

Annina Schäflein | Lena Merz

KÜCHENRATGEBER

KINDERFESTE FEIERN

*Bunt, gesund und
zuckerreduziert*



G|U

DAS PRINZIP ZUCKERREDUZIERT

ZUCKERREDUZIERT

Herkömmliche Rezepte enthalten meist große Mengen Haushaltszucker, dabei ist das gar nicht nötig. Kuchen, Torten, Muffins und Snacks funktionieren hervorragend mit kleinen Mengen und schmecken trotzdem süß. Fast jedes Rezept lässt sich mit 50 Prozent der Originalzuckermenge backen. Wir haben für dich die besten Dosierungen getestet und immer nur so viel Zucker oder Ersatzzuckerart wie nötig verwendet.

LIEBLINGSREZEPTE

In der Regel wünscht sich dein Kind seinen Lieblingskuchen zum Geburtstag – ein schönes Ritual, das immer wiederkehrt. Mit kleinen Kindern kannst du einen unserer Kuchen – wir haben extravielen Standardrezepte entwickelt – zu eurem Geburtstagskuchen machen. So gibt es den Dinokuchen vielleicht jedes Jahr in einer neuen Farbe?



OPTISCH

Klar machen mehrstöckige Torten und Fondant viel her – geschmacklich sind sie aber manchmal gar nicht das Richtige für Kinder. Wir zeigen, wie man mit ganz wenig Aufwand optisch absolute Highlights schaffen und so neben Baustelle, Dino und Schmetterling auch bunte Farben und kreative Formen einsetzen kann.



ZUCKERFREIE GETRÄNKE

INFUSED WATER

Mineralwasser in eine Karaffe oder einen Wasserspender füllen. Basilikum, Minze oder Zitronenmelisse dazugeben und mit Zitronen-, Limetten-, Orangen- oder Grapefruitscheiben, Beeren oder Granatapfelkernen ergänzen.

EISTEE

2 Beutel Früchte- oder Rooibostee mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Nach Belieben 1 EL Honig oder Agavendicksaft unterrühren. Abkühlen lassen. 1 Orange auspressen und den Saft dazugeben.

NEKTARINEN-LIMETTEN-LIMONADE

2 Nektarinen waschen, schälen, halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch fein pürieren. In eine Karaffe geben und mit 500 ml kohlensäurehaltigem Mineralwasser auffüllen. 1 Bio-Limette heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und dazugeben.

HEISSE SCHOKOLADE

200 ml Milch oder Pflanzendrink in einem kleinen Topf erwärmen und 20 g gehackte Zartbitter-Schokolade dazugeben. Unter Rühren schmelzen lassen. Nach Belieben mit 1–3 TL Süße wie Xylit, Zucker oder Dattelsüße abschmecken.

SIRUP

500 g TK-Waldbeeren mit 200 ml Wasser aufkochen. Mit einem Pürierstab pürieren und durch einen Nussmilchbeutel oder ein sehr feines Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben. Saft von 1 Zitrone und 150 g Xylit dazugeben und aufkochen. Wenige Minuten sanft köcheln lassen und in eine ausgekochte Flasche umfüllen. 1 Schuss Sirup ins Glas geben, frische Minzblätter dazugeben und alles mit Eiswürfeln und kohlensäurehaltigem Mineralwasser auffüllen.



NÄHRSTOFFREICHE ZUTATEN

KERNE UND SAATEN

Kerne und Saaten wie Kürbiskerne, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne und Sesam verwandeln Backwaren in wahre Nährstoffbooster. Sie können wie Nüsse eingesetzt werden und so für mehr Variation der Teige sorgen. Achtung: Sesam in eher kleineren Mengen einsetzen, sonst wird's schnell bitter.

NÜSSE

Nüsse liefern nicht nur viel Aroma, sondern auch jede Menge wertvolle Nährstoffe. Gehackt unter den Teig gerührt oder als Topping aufgestreut sorgen sie für Biss. Gemahlen oder als Mehl können sie bis zu einem Drittel der Mehlmenge des Teiges ersetzen. Und Mus eignet sich für die Herstellung von Cremes und Frosting. Cashew- oder Mandelmus für eine dezente Süße.

GETREIDE

Vollkorngetreide liefert in Form von Flocken und Mehlen wertvolle Nährstoffe. Je höher die Type des Mehls, desto mehr nährstoffreiche Schalenbestandteile sind enthalten. Vollkornmehle sorgen für eher herberen Geschmack und mehr Biss.

