

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.



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.

DEKO

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

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 Kakaoapulver (mindestens 60 % Kakaoanteil) können Sie bei vollem Aroma weitere Kalorien einsparen.



ÖFFNEN

SO GEHT'S: MÜRBEITEIG UND HEFETEIG



MÜRBEITEIG, 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.



MÜRBEITEIG, 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.



MÜRBEITEIG, 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.



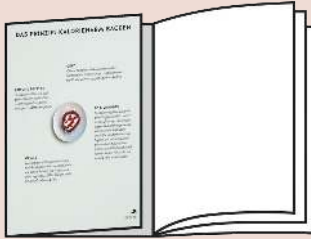
ZUTATEN-TAUSCHBÖRSE

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)

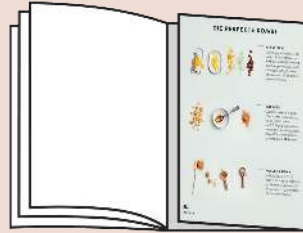
INHALT

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

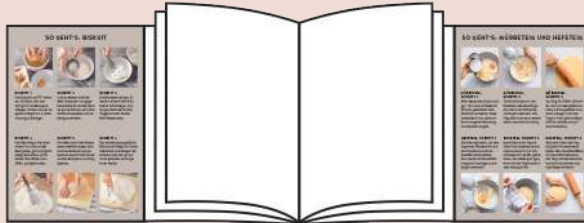
DAS PRINZIP:
KALORIENARM
BACKEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BISKUIT



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MÜRBEIT 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.



QUARKBREZELN

KLASSIKER SÜSS VARIERT

40 g Datteln (*entsteint*)
21 g frische Hefe ($\frac{1}{2}$ Würfel)
200 g Magerquark
1 Ei (M)
1 TL gemahlene Vanille
350 g Dinkelmehl (Type 630)

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
1 Eigelb zum Bepinseln

- 1** Datteln klein schneiden, in einen hohen Rührbecher geben und mit 30 ml warmem Wasser übergießen. Ungefähr 10 Min. stehen lassen, dann mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 2** Die Hefe in eine Rührschüssel bröckeln. Die pürierten Datteln dazugeben, beides vermengen. Danach den Quark, das Ei, die gemahlene Vanille und das Mehl hinzufügen und sämtliche Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Hefeteig abgedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3** Anschließend den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und in 10 gleich große Portionen teilen. Sollte der Teig noch sehr klebrig sein, dann 2–3 EL Mehl hinzugeben und einarbeiten.
- 4** Den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die einzelnen Teigportionen jeweils auf ca. 30 cm Länge ausrollen und zu einer Brezel formen. Die Brezeln auf die vorbereiteten Backbleche geben.
- 5** Das Eigelb in einer kleinen Schale verquirlen. Die Brezeln damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen in ca. 20–25 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

PFIRSICH-MANDEL-SCHNITTEN

WINTERREZEPT

FÜR DEN TEIG

4 Eier (M)
70 g Erythrit
120 g Dinkelmehl (Type 630)
½ Pck. Backpulver
Salz

FÜR DEN BELAG

1 Dose Tortenpfirsiche (500 g)
2 Pck. Vanillepuddingpulver
70 g Erythrit
50 g Mandelblättchen
350 g aufschlagbare Pflanzencreme
2 Pck. Sahnefestiger

AUSSERDEM

rechteckige Backform
(ca. 35 × 25 cm)

TAUSCH-TIPP

Probieren Sie die Mandel-Schnitten zur Abwechslung auch mal mit Kirschen oder Mandarinen. Es lohnt sich!

1 Den Ofen auf 175° vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen. Für den Teig die Eier trennen. Eigelbe und Erythrit in 3–4 Min. schaumig aufschlagen. Mehl und Backpulver gut vermischen, über die Eiermasse sieben und unterrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unterheben. Den Biskuitteig in die vorbereitete Form geben, gleichmäßig bis zum Rand verstreichen und im heißen Ofen ca. 20 Min. backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Tortenpfirsiche in ein Sieb abgießen, den Saft dabei auffangen. Die Pfirsiche in kleine Stücke schneiden. Den Pfirsichsaft mit Wasser auf insgesamt 600 ml auffüllen, davon 8 Esslöffel mit dem Puddingpulver und 30 g Erythrit glatt rühren. Den übrigen Pfirsichsaft in einem Topf aufkochen, dann das angerührte Puddingpulver dazugeben und zügig unterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Zum Schluss die Pfirsichstückchen unter den Pudding heben und diesen auf dem Biskuitboden verteilen. Den Kuchen ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest geworden ist.

3 Vor dem Servieren die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Pflanzencreme zusammen mit dem Sahnefestiger sehr steif schlagen, übrigen Erythrit einrieseln lassen. Die Creme auf der Pfirsichmasse verteilen und mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.





Für 6 Dessertgläser (à 150 ml) • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 180 kcal, 12 g E, 7 g F, 14 g KH

KOKOS-HIMBEER-DESSERT

SCHNELL

250 g Magerquark
250 g griech. Joghurt
(0,1 % Fett)
75 g Kokosmilch (fettreduziert)
20 g Kokosraspel
40 g Erythrit
6 Zwiebäcke
400 g Himbeeren
20 g Kokos-Chips
6 Dessertgläser (à 150 ml)

- 1** Quark, Joghurt, Kokosmilch und Kokosraspel in eine Schüssel geben. Erythrit hinzufügen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts so lange unterrühren, bis er sich komplett aufgelöst hat.
- 2** Zwieback in einen Gefrierbeutel füllen und diesen fest verschließen. Den Zwieback mit dem Nudelholz nicht zu fein zerbröseln.
- 3** Die Himbeeren kurz abbrausen und vorsichtig trocken tupfen. 300 g davon pürieren, den Rest für die Garnierung beiseitelegen.
- 4** Den zerbröselten Zwieback gleichmäßig auf die Dessertgläser verteilen. Die Quark-Joghurt-Masse und die pürierten Himbeeren im Wechsel daraufschichten. Zum Servieren das Dessert mit den restlichen Himbeeren und den Kokos-Chips dekorieren.



