Amtsgericht Aachen
Registernummer: HRB 19105
USt-IdNr.: DE295455486

1. Auflage, Oktober 2023

© 2023 veggie + (ein Imprint des Studienscheiss-Verlags)

ISBN: 978-3-98597-123-7 (Softcover)
ISBN: 978-3-98597-124-4 (Hardcover)
ISBN: 978-3-98597-125-1 (PDF)
ISBN: 978-3-98597-126-8 (EPUB)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes
darf in irgendeiner Form ohne Zustimmung des Verlages reproduziert oder mit elektronischen Systemen
verarbeitet werden.

Lektorat: Diana Steinborn, Gelsenkirchen
Redaktion und Satz: Hannah Dautzenberg, Aachen
Umschlaggestaltung und Layout: Tim Reichel, Aachen
Umschlagmotiv: Alexander_DG / shutterstock.com
Foto: Svenja Hesselbarth, Berlin
Grafiken: freepik.com
Herstellung: Studienscheiss GmbH, Aachen
Printed in Germany

Gesund naschen

Natürlich gesüßte Rezepte ohne
Industriezucker für gesunde Naschereien

Svenja Hesselbarth

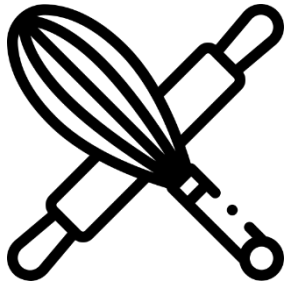
veggie +

Inhalt

Vorwort	9
Gesund Naschen	10
Wichtige Informationen zum Buch	12
Rezepte	21
Brote, Brötchen und Aufstriche	23
Heidelbeer-Bananen-Brot	24
Crunchy Schoko-Mandel-Aufstrich	26
Beerenmarmelade	28
Snack-Brötchen	30
Schoko-Zimt-Brot	32
Mini-Käse-Brötchen	34
Käse-Donuts	36
Schokocreame	38
Muffins und Brownies	41
Schoko-Muffins	42
Apfel-Dattel-Brownies	44
Heidelbeer-Dattel-Muffins	46
Zitronen-Muffins	48
Heidelbeer-Kokos-Quark-Muffins.....	50
Brownies	52
Erdbeer-Muffins	54
Heidelbeer-Cheesecake-Brownies	56
Kokos-Cheesecake-Muffins	58

Kuchen	61
Maulwurf-Beeren-Kuchen	62
Birne-Mandel-Kuchen	64
Schoko-Kokos-Löffelkuchen.....	66
Walnuss-Bananen-Kuchen.....	68
Mandelkuchen	70
Beerenkuchen	72
Apfel-Zimt-Kuchen.....	74
Waffeln.....	77
Apfel-Kokos-Waffeln	78
Schokowaffeln.....	80
Flammkuchenwaffeln.....	82
Erdnuss-Banane-Waffeln	84
Käsewaffeln	86
Quarkwaffeln	88
Zitronenwaffeln.....	90
Pfannkuchen, Puffer und Omeletts.....	93
Brokkoli-Omelette	94
Sushi-Omelettchen.....	96
Kaiserschmarrn	98
Kokoschmarrn.....	100
Birnen-Pancakes.....	102
Mini-Pancakes.....	104
Fluffige Apfelringe.....	106
Ofenpfannkuchen	108
Möhrenpuffer	110
Schoko-Pancakes.....	112

Desserts und Snacks	115
Blaubeer-Bananen-Smoothie	116
Frozen-Joghurt	118
Mini-Pizzen	120
Erdbeer-Tiramisu.....	122
Bananensplit-Bowl	124
Haferpizza.....	126
Heidelbeer-Biskuitrolle	128
Frozen-Himbeer-Smoothie	130
Knusperstangen	132
Kekse, Riegel und Energy-Balls	135
Möhren-Dattel-Snack-Bällchen.....	136
Kokosbällchen	138
Kokos-Cookies	140
Pinke Himbeer-Bällchen	142
Quark-Schoko-Wolken.....	144
Schoko-Hafer-Riegel.....	146
Vital-Kekse	148
Erdnussplätzchen.....	150
Cookies	152
Gebackene Bällchen.....	154
Nachwort.....	157
Infos zum Buch	158
Über die Autorin	159
Dankeschön	160
Bonusmaterial	161



Vorwort

Gesund Naschen

Hey, ich bin Svenja und möchte mich kurz bei dir vorstellen. Vielleicht kennst du mich auch schon aus einem meiner Bücher, die sich mit den Themen Heißhunger und gesunder Ernährung beschäftigen. In diesem Fall kannst du gerne zu den Rezepten des Buches springen. Wenn nicht, freue ich mich, dir ein wenig von mir und meinem Weg zu einer gesunden Ernährung zu erzählen.