PFLANZENDRINK UND KOHLENSÄUREHALTIGES MINERALWASSER

Auch durch die Auswahl der Flüssigkeit kann der Nährstoffgehalt verändert werden. So kann z. B. ein kalziumreiches Mineralwasser oder Sojadrink genutzt werden. Nuss- und Pflanzendrinks können eins zu eins mit Kuhmilch ausgetauscht werden.

GEMÜSE

Möhren, Süßkartoffeln, Rote Bete, Kürbis und Zucchini eignen sich zum Süßen von Backwaren. Gleichzeitig liefern sie wertvolle Ballaststoffe und färben den Teig bunt.



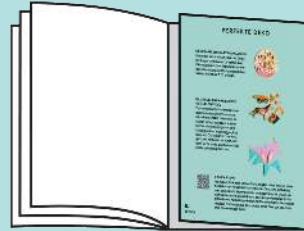
INHALT

*So geht's: Öffne die Klappen dieses Buches.
Dort findest du die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP
ZUCKER-
REDUZIERT



DIE PERFEKTE
DEKO



Immer griffbereit:
BACKEN MIT
ZUCKERERSATZ



Immer griffbereit:
ZUCKERFREIE
GETRÄNKE

UNSER GUT
NOTIZ

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.

REZEPTKAPITEL



06 KUCHEN UND TORTEN



26 SÜSSE KLEINIGKEITEN



44 HERZHAFTES

- 04 Die Autorinnen
- 05 Knackige Cracker
- 11 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

Für 1 Torte à 18 cm Ø (8 Stücke) • 1 Std. 15 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • 30 Min. Kühlen •
Pro Stück ca. 400 kcal, 14 g E, 21 g F, 38 g KH

REGENBOGENTORTE

kunterbunter Hingucker

FÜR DEN TEIG

6 zimmerwarme Eier (M)
90 g Zucker
6 Msp. gemahlene Bourbon-
Vanille
je 2 Msp. Lebensmittelfarbe (Gel;
rot, orange, gelb, grün, blau,
lila)
150 g Weizenmehl (Type 550)
90 g Speisestärke
3 TL Weinstein-Backpulver

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g Sahne
2 Pck. Sahnesteif
40 g Zucker
400 g Frischkäse

AUSSERDEM

Fett für die Formen
2 Springformen à 18 cm Ø

TEIG: Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Springformen fetten. Den Teig in sechs Portionen (für zwei Backformen) zubereiten: 1 Ei mit 10 ml Wasser ca. 3 Min. schaumig rühren. 15 g Zucker einrieseln lassen, 1 Msp. Lebensmittelfarbe hinzugeben und kurz unterrühren, bis ein luftiger Schaum entsteht.

In einer zweiten Schüssel 25 g Mehl, 15 g Speisestärke und ½ TL Backpulver mischen. Mehlmix portionsweise zum Ei-Mix sieben und sehr vorsichtig unterheben.

Jeweils die komplette Menge des in einer Farbe eingefärbten Teigs in die Springformen geben und verteilen. Beide Formen im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen (Stäbchenprobe). Kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf Kuchengittern abkühlen lassen. Die Formen abspülen und neu fetten. Den Vorgang zweimal wiederholen, um sechs verschiedenfarbige Böden zu erhalten.

FÜLLUNG: Die kalte Sahne mit 1 ½ Pck. Sahnesteif und Zucker steif schlagen. Frischkäse mit restlichem Sahnesteif (½ Pck.) aufschlagen. Sahne vorsichtig unter die Frischkäsecreme heben und in 6 gleich große Portionen teilen. Mit je 1 Msp. Lebensmittelfarbe einfärben. Mind. 15 Min. (oder bis zum Einstreichen) im Kühlschrank aufbewahren. Die Böden mit Creme bestreichen und übereinanderschichten.





Für 6 Stück • 20 Min. Zubereitung • 8 Min. Backen • Pro Stück ca. 330 kcal, 5 g E, 24 g F, 21 g KH

BLÄTTERTEIGWINDRÄDER

knuspriger Genuss

300 g TK-Blätterteig (6 Platten)
 100 g Brombeeren
 Saft von ½ Zitrone
 3 Soft-Datteln
 75 g Pekannusskerne
 50 g Frischkäse
 1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
 1 Eigelb (M)

- 1** Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig aus dem Tiefkühlfach nehmen und die Teigplatten nebeneinander auf den Blechen auslegen. Den Ofen auf 200° vorheizen.
- 2** Die Brombeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen. Brombeeren mit Zitronensaft, Datteln und Pekannüssen in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Frischkäse und Vanille dazugeben und kurz zu einer homogenen Creme vermischen. Das Eigelb mit einer Gabel kurz aufschlagen.
- 3** Den Teig an allen vier Ecken ca. 5 cm zur Mitte einschneiden, sodass acht Spitzen entstehen. 1 EL süßes Pesto in die Mitte geben und anschließend jede zweite Spitze zur Mitte falten und mit den Fingern festdrücken. Die Windräder mit Eigelb einstreichen und im Ofen (Mitte) in ca. 8 Min. goldbraun backen.



