

KÜCHENRATGEBER

NATASCHA STORCH

KALORIENARMES FÜR NASCHKATZEN

*Leichter Dessert-
und Gebäckgenuss*



G|U

DAS PRINZIP: KALORIENARM BACKEN

FRISCHE ZUTATEN

Himbeeren zählen wie auch andere Beeren zu den Obstsorten mit vergleichsweise geringem Fruchtzuckergehalt.

DEKO

Ob aus Zartbitter, Vollmilch oder weißer Schokolade – Schoko-Drops und Schokoraspel für die Garnierung gibt's auch zuckerfrei!



CREME

Aufschlagbare Pflanzencreme hat je nach Produkt nur halb so viele Kalorien wie Sahne. Zutaten wie Magerquark oder Joghurt (0,1 % Fett) liefern reichlich Eiweiß bei wenig Fett.

TORTENBODEN

Ein Biskuitteig lässt sich auch ohne Zugabe von Fett lockerluftig aufschlagen, ansonsten ersetzt Halbfettmargarine die kalorienreiche Vollbutter. Durch Zuckeralternativen wie Erythrit und mit wenig, aber gehaltvollem Kakaopulver (mindestens 60 % Kakaoanteil) können Sie bei vollem Aroma weitere Kalorien einsparen.



ÖFFNEN

SO GEHT'S: MÜRBETEIG UND HEFETEIG



MÜRBETEIG, SCHRITT 1

Mehl, Backpulver, Erythrit und ggf. 1 Ei in einer Schüssel mit der klein gewürfelten Halbfettbutter vermischen. Diese sollte (eis)kalt sein, damit sie eine homogene Verbindung mit dem Mehl eingeht.



MÜRBETEIG, SCHRITT 2

Sämtliche Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine glatt verkneten. Den Teig dabei nicht warm werden lassen, sonst wird er brüchig.



MÜRBETEIG, SCHRITT 3

Den Teig 20–30 Min. kühl stellen. Dann auf wenig Mehl ausrollen und die gefettete Form damit auslegen. Oder den Teig von Hand gleichmäßig in die Form drücken und am Rand hochziehen.

HEFETEIG, SCHRITT 1

Die Hefe zerbröckeln, mit dem lauwarmen Pflanzendrink und dem Dattelmus verrühren. Das Mehl darübersieben, dann das Ei und die Halbfettmargarine hinzufügen und alles glatt verkneten.



HEFETEIG, SCHRITT 2

Anschließend den Teig mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort (ca. 26°) mindestens 30–45 Min. gehen lassen. Der Hefeteig ist »gar«, wenn sich das Teigvolumen in etwa verdoppelt hat.



HEFETEIG, SCHRITT 3

Nach dem Gehen den Teig möglichst flott weiterverarbeiten. Dazu die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, den Teig nochmals behutsam von Hand durchkneten und nach Rezept fortfahren.



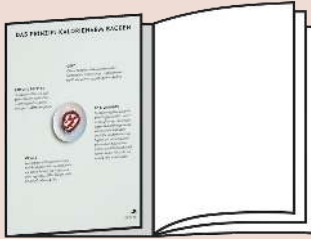
ZUTATEN-TAUSCHBÖRSE

BACKZUTAT	KALORIENARME ALTERNATIVE
100 g Butter	100 g Halbfettbutter 100 g Halbfettmargarine 100 g Nussmus 100 g Erdnussbutter 80 g Öl
100 g Zucker	100 g Dattelmus 100 g Bananenmus 80 g Honig 80 g Agavensirup 80 g Ahornsirup 125 g Erythrit 100 g Xylit 60 g Stevia-Granulat
1 Ei (ca. 60 g)	60–80 g Apfelmark/Apfelmus 1 EL Sojamehl plus 2 EL Wasser 2 EL gemahlene Leinsamen plus 2–3 EL Wasser ½ Banane 1 EL Speisestärke plus 2–3 EL Wasser
100 g Mehl	80 g Haferflocken 100 g Mandelmehl 100 g Kokosmehl 100 g Vollkornmehl plus 1–2 EL Flüssigkeit 100 g Dinkelmehl
100 ml Milch	100 ml Pflanzendrink (Reis, Hafer, Mandel, Kokos, Soja, Hanf) 100 ml Ziegenmilch
100 g Joghurt	100 g Quark 100 g Skyr 100 g pflanzliche Joghurtalternative (Soja, Mandel, Hafer, Kokosnuss) 100 g Buttermilch (angedickt)

INHALT

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

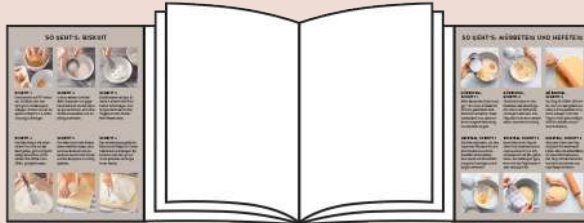
DAS PRINZIP:
KALORIENARM
BACKEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BISKUIT



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MÜRBETEIG UND
HEFETEIG

GU
CLOU

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



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

REZEPTKAPITEL



06 KEKSE & GEBÄCK



28 KUCHEN & TORTEN



44 DESSERTS & SÜSSSPEISEN

04 DIE AUTORIN

05 KOKOS ENERGY BALLS

51 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

NATASCHA STORCH

*Ein Leben mit weniger Zucker bedeutet für mich nicht Verzicht.
Denn ich muss deshalb nicht auf geliebte Naschereien verzichten. In meinem
Buch zeige ich, wie spielend einfach das gelingen kann.*

Wie sind Sie zum kalorienarmen Kochen und Backen gekommen?