Mein Weg zum gesunden Naschen hat bereits vor einigen Jahren begonnen. Mittlerweile bin ich ausgebildete Ernährungsberaterin, Spezialistin für gesunde Naschereien sowie Anti-Heißhunger-Expertin. Ich unterstütze mit meinen Coachings, Workshops, Büchern und Blogposts Menschen dabei, ihren Heißhunger dauerhaft zu überwinden und langfristig an Gewicht zu verlieren, so dass sie sich in ihrem Körper wieder wohlfühlen und an Lebensqualität gewinnen können.

Das Thema Ernährung, speziell der Heißhunger und das Abnehmen, begleitet mich schon viele Jahre. Ich hatte damals sehr stark mit Heißhunger zu kämpfen und fühlte mich in meinem Körper absolut nicht wohl. Mein großer Wunsch war es abzunehmen, um mich endlich wohlfühlen. Leider litt ich bei jedem Abnehmversuch unter starken Gelüsten nach Süßigkeiten. Vielleicht kennst du das, wenn dein Körper nach einem ganz bestimmten Lebensmittel giert und dir es unheimlich schwerfällt, standhaft zu bleiben. Damals war mir schnell klar, dass ich niemals nachhaltig abnehmen werde, wenn ich mir Naschereien verbiete bzw. auf sie verzichte. Dies hatte ich mehrere Male versucht und nie wirklichen Erfolg damit erzielt. Genau hier begann der Weg zum gesunden Naschen und davon möchte ich dir kurz berichten.

Anfangs habe ich versucht, meinen Abnehmweg mit Alternativen aus dem Supermarkt zu erleichtern. Doch diese hatten aus meiner Sicht nicht viel mit Naschen zu tun, da sie geschmacklich überhaupt nicht an das herankamen, was ich unter Süßigkeiten verstand. Zudem waren in diesen Fertignaschereien oftmals Zusätze enthalten, von denen ich in meinem Leben noch nicht gehört hatte.

Ich fasste also den Entschluss, eigene Naschereien zu kreieren, sodass ich genau wusste, welche Zutaten verwendet werden. Als Prioritäten wollte ich darauf achten, dass es mir zum einen gut schmeckt und zum anderen, dass ich auf nichts verzichten muss. Außerdem war es mir wichtig, alltagstaugliche Rezepte kreieren.

Aus diesem Entschluss heraus ist damals mein erstes Rezeptbuch für proteinreiche und industriezuckerfreie Naschereien, die mit Zuckerersatzstoffen gesüßt werden, entstanden. Nach einem unglaublich erfolgreichen Jahr und sehr viel Feedback zu diesem ersten Buch entwickelte sich mein Wunsch und der meiner Leser nach einem weiteren Rezeptbuch mit neuen Naschereien. Dieses Mal standen für mich Naschereien im Fokus, die ohne Süßstoffe und Industriezucker auskommen, da ich eine Alternative zu den proteinreichen Naschereien aus dem ersten Buch bieten wollte.

Gesagt getan: Meine Experimentierküche glühte und es entstanden viele einfache, schnelle und alltagstaugliche Rezepte, die ausschließlich mit natürlichen Zutaten, die es in jedem Supermarkt gibt, auskommen. Daraus entstand dieses Buch. Ich habe für dich 60 Rezepte vorbereitet, mit denen du und deine ganze Familie ganz ohne Industriezucker naschen können. Zu jedem Rezept findest du die Zubereitungs- und Backzeiten, die benötigten Zutaten, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, sowie die Nährwertangaben für die in dem Rezept angegebene Menge.

