

KÜCHENRATGEBER

HANNAH FREY

# FRÜHSTÜCK ZUCKERFREI

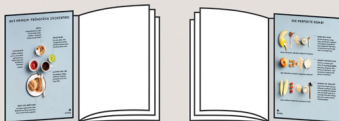


GU

## INHALT

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

DAS PRINZIP:  
FRÜHSTÜCK  
ZUCKERFREI



DIE PERFEKTE  
KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
ZUCKERFREIE  
ERNÄHRUNG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
OHNE ZUCKER  
KONSERVIEREN

## REZEPTKAPITEL



### 06 SMOOTHIES & BOWLS



### 26 BROT, BRÖTCHEN & AUFSTRICHE



### 42 AUS OFEN, PFANNE & CO.

- 04 DIE AUTORIN
- 05 LIEBLINGS-OVERNIGHT-OATS MIT 4 ZUTATEN
- 44 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GU  
CLOU

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.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. 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)

# HANNAH FREY

*Wenn es ums Frühstück geht, ist Hannah eine Meisterin ihres Fachs. Die Hamburgerin weiß einfach, was auf dem Tisch stehen muss, damit alle satt und glücklich werden. Weshalb sie Industriezucker kritisch sieht und was für ein zuckerfreies Frühstück wichtig ist, hat sie in wenigen Sätzen erklärt.*

## Frühstück – süß oder herzhaft?

Unter der Woche liebe ich süßes Frühstück – dabei setze ich allerdings auf frisches Obst, beispielsweise in leckeren Frühstücks-Bowls, Porridges oder Smoothies, und meide raffinierten Zucker in Marmeladen, Nuss-Nugat-Aufstrichen und Co. Zum Glück gibt es diese Zuckerbomben aber auch in der gesünderen Variante ohne Industriezucker. An normalen Wochentagen muss es bei mir meist ruckzuck gehen und ich bereite ein schnelles Frühstück zu. Super ist auch ein Frühstück, das gut vorbereitet werden kann, wie zum Beispiel Overnight

Oats – das sind einfach Haferflocken (engl. »oats«), die man über Nacht einweicht. Am Wochenende, wenn ich mehr Zeit habe und auch mal etwas später frühstücke, gibt es oft Herzhaftes: Dann stehe ich gern länger in der Küche und backe früh noch frisches Brot oder knusprige Brötchen oder bereite Shakshuka zu.



## Womit kann man alternativ süßen?

In meinen Rezepten vermeide ich raffinierten Industriezucker und verwende hauptsächlich frisches Obst und Trockenfrüchte wie Datteln, Trockenpflaumen oder Rosinen zum Süßen – am besten in Form von Pasten oder Pürees.

## Warum Industriezucker besser meiden?

Aus unserem viel zu hohen Zuckerkonsum resultieren unzählige Krankheiten und Gesundheitsprobleme. Denn raffiniert Zucker enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe, sättigt nicht, sondern erhöht den Blutzuckerspiegel und macht uns so hungrig

und damit krank. Sein einziger Vorteil: Er schmeckt verdammt lecker! Deshalb steckt auch im Frühstück oft viel raffiniert Zucker: in Brot und Brötchen, Marmeladen, Nuss-Nugat-Cremes, Croissants, aber auch in Herzhaften wie Wurst und pikanten Aufstrichen. Zum Glück gibt es leckere gesunde Alternativen!

# LIEBLINGS-OVERNIGHT-OATS MIT 4 ZUTATEN

Am Vorabend 80 g zarte Haferflocken mit 200 ml Milch (ersatzweise ungesüßtem Pflanzendrink) verrühren.



Die Oats in zwei Gläser füllen und abgedeckt ca. 8 Std., am besten über Nacht, kühl stellen.



Am nächsten Morgen 1 Banane schälen und in Scheiben schneiden. Über die Overnight Oats verteilen.



Zuletzt jede Portion noch mit 1 TL Erdnussmus garnieren.



*Gesund und lecker frühstücken mit wenig Aufwand – einfach am Abend vorher die Haferflocken einweichen und am nächsten Tag mit Obst und Nussmus nach Wahl servieren. Die Mengen reichen für 2 Personen.*



Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 385 kcal, 10 g EW, 30 g F, 22 g KH

## HIMBEER-SMOOTHIE-BOWL 🍓

SOMMER-REZEPT

300 g Himbeeren  
(frisch oder TK)  
160 ml Kokosmilch  
40 g zarte Haferflocken  
2 EL Mandeln  
4 Blätter Minze  
2 EL Kokosraspel

- 1 Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. 2 EL Himbeeren abnehmen und zum Garnieren beiseitestellen, die restlichen Himbeeren mit der Kokosmilch und den Haferflocken im Hochleistungsmixer fein pürieren. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)
- 2 Die Mandeln grob hacken. Die Minze waschen und trocken tupfen. Die Himbeer-Kokos-Masse auf zwei Schalen (Bowls) verteilen und mit den beiseitegestellten Himbeeren, gehackten Mandeln, Kokosraspeln und jeweils 2 Minzeblättern garnieren.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 375 kcal, 6 g EW, 24 g F, 33 g KH