Der durchschnittliche Deutsche hat in den Jahren 2021/2022 rund 34,8 kg raffinierten Industriezucker gegessen, das entspricht etwa 95 g pro Tag. Empfohlen werden pro Tag maximal 50 g. Da ich selber gerne süße esse und backe, habe ich mich an Zuckeralternativen gewagt und diese Schritt für Schritt in meinen Alltag eingebaut, um so weniger Zucker zu konsumieren.

Wie kann ich bei Kuchen und Desserts Zucker und somit Kalorien einsparen?

Zucker spielt beim Backen eine große Rolle. Nicht nur für den Geschmack, sondern natürlich auch für die Konsistenz des Teiges. In ganz normalen Kuchenrezepten können Sie bis zu ein Drittel des Zuckers weglassen, ohne dass Geschmack oder Backergebnis beeinträchtigt werden. Auch Backen komplett ohne raffinierten

Zucker ist ohne Verzicht möglich. Es gibt mittlerweile viele Zuckeralternativen auf dem Markt. Ich persönlich nehme gerne natürliche Süßungsmittel.

Datteln, Bananen oder Äpfel enthalten Fruchtzucker, welchen wir wunderbar zum Backen nutzen können. Für einen Hefeteig können Sie beispielsweise als Alternative zu raffiniertem Zucker selbst gemachtes Dattelmus verwenden (s. S. 14).

Naschen und Abnehmen – ist das nicht ein Widerspruch?

Auch wenn man abnimmt, darf man sich etwas Süßes gönnen. Das Einplanen kleiner süßer Zwischenmahlzeiten

kann Heißhungerattacken vorbeugen und so verhindern, dass man eine Diät vorzeitig abbricht. Schlussendlich kommt es am Ende des Tages auf eine negative Energiebilanz an, also dass man mehr Energie verbraucht als zugeführt hat. Mit den Leckereien aus diesem Buch können Sie kalorienarm genießen.



REZEPT MIT 5 ZUTATEN: KOKOS ENERGY BALLS

30 g Cashewkerne,



30 g blanchierte Mandeln
und 60 g entsteinte Datteln in
einem Hochleistungsmixer
zerkleinern.



40 g Kokosnussmus und



30 g Kokosraspel hinzufügen
und alles zu einer homogenen
Masse mixen.



Aus der Masse 20 Kugeln
formen und diese in
20 g Kokosraspeln wälzen.

*Die Kokos Energy Balls in einer gut schließenden
Dose gekühlt aufbewahren und innerhalb einer
Woche verzehren.*



MINI-HAFERFLOCKENPIZZA

MIT OBST DER SAISON

FÜR DEN TEIG

70 g Halbfettmargarine
80 g zarte Haferflocken
30 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Backpulver
40 g Erythrit

FÜR DEN BELAG

250 g Obst nach Wahl,
z. B. Erdbeeren, Himbeeren und
Kumquats
Minzeblättchen zum Verzieren
200 g Skyr
30 g Erythrit

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

TAUSCH-TIPP

Kalorienarme Alternativen zu Skyr, der leckeren Frischkäsezubereitung nach isländischem Vorbild, sind Magerquark oder fettarmer Joghurt.

- 1 Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. In einem Topf die Margarine bei kleiner Hitze anschmelzen. Währenddessen Haferflocken, Dinkelmehl, Backpulver und Erythrit in einer Rührschüssel miteinander vermischen. Die Margarine dazugeben und alle Zutaten zu einem homogenen Teig verrühren.
- 2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Tälern mit ca. 8–10 cm Durchmesser ausrollen.
- 3 Die Taler auf das vorbereitete Blech setzen und mehrmals mit den Zinken einer Gabel einstechen. Im heißen Backofen ca. 15 Min. backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 In der Zwischenzeit die Beeren und Minzeblättchen in einem Sieb kurz kalt abbrausen und vorsichtig trocken tupfen. Die Kumquats waschen. Erdbeeren und Kumquats vom Stielansatz befreien und in feine Scheiben schneiden.
- 5 Skyr in einer kleinen Schüssel mit dem Erythrit verrühren. Die abgekühlten Hafertaler mit der Skyr-Creme bestreichen und mit dem Obst sowie den Minzeblättchen garnieren.