Wichtige Informationen zum Buch

Bevor du mit den Rezepten loslegen kannst, möchte ich dir noch einige Hinweise zu dem Buch geben. Die Rezepte habe ich nach meinen Kenntnissen und eigenen Bedürfnissen konzipiert. Solltest du gesundheitliche Probleme haben, die du auf deine Ernährung zurückführst, ersetzt dieses Buch keine ärztliche Behandlung. Aber es kann hervorragend als Ergänzung zu einer professionellen Hilfe herangezogen werden und liefert dir viel Inspiration für eine gesündere Ernährungsweise.

Was ist beim Zubereiten und Backen zu beachten?

Bei der Zubereitung deiner gesunden Naschereien benötigst du keine Backerfahrung und brauchst keine Sorge zu haben, dass du etwas falsch machst. Allerdings empfehle ich dir, einige Dinge bei der Zubereitung zu beachten, damit dein Naschergebnis am Ende so schön und lecker wie möglich wird.

Achte beim Zubereiten deiner Naschwerke darauf, dass du sie gleich im Anschluss verbackst und sie nicht für längere Zeit ruhen. Sollte ein Rezept eine Ruhezeit benötigen, ist dies bei der Zubereitung ausdrücklich angegeben. Zusätzlich ist es beim Backen wichtig, dass du die Backofentür immer geschlossen hältst und deine Naschwerke, besonders bei der Vergrößerung des Teigs, immer noch einmal überprüfst, ob sie durchgebacken sind. Dazu kannst du zum Beispiel ein Holzstäbchen in die Mitte deines Naschwerks hereinstecken und beim Herausziehen überprüfen, ob noch flüssiger Teig am Stab klebt. Zum Abschluss habe ich noch einen Tipp für dich: Solltest du ausreichend Zeit haben, lasse deine Naschwerke immer bei halbgeöffneter Backofentür auskühlen, so verhinderst du beispielsweise ein Zusammensinken des Kuchens.

Abkürzungen und Backformen

Jedes Rezept besteht aus den zu verwendenden Zutaten und den Nährwertangaben für die gesamte angegebene Menge. Dabei bedeuten die Abkürzungen in allen Rezepten:

- ✓ kcal = Kalorien
- ✓ KH = Kohlenhydrate
- ✓ F = Fett
- ✓ EW = Eiweiß
- ✓ ml = Milliliter
- ✓ g = Gramm
- ✓ EL = Esslöffel
- ✓ TL = Teelöffel

Meine Naschkreationen backe ich meistens in Silikonbackformen, da sich die Backwerke nach meiner Erfahrung daraus besser herauslösen lassen. Du kannst stattdessen auch Springformen oder ofenfeste Glasschüsseln verwenden. Achte hierbei bitte immer darauf, dass du die verwendete Form vorher ausreichend einfettest.

Jedes Naschrezept kannst du beliebig in der Form backen, die du gerade zu Hause hast. Das bedeutet zum Beispiel, dass du die Kuchen problemlos in Muffinformen backen kannst oder umgekehrt als ein Kuchen in einer ofenfesten Glasschüssel gleich zum Herauslöfeln. Bedenke aber hierbei immer, dass sich die angegebene Backzeit verringert oder verlängert. Auch wenn du das angegebene Rezept, besonders bei Kuchen, verdoppelst, verdreifachst usw., solltest du immer eine Veränderung der Backzeit beachten.

Als Waffeleisen verwende ich eins im Kleinformat (Durchmesser ca. 12 cm). Du kannst auch jedes andere Waffeleisen verwenden und die Teigportionen entsprechend anpassen.

Umrechnungstabellen für andere Backformgrößen

Die entsprechende Backformgröße für das jeweilige Rezept findest du immer in den Zubereitungsschritten. Falls du keine Form oder Schüssel in dieser Größe hast, kannst du die Zutaten einfach für deine Formgröße multiplizieren.

