

KÜCHENRATGEBER

HANNAH FREY

FRÜHSTÜCK ZUCKERFREI



GU

DAS PRINZIP: FRÜHSTÜCK ZUCKERFREI

MÜSLI

Fertige Müsli-mischungen sind oft echte Zuckerbomben – besser die Zutaten einzeln kaufen!

SMOOTHIES

Das Glas Apfel- oder Orangensaft streichen, stattdessen besser einen Smoothie selbst mixen.

AUFSTRICHE

Nutella, Konfitüren und Co. durch selbst gemachte Nuss-Nugat-Creme und Konfitüre mit Flohsamen ersetzen.

KAFFEE UND TEE

Die beliebten Heißgetränke zum Frühstück schmecken auch ohne Extra-Süße.

BROT UND BRÖTCHEN

Am besten selbst backen, denn Backwaren von Bäcker oder Backshop ist meist Zucker zugesetzt.



SO GEHT'S: ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG

ZUCKERARTEN

Weißer Haushaltszucker und alternative Süßungsmittel (Agavendicksaft, Birkenzucker etc.) sollte man meiden. Auch hinter Dextrose, Glukose, Maltose, Fruktosesirup und anderem steckt Zucker.



FERTIGGERICHTE

Versteckten Zucker in Fertiggerichten wie Baked Beans sowie in Aufbackbrötchen, Wurst und Brotaufstrichen meiden. Stattdessen lieber selbst kochen und backen oder Salate frisch zubereiten.



VERSTECKTER ZUCKER

Es hilft immer, die Zutatenlisten von Lebensmitteln zu lesen. Denn Zucker steckt auch in vielen Produkten, in denen man ihn nie erwarten würde, wie Hülsenfrüchten aus dem Glas oder der Dose.



SOFTDRINKS UND SÄFTE

Süße Getränke enthalten Unmengen an Zucker, den der Körper nur schwer verarbeiten kann. Stattdessen besser pures Wasser und ungesüßte Tees trinken. Honig im Tee lässt sich auch vermeiden.



NATÜRLICHE SÜSSUNGSMITTEL

BANANEN

Bananen enthalten Fruktose sowie Vitamine und Mineralstoffe. Aufgrund ihrer Konsistenz eignen sie sich sehr gut zum Backen.



ÄPFEL

Klein geschnittene Äpfel sorgen in Overnight Oats, Porridge und Gebäck und eingekocht als Apfelmark für milde Süße.



ROSINEN

Süßen ebenfalls auf natürliche Art und enthalten Ballaststoffe, Mineralstoffe sowie Vitamine.



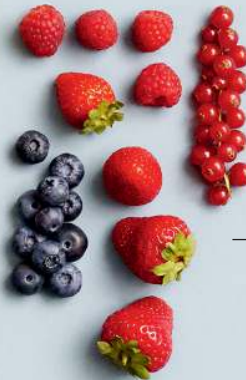
GETROCKNETE DATTELN

Getrocknete Datteln sind reich an Ballast- und Mineralstoffen und enthalten konzentrierte Fruktose.



BEEREN

Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Co. sorgen für natürliche Süße und jede Menge Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.



TROCKENPFLAUMEN

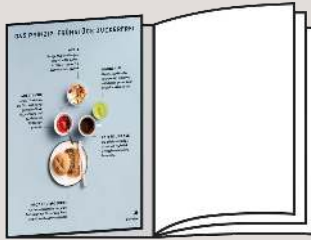
Trockenpflaumen liefern neben Fruktose Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, die lange sättigen und die Verdauung fördern.



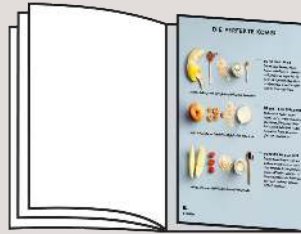
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
FRÜHSTÜCK
ZUCKERFREI

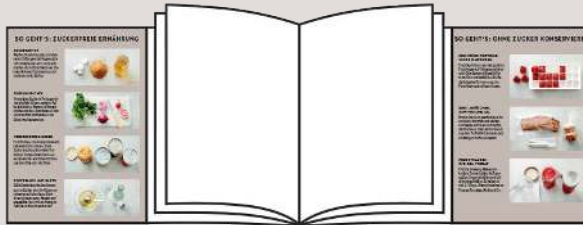


DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
ZUCKERFREIE
ERNÄHRUNG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
OHNE ZUCKER
KONSERVIEREN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 SMOOTHIES & BOWLS