*Für 1 Springform à 24 cm Ø (8 Stücke) • 30 Min. Zubereitung • 4 Std. Tiefkühlen •
Pro Stück ca. 480 kcal, 13 g E, 33 g F, 20 g KH*

ERDNUSS-SCHOKO-EISBOMBE

eiskalte Überraschung

100 g zuckerreduzierte Kekse
2 EL Kokosöl
600 g Sahne
80 ml Ahornsirup
250 g stückige Erdnussbutter
100 g Zartbitter-Schokolade
(mind. 80 % Kakaogehalt)
50 g gesalzene Erdnusskerne

- 1** Die Kekse mit den Händen fein zerkrümeln, das Kokosöl zerlassen und beides gut mischen. Den Boden der Springform mit 2 EL Sahne bedecken, dann die Kekse auf den Boden verteilen und festdrücken.
- 2** 400 g Sahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Ahornsirup, Erdnussbutter und die restliche Sahne sehr gut mischen. Die Erdnussbuttermasse vorsichtig unter die geschlagene Sahne heben und auf den Keksen verteilen. 3 Std. abgedeckt tiefkühlen.
- 3** Die Schokolade im Wasserbad zerlassen und die Erdnüsse fein hacken. Die Eisbombe aus dem Tiefkühlfach holen, die Schokolade darauf verteilen und die gehackten Nüsse darüberstreuen. Erneut abgedeckt 1 Std. tiefkühlen. Die Eisbombe vor dem Servieren 10 Min. antauen lassen.



HASEN UND MARTINSMÄNNER

vegan, laktosefrei, milcheiweißfrei



6 Paprika (je 2 rote und gelbe,
je 1 grüne und orange)
2 Salatgurken
200 g Kirschtomaten
3 Möhren
1 kleiner Kohlrabi
1 Bund gemischte Kräuter
500 g Magerquark
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

12 Zahnstocher

UNSER GÜCLOU

Die Gemüsestifte passen nicht vollständig in die Waggon? Kein Problem. Einfach im Kühlschrank in einer Dose verpackt aufbewahren und nachfüllen. Je nach Anzahl der Gäste kann die Menge erweitert werden. Auch verschiedene Dips lassen sich in die Waggon einfüllen oder in kleinen Schalen neben dem Zug platzieren.

1 Die Paprika, Gurken und Tomaten waschen. 1 Paprika als Lok zuschneiden. Dafür die Paprika quer bis zur Mitte einschneiden und dann längs einen Schnitt vom Strunk zur Mitte machen. Das obere Stück der Paprika abheben und in Stifte schneiden. Die Paprika vorsichtig von weißen Trennwänden und Kernen befreien. Die restlichen Paprika längs ca. 1 cm über dem Strunk durchschneiden und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Deckel in Stifte schneiden und zur Seite legen.

2 Die Paprikawaggons auf einem großen Brett oder einer Platte aneinanderreihen: erst die Lok und dann die Waggon. Der Strunk dient als Verbindungsstück. Beim letzten Waggon den Strunk entfernen.

3 Eine Gurke in 24 Scheiben schneiden und diese als Räder mit je ½ Zahnstocher an der Lok und an den Waggon befestigen. Die restliche Gurke in Sticks schneiden. Die Möhren und den Kohlrabi schälen, putzen und in Sticks schneiden. Die Gemüsesticks in die Waggon füllen.

4 Die Kräuter kalt abbrausen und trocken schütteln. Blättchen eventuell abzupfen und fein hacken. Den Quark (nach Bedarf mit einem Schuss Wasser) mit den Kräutern glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Lok füllen.

PERFEKTE DEKO

KLEBEAUGEN/MARZIPANAUGEN

Besonders kleine Kinder lieben es, Dinge mit Augen zu verzieren. Du kannst dazu Klebeaugen aus dem Bastelladen verwenden oder welche aus Marzipan selbst herstellen, wie wir auf S. 37 erklären.



