

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

SÜSSIGKEITEN ZUCKERFREI

Naschen erlaubt!



GU

DAS PRINZIP: SÜSSES OHNE ZUCKER

WENIGER KALORIEN

Mit zuckerfreien Süßigkeiten ernährt man sich nicht nur gesünder, sie schonen auch die Zähne und vermeiden überflüssige Pfunde.

ZUSÄTZLICHES PLUS

Getrocknete Datteln sorgen nicht nur für die Süße, sie liefern gleichzeitig auch jede Menge Mineral- und Ballaststoffe.



GEGEN SÜSSHUNGER

Gegen plötzliche Süßhungerattacken helfen Feigen, getrocknete Aprikosen oder ein Nuss-Frucht-Mix.

NATÜRLICHE SÜSSUNGSMITTEL

Naturprodukte wie Reissirup oder Kokosblütenzucker ersetzt.

NACHHALTIG

Um die zuckerfreien Süßigkeiten noch nachhaltiger zu machen, gibt es viele vegane und vegetarische Optionen.

SO GEHT'S: DATTELMUS & DATTELSIRUP



DATTELMUS, STEP 1
ca. 15 Min. in 200 ml heißem Wasser einweichen. Anschlie-

ßend die Datteln in ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen.

DATTELSIRUP, STEP 1

100 g Datteln entsteinen und ca. 40 Min. bei 120° backen. Weitere 100 g Datteln entsteinen, klein schneiden und mit 370 ml Wasser sowie 1 EL Zitronensaft aufkochen.



FIX GEMIXT

Die Datteln in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz esslöffelweise Einweichwasser dazugeben.

ZEIT GEBEN

Datteln 30 Min. bei kleiner Hitze garen. Die Datteln aus dem Ofen dazugeben und alles weitere 15 Min. köcheln. Dann vom Herd ziehen und ca. 2 Std. ziehen lassen.



GUT VERSTAUT

Ein Schraubglas à 125 ml Inhalt mit kochendem Wasser ausspülen, das Mus hineingeben. Luftdicht verschlossen und kühl aufbewahrt, ist das Mus ca. 5 Tage haltbar.

FEIN PASSIERT

Masse durch ein feines Tuch passieren, dabei kräftig ausdrücken. Sirup in ein mit kochendem Wasser gespültes Schraubglas à 250 ml Inhalt geben und kühl aufbewahren.



NÜTZLICHE HELFER

WAAGE

Wie Johannisbrot kernmehl werden zumeist nur in kleinen Mengen benötigt. Darum lohnt sich eine digitale Küchenwaage, die in 1-Gramm-Schritten abwiegen kann.

TEIGSCHABER & WINKELPALETTE

SPRITZBEUTEL & TÜLLE

Ideal zum Aufspritzen von Creme. Wer Süßes gerne dekoriert, ist mit wiederverwendbaren Spritzbeuteln aus beschichteter Baumwolle und verschiedenen Tüllen aus Edelstahl gut beraten.

helfen dabei, den Teig restlos aus der Schüssel zu lösen und auf dem Blech besonders glatt und gleichmäßig zu verstreichen.

BACKBLECH

Ob aus Aluminium oder Emaille – zum Keksebacken braucht man mindestens zwei Backbleche. Während das eine Blech im Ofen ist, kann das andere mit der nächsten Portion belegt werden.

SILIKONFORMEN

bringen Riegel, Bällchen oder Gummibärchen richtig in Form. Im Gegensatz zu Eiswürfelbehältern oder minderwertigen Formen bekommt man aus ihnen die Süßigkeiten auch wieder problemlos heraus!

MESSER

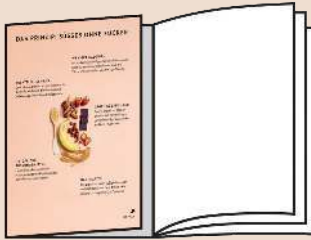
Mit einem langen, scharfen Messer lassen sich Teigböden und süße Massen sauber in Schnitten oder Riegel schneiden.



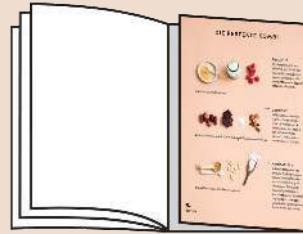
INHALT

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

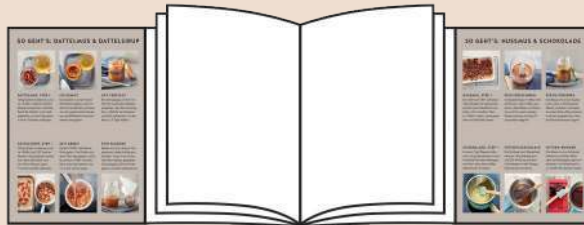
DAS PRINZIP:
SÜSSES OHNE
ZUCKER



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
DATTELMUS &
DATTELSIRUP



Immer griffbereit:
NISCHES &
SCHOKOLADE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps

Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen
Die Backzeiten können je nach Herd variie-



ren. 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 LIEBLINGSSÜSSIGKEITEN



28 EINFACHE KUCHEN & KLEINE TEILCHEN



44 EIS & DESSERTS

04 DER AUTOR

05 SCHOKO COOKIES

14, 18, 22 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GUMMIBÄRCHEN

UNKOMPLIZIERT

~~8 Blatt Gelatine~~ *Gelatinensaft nach Wunsch*
1 EL Zitronensaft
1 EL Reissirup

AUSSERDEM

~~Speisestärke~~ *Stärke* ~~zur Ausstaubung~~ *aus Silikon*

PRAXIS-TIPP Mibärchenform aus Silikon hat, kann die Masse in einen tiefen, mit Backpapier ausgelegten Teller gießen und fest werden lassen. Danach auf ein Schneidebrett stürzen und in beliebig große Rauten oder Quadrate schneiden.

- 1 Die Silikonform mit Stärke ausstauben, anschließend gut abklopfen, um überschüssige Stärke zu entfernen.
- 2 Den Fruchtsaft Ihrer Wahl in einen kleinen Topf geben und die Gelatine darin ca. 10 Min. einweichen.
- 3 Den Zitronensaft und Reissirup zu der eingeweichten Gelatine in den Topf geben und ~~einweichen~~ *etwas* Hitze unter Rühren ~~einbringen~~ *einbringen*.
- 4 Die Fruchtsaftmasse etwas abkühlen lassen, dann mithilfe einer Pipette in die Vertiefungen der Form füllen. Die Form mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 5 Wenn die Masse etwas fester geworden ist, die Oberfläche der Gummibärchen mit etwas Stärke bestauben. Die Bärchen erneut kühl stellen und vollständig fest werden lassen.
- 6 Die Gummibärchen aus der Form lösen und entweder sofort vernaschen oder in ein sauberes Schraubglas füllen. Luftdicht und gekühlt aufbewahrt sind sie ca. 1 Woche haltbar.





Für 15 Stück • 25 Min. Zubereitung • 3 Std. Kühlen • Pro Portion ca. 55 kcal, 1 g E, 4 g F, 2 g KH

SCHOKO-KARAMELL-HALBKUGELN

BELIEBTER KLASSIKER

ZUTATEN

20 g Kokosöl
 15 g Kokosblütenzucker
 1 Msp. gemahlene Vanille
 40 g Cashew-Mus
 15 Stück Haselnusskerne
 20 g Bitterschokolade

(100 % Kakaogehalt;
 ersatzweise Schokolade mit
 Kokosblütenzucker)

AUSSERDEM

15er-Halbkugelbackform aus
 Silikon

1 Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch, Kokosöl, Kokosblütenzucker und Wasser in eine hitzefeste Schüssel verrühren, bis das Kokosöl vollständig geschmolzen ist.

2 Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der Kokos-Masse auflösen. Anschließend die Schüssel vom Wasserbad nehmen und das Cashew-Mus einrühren. Die Masse gleichmäßig auf die Vertiefungen der Silikonform verteilen und mittig jeweils einen Haselnusskern hineindrücken. Die Form ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

3 Inzwischen die Schokolade grob hacken und in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen und in die Mitte der Halbkugeln je einen Teelöffel Schokolade geben, dann weitere 2 Std. kühlen. Danach die Halbkugeln aus der Form lösen und bis zum Verzehr kühl lagern.



Für ca. 14 Stück • 35 Min. Zubereitung • 45 Min. Kühlen • Pro Portion ca. 160 kcal, 3 g E, 14 g F, 5 g KH

SCHOKOKUGELN MIT HASELNUSSKERN

NUSSIG-KNUSPRIG

~~600 g Haselnusskerne~~
40 g Reissirup (ersatzweise

Dattelsirup)

2 EL Kakaopulver

1 EL Kokosöl

½ TL gemahlene Vanille

Salz

75 g Bitterschokolade

(100 % Kakaogehalt;
ersatzweise Schokolade mit
Kokosblütenzucker)

3 EL gehackte Haselnusskerne

- 1 Einen flachen Teller mit einem Stück Backpapier belegen. Von den Haselnusskernen 14 Stück beiseitelegen, die übrigen im Mixer mittelfein hacken. Haselnussmus, Reissirup, Kakaopulver, 1 EL Kokosöl, gemahlene Vanille und 1 Prise Salz dazugeben und alles gut durchmischen, bis eine gebundene Masse entstanden ist.
- 2 Aus der Schokomasse 14 gleich große Kugeln formen. In die Mitte je eine Haselnuss drücken und mit der Masse umschließen. Die Kugeln auf den Teller legen und ca. 30 Min. kühlen. Inzwischen die Schokolade hacken und in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gehackte Nüsse unterrühren.
- 3 Schokokugeln in die flüssige Schokolade geben und behutsam darin wenden, bis sie vollständig mit Kuvertüre überzogen sind. Dann mithilfe einer Gabel herausnehmen und wieder auf den Teller legen. Im Kühlschrank in ca. 15 Min. fest werden lassen.