26 BROT, BRÖTCHEN & AUFSTRICHE



42 AUS OFEN, PFANNE & CO.

04 DIE AUTORIN

05 LIEBLINGS-OVERNIGHT-OATS MIT 4 ZUTATEN

44 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

HANNAH FREY

Wenn es ums Frühstück geht, ist Hannah eine Meisterin ihres Fachs. Die Hamburgerin weiß einfach, was auf dem Tisch stehen muss, damit alle satt und glücklich werden. Weshalb sie Industriezucker kritisch sieht und was für ein zuckerfreies Frühstück wichtig ist, hat sie in wenigen Sätzen erklärt.

Frühstück – süß oder herzhaft?

Unter der Woche liebe ich süßes Frühstück – dabei setze ich allerdings auf frisches Obst, beispielsweise in leckeren Frühstücks-Bowls, Porridges oder Smoothies, und meide raffinierten Zucker in Marmeladen, Nuss-Nugat-Aufstrichen und Co. Zum Glück gibt es diese Zuckerbomben aber auch in der gesünderen Variante ohne Industriezucker. An normalen Wochentagen muss es bei mir meist ruckzuck gehen und ich bereite ein schnelles Frühstück zu. Super ist auch ein Frühstück, das gut vorbereitet werden kann, wie zum Beispiel Overnight Oats – das sind einfach Haferflocken (engl. »oats«), die man über Nacht einweicht. Am Wochenende, wenn ich mehr Zeit habe und auch mal etwas später frühstücke, gibt es oft Herzhaftes: Dann stehe ich gern länger in der Küche und backe früh noch frisches Brot oder knusprige Brötchen oder bereite Shakshuka zu.



Womit kann man alternativ süßen?

In meinen Rezepten vermeide ich raffinierten Industriezucker und verwende hauptsächlich frisches Obst und Trockenfrüchte wie Datteln, Trockenpflaumen oder Rosinen zum Süßen – am besten in Form von Pasten oder Pürees.

Warum Industriezucker besser meiden?

Aus unserem viel zu hohen Zuckerkonsum resultieren unzählige Krankheiten und Gesundheitsprobleme. Denn raffinierter Zucker enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe, sättigt nicht, sondern erhöht den Blutzuckerspiegel und macht uns so hungrig

und damit krank. Sein einziger Vorteil: Er schmeckt verdammt lecker! Deshalb steckt auch im Frühstück oft viel raffinierter Zucker: in Brot und Brötchen, Marmeladen, Nuss-Nugat-Cremes, Croissants, aber auch in Herzhaftem wie Wurst und pikanten Aufstrichen. Zum Glück gibt es leckere gesunde Alternativen!

LIEBLINGS-OVERNIGHT-OATS MIT 4 ZUTATEN

Am Vorabend 80 g zarte Haferflocken mit 200 ml Milch (ersatzweise ungesüßtem Pflanzendrink) verrühren.



Die Oats in zwei Gläser füllen und abgedeckt ca. 8 Std., am besten über Nacht, kühl stellen.



Am nächsten Morgen 1 Banane schälen und in Scheiben schneiden. Über die Overnight Oats verteilen.



Zuletzt jede Portion noch mit 1 TL Erdnussmus garnieren.

Gesund und lecker frühstücken mit wenig Aufwand – einfach am Abend vorher die Haferflocken einweichen und am nächsten Tag mit Obst und Nussmus nach Wahl servieren. Die Mengen reichen für 2 Personen.





Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 385 kcal, 10 g EW, 30 g F, 22 g KH

HIMBEER-SMOOTHIE-BOWL

SOMMER-REZEPT

300 g Himbeeren
(frisch oder TK)
160 ml Kokosmilch
40 g zarte Haferflocken
2 EL Mandeln
4 Blätter Minze
2 EL Kokosraspel

1 Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. 2 EL Himbeeren abnehmen und zum Garnieren beiseitestellen, die restlichen Himbeeren mit der Kokosmilch und den Haferflocken im Hochleistungsmixer fein pürieren. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)

2 Die Mandeln grob hacken. Die Minze waschen und trocken tupfen. Die Himbeer-Kokos-Masse auf zwei Schalen (Bowls) verteilen und mit den beiseitegestellten Himbeeren, gehackten Mandeln, Kokosraspeln und jeweils 2 Minzeblättern garnieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 375 kcal, 6 g EW, 24 g F, 33 g KH

