

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

SÜSSIGKEITEN ZUCKERFREI

Naschen erlaubt!

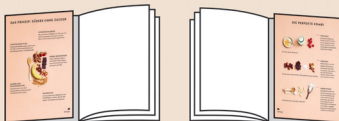


GU

INHALT

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

DAS PRINZIP:
SÜSSES OHNE
ZUCKER



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
DATTELMUS &
DATTELSIRUP



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
NUSSMUS &
SCHOKOLADE

REZEPTKAPITEL



06 LIEBLINGSSÜSSIGKEITEN



28 EINFACHE KUCHEN & KLEINE TEILCHEN



44 EIS & DESSERTS

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 veganen 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)

04 DER AUTOR

05 SCHOKO COOKIES

14, 18, 22 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GUMMIBÄRCHEN

UNKOMPLIZIERT

100 ml Fruchtsaft nach Wunsch
8 Blatt Gelatine
1 EL Zitronensaft
1 EL Reissirup

AUSSERDEM
Gummibärchenform aus Silikon
Speisestärke zum Ausstauben

PRAXIS-TIPP

Wer keine Gummibärchenform aus Silikon hat, kann die Masse in einen tiefen, mit Backpapier ausgelegten Teller gießen und fest werden lassen. Danach auf ein Schneidebrett stürzen und in beliebig große Rauten oder Quadrate schneiden.

- 1 Die Silikonform mit Stärke ausstauben, anschließend gut abklopfen, um überschüssige Stärke zu entfernen.
- 2 Den Fruchtsaft Ihrer Wahl in einen kleinen Topf geben und die Gelatine darin ca. 10 Min. einweichen.
- 3 Den Zitronensaft und Reissirup zu der eingeweichten Gelatine in den Topf geben und alles bei kleiner Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Gelatine geschmolzen ist.
- 4 Die Fruchtsaftmasse etwas abkühlen lassen, dann mithilfe einer Pipette in die Vertiefungen der Form füllen. Die Form mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 5 Wenn die Masse etwas fester geworden ist, die Oberfläche der Gummibärchen mit etwas Stärke bestauben. Die Bärchen erneut kühl stellen und vollständig fest werden lassen.
- 6 Die Gummibärchen aus der Form lösen und entweder sofort verpacken oder in ein sauberes Schraubglas füllen. Luftdicht und gekühlt aufbewahrt sind sie ca. 1 Woche haltbar.





Für 15 Stück • 25 Min. Zubereitung • 3 Std. Kühlen • Pro Portion ca. 55 kcal, 1 g E, 4 g F, 2 g KH

SCHOKO-KARAMELL-HALBKUGELN

BELIEBTER KLASSIKER

2 Blatt Gelatine
40 g Kokosmilch
20 g Kokosöl
15 g Kokosblütenzucker
1 Msp. gemahlene Vanille
40 g Cashew-Mus
15 Stück Haselnusskerne
20 g Bitterschokolade
(100 % Kakaogehalt;
ersatzweise Schokolade mit
Kokosblütenzucker)

AUßERDEM
15er-Halbkugelbackform aus
Silikon

- 1 Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch, Kokosöl, Kokosblütenzucker und Vanille in eine hitzefeste Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad zu einer glatten Masse verrühren, bis das Kokosöl vollständig geschmolzen ist.
- 2 Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der Kokos-Masse auflösen. Anschließend die Schüssel vom Wasserbad nehmen und das Cashew-Mus einrühren. Die Masse gleichmäßig auf die Vertiefungen der Silikonform verteilen und mittig jeweils einen Haselnusskern hineindrücken. Die Form ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 3 Inzwischen die Schokolade grob hacken und in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen und in die Mitte der Halbkugeln je einen Teelöffel Schokolade geben, dann weitere 2 Std. kühlen. Danach die Halbkugeln aus der Form lösen und bis zum Verzehr kühl lagern.