BAUSTELLENFAHRZEUGE/ SCHLEICHTIERE

Themenkuchen nach den Interessen des Kindes lassen sich besonders schnell und einfach dekorieren. So können nahezu auf jedem stabilen Kuchen einige Ponys grasen oder Dinos spazieren. Auch Bagger, Radlader und Co. eignen sich hervorragend, um Kuchen zu verzieren, der dann als Baustelle, Sandkasten oder Straße gebaut werden kann.



TONKARTON

Aus festem Tonkarton können Tiere ausgeschnitten werden. Jeder Kastenkuchen verwandelt sich so in einen Dino, eine Schildkröte oder ein Krokodil. Muffins können mit Hasenohren für Ostern verziert werden und Kekse als Panzer einer ausgeschnittenen Schildkröte dienen. Auch Wimpelketten mit Namen sehen zu besonderen Anlässen hochwertig aus. Dazu stellen wir dir über den QR-Code links Druckvorlagen bereit.



ÖFFNEN

ZUCKERFREIE STREUSEL

Je bunter, desto besser. Und je weniger Zucker, desto besser. In Supermarktregalen gibt es viele verschiedene Streusel und weitere Deko für Kuchen, Muffins und Co. Doch eins haben alle gemeinsam: Sie bestehen hauptsächlich aus Zucker und Zusätzen. Wer sich eine Alternative wünscht, kann farbige Deko ganz einfach selbst machen.



BUNTE KOKOSSTREUSEL

Du brauchst für die Streusel ein 1:1-Mengenverhältnis. Pro 25 g Kokosraspel kannst du 5 g Pulver bzw. 25 ml Saft verwenden.

Zum Färben eignen sich diese natürlichen Zutaten:

Rote-Bete-Saft – pink

Erdbeer- oder Kirschsafte – rot

Möhrensaft – orange

gemahlenes Kurkumapulver – gelb

Spirulina – türkis

Matchapulver – grün

Kakaopulver – braun

Brombeeren – blau

TK-Wildheidelbeeren – lila

Die Kokosraspel in einer Schüssel gründlich mit dem Pulver oder Saft vermischen und 30 Min. ziehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Raspel daraufgeben und dünn ausstreichen. Im Ofen bei 100° 30 Min. trocknen. Anschließend sehr gut abkühlen lassen. In ein Schraubglas umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

BACKEN MIT ZUCKERERSATZ

XYLIT

Ergänzend zu den Rezepten mit verringerter Menge Haushaltszucker zeigen wir dir, wie du Teige mit Birkenzucker (Xylit) backen kannst. Dieser Stoff, der genauso aussieht wie Zucker, hat auch ganz ähnliche Backeigenschaften – zumindest im Teig. Er karamellisiert nicht so gut, hält aber Teige stabil zusammen und hat positive Auswirkungen auf die Zähne, aber kaum Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Du kannst in den Rezepten in diesem Buch Xylit und Haushaltszucker immer eins zu eins tauschen.



HONIG/AGAVENDICKSAFT

Ab 1 Jahr kannst du auch mit Honig, Ahornsirup und Agavendicksaft süßen. Sie bieten ganz andere Backeigenschaften als Zucker, liefern aber eine aromatische und leckere Süße. Man kann damit Kekse, Hefeteig sowie Eis hervorragend süßen.



TROCKENFRÜCHTE/DATTELSÜSSE

Trockenfrüchte wie Datteln, Aprikosen und Rosinen liefern nicht nur Süße, sondern durch ihre Hülle auch noch Ballaststoffe und gelten somit als etwas gesünder. Ihre Süße ist nicht so übermächtig, sondern eignet sich besonders für weiche, saftige Teige, Kekse sowie Energiekugeln und Blissballs.



ZUCKERREDUZIERTE *Kinderfeste*

Du suchst zuckerarme Rezepte für Kuchen, Torten, süße und pikante Teilchen, die Kinder lieben? Lena März und Annina Schäflein von breifrei.de präsentieren dir ihre liebsten Leckereien, die Kleinen und Großen gleichermaßen schmecken. Dank einfacher Anleitungen und toller Deko-Ideen gelingt jedes Rezept. So sorgst du für unvergessliche Momente – ganz ohne übermäßigen Zucker!

Mit diesen 33 kreativen und gelingsicheren Rezepten meisterst du das nächste Kinderfest ganz mühelos – egal, ob zu Hause, in der KiTa oder in der Schule.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9615-6



9 783833 896156

€ 12,99 [D]

www.gu.de