## GREEN-SMOOTHIE-BOWL 🍓

VITAMINREICH

2 Mangos  
50 g Blattspinat  
½ Avocado  
½ Limette  
1 Msp. gemahlene Vanille  
2 EL Mandeln  
2 EL Kokosraspel

- 1 Die Mangos schälen und halbieren, das Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in Würfel schneiden. Den Spinat waschen und trocken tupfen. Die Avocado schälen und grob schneiden. Den Saft der Limette auspressen.
- 2 Die Hälfte der Mangowürfel, Blattspinat, Avocado, Limettensaft, Vanille und 300 ml kaltes Wasser in den Hochleistungsmixer geben und alles cremig pürieren. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)
- 3 Die Mandeln grob hacken. Den Smoothie auf zwei Schalen (Bowls) verteilen und die übrigen Mangowürfel darauf anrichten. Zum Servieren mit Kokosraspeln und Mandeln bestreuen.



1



2



3

Für 1 Springform (Ø 26 cm; 12 Stück) • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Gehen • 30 Min. Backen • Pro Stück ca. 235 kcal, 9 g EW, 6 g F, 37 g KH

#### FÜR DEN TEIG

20 g frische Hefe (½ Würfel)  
600 g Vollkorn-Weizenmehl  
1 TL Salz  
50 g weiche Butter  
200 g Magerquark  
100 g Rosinen  
1 Eigelb (M)

#### AUßERDEM

Backpapier und Fett für die Form  
Mehl zum Arbeiten

#### GEWUSST WIE

Wer will, kann den Teig auch abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Am nächsten Morgen dann nur durchkneten, Brötchen formen und noch ca. 30 Min. gehen lassen. Und ab in den Ofen!

**1** Für den Teig 250 ml lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel gießen. Die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren im Wasser vollständig auflösen (Bild 1). Mehl und Salz mischen und mit weicher Butter und Quark zum Hefewasser hinzufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten (Bild 2).

**2** Den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen (Bild 3). Inzwischen den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und die Ränder einfetten.

**3** Den Teig mit bemehlten Händen nochmals durchkneten, dabei die Rosinen einarbeiten. Dann den Teig in zwölf Portionen teilen, jede Portion mit den Händen zu einer Kugel formen und eng nebeneinander in die Springform setzen (Bild 4). Die Brötchen abgedeckt nochmals ca. 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

**4** Das Eigelb mit einer Gabel in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Brötchen mit dem Eigelb bestreichen (Bild 5) und im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen (Bild 6).

## ROSINENBRÖTCHEN

KLASSIKER



4



5



6

## CRÊPES MIT HIMBEERQUARK

### FÜR GÄSTE

#### FÜR DEN TEIG

15 g Butter  
75 g Vollkorn-Dinkelmehl  
Salz  
150 ml Milch (3,5 % Fett)  
50 g Sahne  
1 Ei (M)

#### FÜR DIE FÜLLUNG

125 g Magerquark  
2 TL Zitronensaft  
125 g Himbeeren  
50 g Sahne

#### AUSSERDEM

Öl zum Ausbacken

#### TAUSCH-TIPP

Anstelle der Himbeerquarkcreme können Sie die Crêpes auch herzhaft füllen – zum Beispiel mit geräuchertem Lachs, Frischkäse und Dillspitzen.

**TEIG:** Die Butter in einem Topf bei niedriger Hitze zerlassen, dann vom Herd nehmen. Inzwischen das Dinkelmehl mit dem Salz mischen. Milch und Sahne in eine Rührschüssel geben und mit dem Ei verquirlen. Mehl und Salz dazugeben. Die zerlassene Butter ebenfalls hinzufügen und alles mit einem Schneebesen verrühren.

**FÜLLUNG:** Den Quark mit dem Zitronensaft verrühren. Falls die Konsistenz zu fest ist, noch etwas Wasser unterrühren. Die Himbeeren waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Himbeeren zum Garnieren beiseitelegen, den Rest zur Quarkcreme geben und alles gut verrühren (wer will, kann die Mischung auch pürieren). Zuletzt die Sahne steif schlagen und unter die Füllung heben.

**CRÊPES BACKEN:** In einer großen beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen. Nach und nach den Teig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben und dünn verteilen. Vier Crêpes bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2–3 Min. goldbraun braten. Anschließend herausnehmen und auf einen Teller geben.

**FERTIGSTELLEN:** Zum Servieren die Crêpes mit Füllung bestreichen, zusammenklappen und je zwei Crêpes auf zwei Teller setzen. Mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren.





# GESUNDER START IN DEN TAG



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Frühstück zuckerfrei – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Smoothies, Porridge, Brote, Muffins, Pancakes und Co. – Hannah Frey zeigt  
ihre Lieblings-Frühstücksrezepte von süß bis herzhaft



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7295-2



9 783833 872952



€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)