



DIE KANNST DU GERNE ÖFTERS NASCHEN:

Unsere 10 zuckerfreien Süßspeisen

Schön, dass du dich für unsere zehn zuckerfreien Rezepte entschieden hast. Wir sind uns sicher: Du wirst es nicht bereuen!

Denn nicht alles, was süß schmeckt, muss eine Sünde sein. Wenn du unsere Süßspeisen probierst, wirst du genau wissen, was wir meinen. Alle zehn Rezepte

sind frei von Haushaltszucker, den du für ein gesundes und schmerzfreies Leben unbedingt meiden solltest.

Wir verwenden für die meisten Süßspeisen unsere Dattelpaste, die du in unserem Artikel bereits finden konntest. Solltest du eine Fruktose-Unverträglichkeit haben,

dann kannst du die Dattelpaste einfach mit Reissirup ersetzen. Die Menge an Reissirup steht in den jeweiligen Rezepten mit dabei.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Austesten und hoffen, dass du auch zuckerfrei viele Genussmomente erlebst.

1. Süßkartoffel-Schoko-Pudding

Zutaten für 2 Personen:

1/2 Süßkartoffel | 1 EL Chiasamen | 1 EL Mandelmus | 4 Medjool-Datteln* (entsteint) | 3 EL Kakaopulver | 5 EL Mandeldrink | Kokosraspel

* Bei Fruktose-Unverträglichkeit durch 2 EL Reissirup ersetzen

Zubereitung:

1. Süßkartoffel schälen und in kochendem Wasser circa 20 Minuten garen.
2. Mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer oder in eine Küchenmaschine geben und cremig pürieren.
3. In zwei Schälchen verteilen und mit den Kokosraspeln garnieren.

2. Kichererbsen-Schokomousse

Zutaten für 4 Personen:

Flüssigkeit aus einem 350-g-Glas Kichererbsen | 100 g zuckerfreie Schokolade (nur mit Datteln gesüßt aus dem Reformhaus oder Biomarkt)* | 1 EL Kakaopulver | 1/2 TL Bourbon-Vanille | 1 EL Reissirup

* Bei Fruktose-Unverträglichkeit durch eine andere Schokolade ersetzen, die speziell bei Fruchtzuckerintoleranz empfohlen ist. (Im Reformhaus, Drogerie- oder Biomarkt zu finden)

Zubereitung:

1. Die Flüssigkeit aus dem Kichererbsen-Glas auffangen und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine wie Eischnee aufschlagen.
2. Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen. Kakaopulver, Bourbon-Vanille und Reissirup unterrühren.
3. Schokolade etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig portionsweise unter den Kichererbsen-Schnee unterheben.
4. Die Mousse auf kleine Gläser verteilen und für mindestens eine Stunde kaltstellen.



3. Zuckerfreie Schoko-Kekse

Zutaten:

140 g Haferflocken | 1/2 TL Bourbon-Vanille | 1/2 TL Backpulver | 90 ml Mandeldrink | 4 EL Reissirup | 80 g Haselnussmus | 4 EL Kakaopulver | 1 Prise Salz (*optional zuckerfreie Schoko-Tropfen)

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Hälfte der Haferflocken (70 g) in einem Standmixer fein zu Mehl mahlen.
3. Das entstandene Hafermehl mit den restlichen Haferflocken, Bourbon-Vanille, Backpulver, eine Prise Salz und Kakaopulver in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen die trockenen Zutaten vermischen.
4. Das Haselnussmus in einem kleinen Topf vorsichtig erwärmen. Den Reissirup und den Mandeldrink hinzugeben und alles gut verrühren.
5. Das flüssige Gemisch zu den trockenen Zutaten geben und mit dem Handrührgerät zu einer klebrigen Masse verrühren.
6. Nacheinander je einen großen Esslöffel Teig auf das Blech geben und mit einem in Wasser getauchten Löffelrücken am Rand und oben glatt streichen, so dass ein runder Keks entsteht.
7. Kekse für 15 Minuten im heißen Ofen (mittlere Schiene) backen, bis sie leicht bräunlich sind. Kurz abkühlen lassen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

4. Kokosnuss-Eiscreme mit deinem Lieblingsgeschmack

Zutaten:

1 Dose Kokosnussmilch (muss zuvor im Kühlschrank gewesen sein, mind. für 12 Stunden) | 2 TL Cashewmus | 3-4 EL Reissirup | 5 Eiswürfel | 1 TL Vanillemark oder gemahlene Vanille | 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die kalte Dose Kokosmilch aus dem Kühlschrank nehmen und die abgesetzte Kokoscreme (diese trennt sich von dem Kokoswasser) mit einem Löffel abschöpfen und in einen Mixer geben.
2. Dann Eiswürfel, Reissirup, Cashewmus, Vanille und die Prise Salz hinzugeben und so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Falls das Eis für dich nicht fest genug ist, gib es in eine kleine Auflaufform und friere es noch einmal für ein bis zwei Stunden ein. Decke das Eis mit Frischhaltefolie zu, sodass keine Eiskristalle entstehen und es cremig bleibt.
4. Ist die Konsistenz für dich perfekt, kannst du es aber auch direkt genießen.