GREEN-SMOOTHIE-BOWL

VITAMINREICH

2 Mangos
50 g Blattspinat
½ Avocado
½ Limette
1 Msp. gemahlene Vanille
2 EL Mandeln
2 EL Kokosraspel

- 1** Die Mangos schälen und halbieren, das Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in Würfel schneiden. Den Spinat waschen und trocken tupfen. Die Avocado schälen und grob schneiden. Den Saft der Limette auspressen.
- 2** Die Hälfte der Mangowürfel, Blattspinat, Avocado, Limettensaft, Vanille und 300 ml kaltes Wasser in den Hochleistungsmixer geben und alles cremig pürieren. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)
- 3** Die Mandeln grob hacken. Den Smoothie auf zwei Schalen (Bowls) verteilen und die übrigen Mangowürfel darauf anrichten. Zum Servieren mit Kokosraspeln und Mandeln bestreuen.



ROSINENBRÖTCHEN 🍃

KLASSIKER



*Für 1 Springform (Ø 26 cm; 12 Stück) • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Gehen •
30 Min. Backen • Pro Stück ca. 235 kcal, 9 g EW, 6 g F, 37 g KH*

FÜR DEN TEIG

20 g frische Hefe (½ Würfel)

600 g Vollkorn-Weizenmehl

1 TL Salz

50 g weiche Butter

200 g Magerquark

100 g Rosinen

1 Eigelb (M)

AUSSERDEM

Backpapier und Fett für die Form

Mehl zum Arbeiten

GEWUSST WIE

Wer will, kann den Teig auch abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

Am nächsten Morgen dann nur durchkneten, Brötchen formen und noch ca. 30 Min. gehen lassen. Und ab in den Ofen!

1 Für den Teig 250 ml lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel gießen. Die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren im Wasser vollständig auflösen (Bild 1). Mehl und Salz mischen und mit weicher Butter und Quark zum Hefewasser hinzufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten (Bild 2).

2 Den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen (Bild 3). Inzwischen den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und die Ränder einfetten.

3 Den Teig mit bemehlten Händen nochmals durchkneten, dabei die Rosinen einarbeiten. Dann den Teig in zwölf Portionen teilen, jede Portion mit den Händen zu einer Kugel formen und eng nebeneinander in die Springform setzen (Bild 4). Die Brötchen abgedeckt nochmals ca. 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4 Das Eigelb mit einer Gabel in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Brötchen mit dem Eigelb bestreichen (Bild 5) und im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen (Bild 6).

CRÊPES MIT HIMBEERQUARK

FÜR GÄSTE

FÜR DEN TEIG

15 g Butter
75 g Vollkorn-Dinkelmehl
Salz
150 ml Milch (3,5 % Fett)
50 g Sahne
1 Ei (M)

FÜR DIE FÜLLUNG

125 g Magerquark
2 TL Zitronensaft
125 g Himbeeren
50 g Sahne

AUSSERDEM

Öl zum Ausbacken

TAUSCH-TIPP

Anstelle der Himbeerquarkcreme können Sie die Crêpes auch herzhaft füllen – zum Beispiel mit geräuchertem Lachs, Frischkäse und Dillspitzen.

TEIG: Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze zerlassen, dann vom Herd nehmen. Inzwischen das Dinkelmehl mit dem Salz mischen. Milch und Sahne in eine Rührschüssel geben und mit dem Ei verquirlen. Mehl und Salz dazugeben. Die zerlassene Butter ebenfalls hinzufügen und alles mit einem Schneebesen verrühren.

FÜLLUNG: Den Quark mit dem Zitronensaft verrühren. Falls die Konsistenz zu fest ist, noch etwas Wasser unterrühren. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Himbeeren zum Garnieren beiseitelegen, den Rest zur Quarkcreme geben und alles gut verrühren (wer will, kann die Mischung auch pürieren). Zuletzt die Sahne steif schlagen und unter die Füllung heben.

CRÊPES BACKEN: In einer großen beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen. Nach und nach den Teig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben und dünn verteilen. Vier Crêpes bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2–3 Min. goldbraun braten. Anschließend herausnehmen und auf einen Teller geben.

FERTIGSTELLEN: Zum Servieren die Crêpes mit Füllung bestreichen, zusammenklappen und je zwei Crêpes auf zwei Teller setzen. Mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren.