Für ca. 14 Stück • 35 Min. Zubereitung • 45 Min. Kühlen • Pro Portion ca. 160 kcal, 3 g E, 14 g F, 5 g KH

SCHOKOKUGELN MIT HASELNUSSKERN

NUSSIG-KNUSPRIG

110 g Haselnusskerne
60 g Haselnussmus
40 g Reissirup (ersatzweise
Dattelsirup)
2 EL Kakaopulver
1 EL Kokosöl
½ TL gemahlene Vanille
Salz
75 g Bitterschokolade
(100 % Kakaogehalt;
ersatzweise Schokolade mit
Kokosblütenzucker)
3 EL gehackte Haselnusskerne

- 1 Einen flachen Teller mit einem Stück Backpapier belegen. Von den Haselnusskernen 14 Stück beiseitelegen, die übrigen im Mixer mittelfein hacken. Haselnussmus, Reissirup, Kakaopulver, 1 EL Kokosöl, gemahlene Vanille und 1 Prise Salz dazugeben und alles gut durchmischen, bis eine gebundene Masse entstanden ist.
- 2 Aus der Schokomasse 14 gleich große Kugeln formen. In die Mitte je eine Haselnuss drücken und mit der Masse umschließen. Die Kugeln auf den Teller legen und ca. 30 Min. kühlen. Inzwischen die Schokolade hacken und in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gehackte Nüsse unterrühren.
- 3 Schokokugeln in die flüssige Schokolade geben und behutsam darin wenden, bis sie vollständig mit Kuvertüre überzogen sind. Dann mithilfe einer Gabel herausnehmen und wieder auf den Teller legen. Im Kühlschrank in ca. 15 Min. fest werden lassen.



Für 10 Stück • 35 Min. Zubereitung • 1 Std. 10 Min. Kühlen • Pro Portion ca. 205 kcal, 3 g E, 18 g F, 6 g KH

ERDBEERRIEGEL MIT SCHOKOLADE

FRUCHTIG-FRISCHER SCHOKOGENUSS

200 g Bitterschokolade
(100 % Kakaogehalt; ersatzwei-
se Schokolade mit Kokosblüten-
zucker)

5 TL Kokosöl

50 g weiße Schokolade

2 EL Kakaobutter

50 g Joghurt

2 EL gemahlene gehäutete
Mandeln

2 TL Erdbeerkonfitüre ohne Zucker

10 g gefriergetrocknete Erdbeer-
stücke

AUSSERDEM

10er-Schokoriegelform

1 Die dunkle Schokolade grob hacken und zusammen mit dem Kokosöl in einer hitzefesten Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dann zügig in die Vertiefungen der Form füllen. Die Form umdrehen und den Schoko-Kokosöl-Mix in die Schüssel zurück abtropfen lassen. Die Vertiefungen der Form sollten anschließend mit einer dünnen Schicht Schokolade ausgekleidet sein. Die Form ca. 30 Min. kühl stellen.

2 Die weiße Schokolade hacken und mit der Kakaobutter in einer hitzefesten Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Den Joghurt nach und nach zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Mandeln und Konfitüre einrühren. Erdbeerstücke grob hacken und unter den Joghurt-Schoko-Mix heben.

3 Sobald die Schokolade in der Form fest ist, die Vertiefungen zu drei Vierteln mit der Joghurtmasse befüllen und diese in ca. 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Anschließend die in die Schüssel abgetropfte Schokolade erneut über dem heißen Wasserbad schmelzen, je 1 TL davon in die Vertiefungen der Form geben und geschlossen auf der Oberfläche verstreichen. Weitere 10 Min. kühl stellen, dann die Riegel aus der Form lösen. In einer luftdicht schließenden Box und gekühlt aufbewahrt sind sie ca. 1 Woche haltbar.

SCHOKOSANDWICH MIT MILCHCREME

HOMEMADE

BISKUIT

180 ml Milch
80 g Butter
¼ TL gemahlene Vanille
Salz
220 g Mehl
6 EL Kakaopulver
1 TL Backpulver
150 g Kokosblütenzucker
1 Ei (M)

CREME

150 g Sahne
150 g Frischkäse (Doppelrahstufe)
50 g Reissirup (ersatzweise Dattelsirup)
¼ TL gemahlene Vanille
1 Beutel Gelatine fix (15 g)

BISKUIT Den Ofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Milch, Butter, Vanille und 1 Prise Salz in einen Topf geben und erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Vom Herd ziehen und lauwarm abkühlen lassen.

Mehl, Kakao, Backpulver und Kokosblütenzucker in einer Schüssel vermischen. Den Milchmix und das Ei dazugeben und sämtliche Zutaten mit einem Schneebesen glatt verrühren. Den Teig auf das Backblech gießen und gleichmäßig verstreichen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, behutsam auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Danach das Backpapier abziehen. Den Biskuit rechteckig (31,5 × 24 cm) zuschneiden, dann längs halbieren und eine Hälfte in sieben 4,5 × 12 cm große Stücke teilen.

CREME Die Sahne in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgerätes steif schlagen. Den Frischkäse, den Reissirup und die gemahlene Vanille in einer weiteren Schüssel glatt verrühren, dabei die Gelatine einrieseln lassen und unterrühren. Zuletzt die Sahne unterheben.