Gewünschte Springformgröße

	14 cm	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm
12 cm	x 1,36	x 1,77	x 2,25	x 2,77	x 3,36	x 4	x 4,69
14 cm	x 1	x 1,31	x 1,56	x 2,04	x 2,47	x 2,94	x 3,54
16 cm	x 0,77	x 1	x 1,27	x 1,56	x 1,89	x 2,25	x 2,64
18 cm	x 0,60	x 0,79	x 1	x 1,23	x 1,49	x 1,78	x 2,09
20 cm	x 0,49	x 0,64	x 0,81	x 1	x 1,21	x 1,44	x 1,69
22 cm	x 0,40	x 0,53	x 0,67	x 0,83	x 1	x 1,19	x 1,40
24 cm	x 0,34	x 0,44	x 0,56	x 0,69	x 0,84	x 1	x 1,17
26 cm	x 0,29	x 0,38	x 0,48	x 0,59	x 0,72	x 0,85	x 1

Beispiel: Das Rezept ist für eine 12-cm-Form ausgelegt, du hast aber eine runde Form mit einem Durchmesser von 24 cm. Das bedeutet, dass du alle Mengenangaben der Zutaten mal 4 rechnest.

Gewünschte Kastenformgröße

	20 cm	25 cm	30 cm
20 cm	x1	x1,25	x1,5
25 cm	x0,8	x1	x1,2
30 cm	x0,67	x0,83	x1

Es kann durchaus vorkommen, dass du bei der Neuberechnung der Zutaten auf ungerade Angaben wie 3,2 Eier kommst. Hier bietet sich es an, die Mengenangabe abzurunden und das Rezept mit 3 Eiern zuzubereiten. Bei Bedarf kannst du den Teig mit Wasser oder Mineralwasser verlängern, falls er zu fest werden sollte.

Süßungsmöglichkeiten

In unserer heutigen Gesellschaft ist der Konsum von zuckerhaltigen Snacks und Süßigkeiten allgegenwärtig und sehr weit verbreitet. Doch müssen süße wie herzhaft Snacks immer ungesund sein und/oder viel Industriezucker enthalten, damit sie süß schmecken?

Da gibt es für mich eine ganz klare Antwort: Nein, denn es gibt viele natürliche Alternativen, die das Frühstück, diverse Snacks und Co süßer gestalten können, so dass du ohne Industriezucker eine genauso leckere Nascherei genießen kannst.

In diesem Buch werden die Rezepte ausschließlich mit Datteln, Apfelmark, Bananen, Nussmusen, (Bio-)Kakaopulver (stark entölt), Zimt, Kokosraspel oder mit Beeren gesüßt.

Du kannst bei jedem einzelnen Rezept immer mehr von der angegebenen Süße verwenden, wenn du deine Variationen süßer magst. Probiere die Angaben in den Rezepten einfach aus und finde die für dich perfekte Menge an Süße heraus. Im Nachfolgenden gehe ich noch mal kurz auf die acht unterschiedlichen Süßungsmöglichkeiten aus diesem Buch ein.

Datteln

Eine gute Süßungsmöglichkeit sind Datteln. Sie besitzen einen hohen Anteil an Eisen, Kalium, Magnesium und Vitamin B6. Sie sind zudem vielseitig einsetzbar. Du kannst sie zerkleinern oder zu einer Paste verarbeiten. (Ein passendes Rezept dazu findest du im Bonusmaterial.)

Apfelmark

Eine weitere natürliche Süßungsmöglichkeit ist Apfelmark. Es ist zuckerarm und enthält Ballaststoffe und Vitamin C. Du kannst es entweder selbst herstellen oder aus dem Supermarkt sowie dem Reformhaus beziehen. Vorsicht vor Apfelmus aus dem Supermarkt, denn dort ist oftmals zusätzlicher Industriezucker enthalten.

Bananen

Bananen sind eine perfekte Alternative zum Süßen deiner Kreationen. Sie sind reich an Nährstoffen und besitzen zudem Ballaststoffe. Am besten eignen sie sich als Süßungsmöglichkeit, wenn du sie mit einer Gabel zu einem Brei zerdrückst oder im Vorfeld zu einem Bananenmus pürierst.

Nussmuse

Nussmuse sind eine hervorragende Möglichkeit, um deine Naschalternativen zu süßen. Sie enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Proteine. Es gibt viele unterschiedliche Nussmuse. Meine Favoriten sind braunes sowie weißes Mandelmus, Erdnussmus, Cashewmus und Pistazienmus. Achte bei der Auswahl deiner Nussmuse darauf, dass keine Zusätze wie Zucker und künstliche Aromen enthalten sind.