DIE PERFEKTE KOMBI



Banane, Kakaopulver, Haferflocken, Haferdrink, Zimtpulver

RUND UMS JAHR

Der Mix aus Banane, rohem Kakao, Haferflocken, Haferdrink und Zimtpulver ist perfekt für einen sättigenden After-Work-out-Smoothie, einen Porridge oder für Overnight Oats.



Apfel, Walnusskerne, Zimtpulver, Haferflocken, Haferdrink

HERBST-KOMBINATION

Nicht nur im Herbst super-lecker: Ein Smoothie aus Äpfeln, Walnüssen, Zimtpulver, Haferflocken und Haferdrink – oder ein warmer Porridge aus der gleichen Kombination.



Melone, Erdbeeren, Haferflocken, Mandeldrink, Vanille

PERFEKT IM SOMMER

Das Sommer-Dream-Team aus Erdbeeren und Melone, kombiniert mit Haferflocken, Mandeldrink und Vanille, passt gut zu Overnight Oats oder Porridge, aber auch zu einem leckeren Frühstücksauflauf.



ÖFFNEN

SÜSSUNGSMITTEL SELBST MACHEN

ZUCKER ERSETZEN

Raffinierten Zucker kann man durch alternative Süßungsmittel ersetzen. Bei Backwaren, die mit Sirup oder Fruchtmus gesüßt werden sollen, muss die Flüssigkeitsmenge im Teig um ein Viertel bis ein Drittel reduziert werden. In der Regel ersetzt man 100 g Zucker durch 100–120 g Apfelmark oder Bananenmus bzw. durch 100 g Dattelpaste oder Trockenpflaumenpüree.



BANANENMUS

Reife Bananen schälen, in Stücke schneiden und im Standmixer pürieren. Schnell weiterverarbeiten, da sie sich rasch bräunlich verfärben.



APFELMARK

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und grob schneiden. Mit wenig Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich garen. Mit dem Pürierstab zerkleinern.



DATTELPASTE

Die entsteinten Datteln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 30 Min. einweichen. Das Wasser abgießen und die Datteln pürieren.



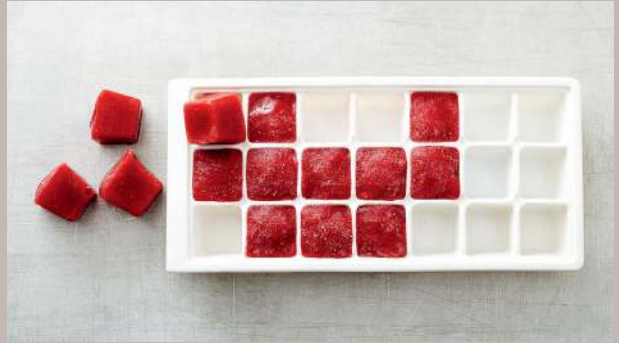
TROCKENPFLAUMENPÜREE

In einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und darin ca. 30 Min. einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und die Pflaumen pürieren.

SO GEHT'S: OHNE ZUCKER KONSERVIEREN

KONFITÜRE PORTIONS- WEISE EINFRIEREN

Fruchtkonfitüren oder kalt gerührte Fruchtmoste mit Flohsamenschalen oder Chia-Samen in Eiswürfelformen füllen und tiefkühlen. Bei Bedarf einzelne Portionen aus der Form lösen und auftauen lassen.



BROT, BRÖTCHEN, MUFFINS UND CO.

Brot in Scheiben geschnitten oder am Stück, Brötchen und Muffins stückweise einfrieren und bei Bedarf auftauen. Dazu am Vorabend aus dem Tiefkühlfach nehmen und am Morgen frisch auftoasten!



FRUCHTSAUCEN FÜR DEN VORRAT

Früchte mit wenig Wasser einkochen. Einmachgläser heiß ausspülen, Saucen einfüllen und luftdicht verschließen. So halten sie sich 2–3 Tage. Alternativ einfrieren. Passt zu Pancakes, Müsli und Co.



GESUNDER START IN DEN TAG



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Frühstück zuckerfrei – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Smoothies, Porridge, Brote, Muffins, Pancakes und Co. – Hannah Frey zeigt
ihre Lieblings-Frühstücksrezepte von süß bis herzhaft



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7295-2



9 783833 872952

€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de