Für Variationen steht deiner Phantasie und deinem Geschmack nichts im Wege. Du kannst gehackte Nüsse unterheben, eine gefrorene Banane mit in den Mixer packen, Mangosauce unterrühren, Schokosplitter, Kokosraspel, Beeren und vieles mehr dazugeben. Wir versprechen dir: Dieses Eis wird nicht langweilig und ist auch noch gesund. So kann der Sommer kommen, oder?

5. Unser Lieblings-Tiramisu

Zutaten für 2 Personen:

200 g Sojaskyr (ungesüßt) | 90 g Haferflocken | 100 g Naturtofu | 1 Espresso | 2 EL Kakaopulver | 4 EL Reissirup | 5 EL Haferdrink (ungesüßt) | 1 Päckchen Vanillepuddingpulver

Zubereitung:

1. Die Haferflocken mit dem Haferdrink und 1 EL Kakaopulver mischen und kurz quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Sojaskyr mit Tofu und einem Espresso sowie dem Reissirup mit einem Schneebesen gut verrühren. Es sollte eine feine Creme entstehen.
3. Anschließend das Vanillepuddingpulver hinzugeben und mit einem Handmixer richtig gut vermischen.
4. Die eingeweichten Haferflocken auf zwei Gläser verteilen und am Boden mit einem Löffel festdrücken.
5. Dann das Tiramisu jeweils in zwei Schichten abwechselnd mit Kakaopulver bestreut auf die beiden Gläser verteilen. Am Ende nochmals Kakao auf die obersten Schicht sieben und mit einem Löffel nur ein wenig verrühren.
6. Damit es richtig gut durchziehen kann und besonders lecker und erfrischend schmeckt, die Gläser über Nacht in den Kühlschrank stellen und erst am nächsten Tag vernaschen. Du kannst nicht so lange warten? Dann sollten drei Stunden Kaltstellen genügen.

→



6. Käsekuchen-Bowl mit Himbeeren

Zutaten für eine kleine Auflaufform:

1 Packung Sojaskyr (400 g) | 200 g frische Himbeeren (optional auch Blaubeeren oder Erdbeeren) | ½ TL Vanille | 1 TL Speisestärke oder Backpulver

Zubereitung:

1. Wasche die Himbeeren und lasse sie auf einem Küchentuch kurz abtropfen.
2. Gebe den Sojaskyr in eine Schüssel und mixe ihn mit einem Handrührgerät unter Zugabe von Reissirup, Speisestärke oder Backpulver sowie der Vanille zu einer cremigen Konsistenz.
3. Hebe anschließend die Himbeeren mit einem Löffel darunter und fülle alles in die Auflaufform.
4. Gebe die Form in den Ofen und backe die Käsekuchen-Bowl bei 195 Grad für etwa 30 Minuten.
5. Stich mit einem Holzstab zwischendurch immer wieder in die Bowl und schaue, ob sie schon fest geworden ist.
6. Wenn sie für dich die perfekte Konsistenz hat, hole sie heraus und lasse sie kurz abkühlen. Magst du sie warm, kannst du sofort loslöffeln. Ansonsten lasse sie komplett abkühlen.

7. Erfrischendes Schicht-Dessert im Glas

Zutaten für 2 Gläser:

400 g Sojaskyr (ungesüßt) | 250 g Beerenmischung (TK oder frisch) | 4 EL Reissirup | unser Granola (siehe Rezept 10)

Zubereitung:

1. Stelle unser Lieblings-Granola (Rezept 10) zunächst her. Stelle es zur Seite und lasse es einige Zeit abkühlen.

2. Lasse die Beerenmischung entweder auftauen und zerdrücke sie dann ein wenig mit der Gabel. Die frischen Beeren kannst du direkt in einer Schale zerdrücken und ein wenig miteinander vermischen. Lasse sie dann zunächst stehen.
3. Mische in der Zwischenzeit den Sojaskyr und 2 EL des Reissirups in einer Schale mit dem Schneebesen, bis eine schön cremige Konsistenz entsteht.
4. Nimm zwei Dessertgläser und gib zunächst ein bis zwei Löffel Granola in jedes Glas.
5. Gib anschließend vier Löffel Skyr auf das Granola und schichte dann zwei Löffel Beeren und erneut Granola, Skyr und Beeren im Wechsel.
6. Schließe das Schichten am besten mit dem Skyr ab und garniere die oberste Schicht mit einigen Beeren. Wenn du es besonders süß magst, gib über jedes Glas einen EL Reissirup.
7. Und schon kann losgelöffelt werden.