FERTIGSTELLEN Die Masse auf dem ungeteilten Biskuitboden verstreichen, die geschnittenen Stücke auflegen und leicht andrücken. Im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen, dann komplett aufschneiden und die Schnitten bis zum Verzehr kühl aufbewahren. So sind sie ca. 3 Tage haltbar.





Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • 4 Std. Tiefkühlen • Pro Portion ca. 210 kcal, 5 g E, 12 g F, 21 g KH

FROZEN-BLUEBERRY-JOGHURT

EIS IN LIGHT-VERSION

200 g Heidelbeeren
500 g griechischer Joghurt
60 g Reissirup (ersatzweise
Dattelsirup)
1 EL Zitronensaft

- 1 Heidelbeeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Die Hälfte davon in einer flachen Schale mit einer Gabel zu Mus zerdrücken, die übrigen Heidelbeeren für die Garnierung beiseitestellen.
- 2 Das Mus mit Joghurt, Sirup und Zitronensaft in einer Schüssel glatt verrühren. Die Masse in eine Schale füllen und insgesamt 4 Std. tiefkühlen, dabei nach 1 Std. und dann nach jeweils 30 Min. immer wieder kräftig durchrühren, damit sich das Fruchtmus nicht absetzt.
- 3 Zum Servieren den Frozen Joghurt auf Dessertschalen verteilen und mit den restlichen Heidelbeeren garniert genießen.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 3 Std. Tiefkühlen • Pro Portion ca. 115 kcal, 1 g E, 0 g F, 24 g KH

HIMBEER-LIMETTEN-GRANITÉ

SIMPLY THE BEST

400 g Himbeeren (ersatzweise
TK-Himbeeren)
½ Zitrone
5 EL Reissirup (ersatzweise
Dattelsirup)
¼ TL gemahlene Vanille

- 1 Frische Himbeeren verlesen, bei Bedarf kurz abbrausen und mit Küchenpapier behutsam trocken tupfen. TK-Himbeeren auftauen lassen. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen.
- 2 Himbeeren, Reissirup, Zitronensaft und die gemahlene Vanille in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.
- 3 Das Fruchtpüree in eine flache Form füllen und insgesamt 3 Std. tiefkühlen, dabei einmal pro Stunde mit einer Gabel sehr gut durchrühren. Dadurch entsteht die typische kristalline Sorbet-Konsistenz. Zum Servieren die gefrorene Masse mit einer Gabel abkratzen und als sogenannte Granité in Dessertschalen anrichten.

CRÈME BRÛLÉE

HEISS BEGEHRT

2 Vanilleschoten
200 g Sahne
200 ml Milch
5 Eigelb (M)
40 g Reissirup (ersatzweise
Dattelsirup)
8 TL Kokosblütenzucker

AUSSERDEM

4 flache, ofenfeste Portions-
förmchen à 150 ml Inhalt
(ca. 12 cm Ø)
Flambierbrenner

1 Den Backofen auf 140° vorheizen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark mit dem Messerrücken herausschaben. Sahne, Milch, Vanilleschoten und -mark in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Ab und an umrühren.

2 Währenddessen die Eigelbe und den Sirup in einer Schale mit dem Schneebesen glatt verrühren. Die Vanillesahne durch ein Sieb langsam in die Eigelbmasse einrühren, dabei nicht schlagen, damit sich keine unerwünschten Luftbläschen bilden.

3 Die Dessertförmchen auf die Fettpfanne des Backofens geben und mit der Creme befüllen. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) schieben und heißes Wasser angießen, bis die Förmchen etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Creme 25–30 Min. garen, bis sie eine puddingartige Konsistenz hat.

4 Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Förmchen aus dem Wasser heben und die Creme vollständig auskühlen lassen. Vor dem Servieren den Zucker gleichmäßig, aber nicht zu dick auf die Oberfläche der Creme streuen und mithilfe des Flambierbrenners hellbraun karamellisieren. Kurz stehen lassen, bis die Zuckerschicht kross wird. Am besten sofort genießen.

BYE-BYE, RAFFINIRTER ZUCKER!



Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Zuckerfreie Süßigkeiten – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Backen immer im Blick

Naschen ohne Reue: selbst gemachte Lieblings Süßigkeiten ganz ohne raffinierten Zucker, oft vegan oder glutenfrei



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 457 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-8339-2



€ 9,99 [D]

www.gu.de