Für 6 Dessertgläser (à 150 ml) • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 215 kcal, 17 g E, 4 g F, 24 g KH

APFEL-JOGHURT-DESSERT

CRUNCHY

400 g Äpfel
3 TL Zimtpulver
500 g griech. Joghurt
(0,1 % Fett)
250 g Magerquark
60 g Apfelmark
60 g zarte Haferflocken
Erythrit (nach Belieben)
40 g Kerne-Saaten-Mix
(z. B. aus Sonnenblumen-
kernen, Leinsamen, Man-
deln, Kürbiskernen)
6 Dessertgläser (à 150 ml)

- 1 Äpfel vierteln, dabei die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel schälen, fein würfeln. Mit dem Zimtpulver und 4–5 EL Wasser in eine Pfanne geben, kurz aufkochen und in 5–10 Min. bei geringer Hitze weich garen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Joghurt, Quark, Apfelmark und Haferflocken in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Optional mit Erythrit süßen.
- 3 Zum Servieren das Joghurt-Quark-Gemisch gleichmäßig auf die Dessertgläser verteilen. Die gedünsteten Zimtäpfel obenauf geben und alles mit dem Kerne-Saaten-Mix bestreuen.

DIE PERFEKTE KOMBI



KLASSISCH

Den Hefegrundteig (s. S. 14) mit je 1 TL fein geriebener Schale einer Bio-Zitrone und Bio-Orange anrühren. Nach dem Gehen 75 g Rosinen, 25 g Zitronat und 25 g Oran-geat unterkneten.



MIT BISS

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann mit 1 TL Honig karamellisieren und mit Zimt bestauben. Abgekühlt unter den Hefegrundteig (s. S. 14) kneten.



VOLLES AROMA

Hefegrundteig (s. S. 14) mit 1 TL Zimt sowie mit frisch geriebener Muskatnuss, Pi-ment, Salz und gemahlenem Kardamom verfeinern.



ZUCKER EINSPAREN

FRUCHTKONSERVEN

Ob Kirschen oder Tortenpfirsiche – inzwischen hält der Handel auch eine gute Auswahl an Obstkonserven ohne Zuckerzusatz bereit.

ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE

Zuckeraustauschstoffe wie Erythrit oder Xylit (Birkenzucker) sehen aus wie Zucker, lassen sich auch genauso verwenden, enthalten aber kein (Erythrit) oder bis zu 40 % weniger (Xylit) Kalorien. Einziger Nachteil: Sie lösen sich schlechter als Zucker, weshalb die Teige länger aufgeschlagen werden müssen.



NATÜRLICHE SÜSSE

Datteln sind eine sehr gute Alternative zu normalem, industriell hergestelltem Zucker. In heißem Wasser eingeweicht und zu Dattelmus püriert liefern sie ausreichend Fruchtzucker, damit der Hefeteig aufgehen kann. Auch Agavendicksaft, Honig und Ahornsirup sind natürliche Alternativen zum Süßen.

FRISCHE FRÜCHTE

FrISCHE Früchte bieten zahlreiche Vorteile im Vergleich zu reinem Zucker: Sie enthalten neben ihrer Süße und ihrem Aroma zahlreiche Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien.

SO GEHT'S: BISKUIT



SCHRITT 1

Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Blech oder eine Springform mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen. Eigelbe und Erythrit in 3–4 Min. schaumig aufschlagen.



SCHRITT 2

In einer weiteren Schüssel Mehl, Backpulver und gegebenenfalls auch das Kakaopulver gut vermischen, dann über die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben.



SCHRITT 3

Die Rührbesen reinigen. Eiweiße in einem hohen Rührbecher steif schlagen. Anschließend den Eischnee vorsichtig unter die Eier-Mehl-Masse heben.

SCHRITT 4

Den Biskuitteig in die vorbereitete Form oder auf das Blech geben, glatt und gleichmäßig verstreichen und im heißen Ofen (Mitte) in 40–45 Min. goldgelb backen.

SCHRITT 5

Den Biskuit nach dem Backen etwas auskühlen lassen, dann auf einen Backrost oder ein sauberes Geschirrtuch stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen.

SCHRITT 6

Den vollständig ausgekühlten Biskuit nach Rezept mit Creme bestreichen und belegen. Biskuit kann auch sehr gut auf Vorrat gebacken und eingefroren werden.



UNWIDERSTEHLICH

leicht und lecker!



So geht Naschen ohne schlechtes Gewissen.

Ob knackige Nussecken, fruchtig frischer Schoko-Zitronen-Kuchen,
beerige Erdbeer-Lasagne oder cremiges Schwarzwälder-Dessert:

Diese süßen Leckereien sorgen rund ums Jahr
für Genussmomente ohne Reue.

**Entdecken Sie leckere, figurfreundliche Rezepte
für Desserts, Kleingebäck und Kuchen.**



WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-9070-3



€ 11,99 [D]

www.gu.de