8. Sommerliche Beeren- marmelade

Zutaten:

400 g Beeren deiner Wahl (wir empfehlen eine Mischung aus Himbeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren) | 3 EL Chiasamen | Reissirup zum Süßen (schmecke selbst ab, wie süß du deine Marmelade haben möchtest)

Zubereitung:

1. Mische die Beeren mit dem Reissirup in einem Topf und lasse sie aufkochen.
2. Nimm die warmen Beeren anschließend vom Herd und gib die Chiasamen hinzu. Verrühre sie gut und lasse sie 20 Minuten quellen. Sie sorgen (wie es normalerweise der Gelierzucker tun würde) für die marmeladige Konsistenz und dicken die Beerenmischung ein.
3. Fülle die Masse, wenn sie vollkommen abgekühlt ist, in ein Vorratsglas. Im Kühlschrank kannst du sie etwa fünf bis sieben Tage lagern.

Achtung: Da kein Zucker in der Marmelade ist, der sie normalerweise lange haltbar macht, solltest du sie innerhalb einer Woche verzehren. Gehe außerdem nur mit einem sauberen Löffel in das Glas, so vermeidest du ein schnelleres Verfallen.

9. Nuss-Nougat aufs Brot

Zutaten für 1 Glas Aufstrich:

200 g Haselnüsse | 2 EL Haselnussmus | 4 EL Kakaopulver | 2-3 EL Reissirup | 1 Bourbon-Vanilleschote ausgekratzt | 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Zunächst die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Stets wenden, damit sie nicht schwarz werden. Dann abkühlen lassen.

2. Anschließend die Haselnüsse im Hochleistungsmixer zu Nussmus mixen lassen. Dabei immer wieder den Mixer für einige Sekunden laufen lassen und wieder stoppen. Das entstandene Nussmus darf bei dem Vorgang nicht zu heiß werden, weil die Haselnüsse sonst kein eigenes Öl abgeben. Deshalb den Mixer immer wieder stoppen und das schon entstandene Mus mit einem Teigschaber in die Mitte bringen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis eine richtig cremige Konsistenz entstanden ist.
3. Jetzt auch das Haselnussmus, die Prise Salz, Vanille und das Kakaopulver sowie den Reissirup dazugeben.
4. Alles nochmal im Mixer verrühren und abschmecken. Wenn noch nicht süß genug, dann gerne noch 1 EL Reissirup hinzugeben.
5. Die fertige Nuss-Nougat-Creme in ein Glas mit Schraubverschluss geben und gut verschließen. Am besten im Kühlschrank lagern. Vor Verzehr einfach etwas früher herausnehmen – für die beste cremige Konsistenz auf deinem Brot.

→



10. Nussig-zimtiges Granola

Zutaten:

100 g Haferflocken | 70 g Walnüsse | 4 Reissirup | 2 EL Haselnussmus oder braunes Mandelmus | 2 EL Kakao-pulver | 1 TL Zimt | 1 Msp. Vanille | 1 Prise Salz | Rosinen (optional)

Zubereitung:

1. Zerhacke zunächst die Walnüsse mit einem Messer in kleine Stücke.
2. Gib anschließend alle Zutaten in eine Schüssel und mische sie gut mit einer Gabel durch.
3. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und verteile die Mischung mit den Händen auf dem Blech.
4. Lasse das Granola im Backofen bei 195 Grad zunächst

für 10 Minuten rösten. Hole es anschließend heraus und mische alles untereinander mit einem Pfannwender, damit es von jeder Seite knusprig werden kann.

5. Lasse es für weitere 5–10 Minuten backen.
6. Achte unbedingt darauf, dass es nicht zu dunkel wird. Je nachdem wie gut dein Ofen ist, kann das schnell passieren. Es sollte knusprig, aber nicht schwarz werden. Wir raten dir deshalb, immer wieder in den Ofen zu schauen und es hin und wieder untereinander zu wenden.
7. Ist es so, wie du es dir wünschst, lasse es vollständig abkühlen.
8. In einem Vorratsglas kannst du es gut aufbewahren und für Joghurt, Desserts oder als Crumble über dein Porridge oder Obst geben.

