



5+1 Süße & Gesunde Rezepte mit kalorien- narmen/kalorienfreien Süßungsmitteln



Inhalt

Porridge mit gemischten Körnern und Tahini	03
Selbstgemachte Müsliriegel	04
Haferlocken-Pfannkuchen mit beeren	05
Erdbeercreme	06
Zitronentarten	07
Heiße Schokolade ohne Zuckerzusatz	08



Porridge mit gemischten Körnern und Tahini

Starten Sie mit einer Schüssel Porridge mit gemischten Samen und Tahini in den Tag, gesüßt mit kalorienarme/-freien Süßungsmitteln

Ernährungsinformationen Jede Portion enthält

Energie 283kcal	Fette 12.3g	Gesättigte Fette 2.8g	Kohlenhydrate 31.6g	Zucker 5.3g	Eiweiß 11g	Ballaststoffe 4.1g	Salt 0.16g
---------------------------	-----------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------	----------------------	------------------------------	----------------------

Zutaten

für 2 Personen

80g Haferflocken

200ml Wasser

200ml fettarme Milch

10g Sonnenblumenkerne

10g Kürbiskerne

2 Teelöffel Tahini

(alternativ: Erdnuss- oder Mandelbutter)

2 Teelöffel granulierter kalorienarmer oder kalorienfreier Süßstoff

Prise Zimt

Anweisungen



5'
Vorbereitung



5'
Kochdauer

Schritt 1

Die Haferflocken in einem kleinen Kochtopf mit Wasser und Milch mischen. Aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Schritt 2

Vom Herd nehmen und den Brei in zwei Schüsseln füllen. In jede Schüssel einen Teelöffel kalorienarmen/kalorienfreien Süßstoff geben. Mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen, 1 Esslöffel Tahini in jede Schüssel geben und mit Zimt bestreuen.

Tipps und Tricks

Das Tolle an Porridge ist, dass Sie Ihre Lieblingsbeläge hinzufügen können und so jeden Tag eine andere Frühstücksversion haben! Versuchen Sie doch mal, etwas Apfel zu raspeln und in den Porridge zu geben, oder fügen Sie Brombeeren und gehackte Pekannüsse für extra Knusprigkeit hinzu.



Selbstgemachte Müsliriegel

Bereiten Sie köstliche, selbstgemachte Müsliriegel mit Nüssen, Körnern, Trockenfrüchten und einem zum Backen geeigneten Süßstoff zu

Ernährungsinformationen Jede Portion enthält

Energie 180kcal	Fette 9.4g	Gesättigte Fette 1g	Kohlenhydrate 20g	Zucker 4g	Eiweiß 4g	Ballaststoffe 3g	Salt 0.1g
---------------------------	----------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------------	---------------------

Zutaten

für 10 Personen

200g Haferflocken

50g Walnüsse (zerkleinert)

30g Körner (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder eine Mischung aus allen)

2 EL Olivenöl

1 TL Vanilleextrakt

100g Trockenfrüchte (gehackt) (z. B. Pflaumen, Datteln, rote Beeren oder Feigen, oder eine Mischung aus all diesen)

2 EL kalorienarmer/kalorienfreier Süßstoff

Eine Prise Salz

1 TL Zimt



Anweisungen

10'  **Vorbereitung**

15'  **Backen**

Tipps und Tricks

Eine Mischung aus Haferflocken (auch bekannt als „Altmodischer Hafer“) und Schnellkochhafer sorgt für eine zähe Textur und zusätzliche Knusprigkeit.

Schritt 1

Backofen auf 160°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Schritt 2

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen.

Schritt 3

Die Mischung mit einem Spatel auf dem Backblech verteilen, so dass eine dünne Schicht entsteht.

Schritt 4

15 Minuten im Ofen backen, bis die Mischung goldbraun wird.

Schritt 5

Abkühlen lassen, bevor man die Riegel in gleich große Stücke schneidet und serviert.



Haferlocken-Pfannkuchen mit beeren

Süßen Sie Ihre Pfannkuchen mit Beeren und kalorienarmen/kalorienfreien Süßungsmitteln und bestreuen Sie sie für zusätzlichen Geschmack mit Zimt

Ernährungsinformationen Jede Portion enthält (2 Pfannkuchen)

Energie	Fette	Gesättigte Fette	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Ballaststoffe	Salt
135kcal	1.5g	0.5g	23.8g	9.4g	6.5g	4.6g	1g

Zutaten

für 6 Personen
(12 Pfannkuchen)

1 Tasse Haferlocken

½ Tasse Mehl

6 Teelöffel granulierter kalorienarmer/kalorienfreier Süßstoff

1 Teelöffel Backpulver

½ Teelöffel Speisesoda

⅛ Teelöffel Salz

300 ml fettarme Milch

2 Eier

300 g frische Beeren (Mischung)

Zimt



Anweisungen

40' Vorbereitung

Schritt 1

Haferlocken, Mehl, kalorienarmes/kalorienfreies Süßungsmittel, Backpulver, Speisesoda und Salz in einer großen Schüssel miteinander mischen.

Schritt 2

In einer zweiten Schüssel die Milch und die Eier verquirlen. Die Mischung über die trockenen Zutaten gießen, so lange rühren, bis die Zutaten vermischt sind und keine großen Mehlklumpen mehr vorhanden sind.

Schritt 3

Etwas Öl/Fett in eine Pfanne mit Antihafbeschichtung geben und auf mittlerer Flamme erhitzen.

Schritt 4

Für einen Pfannkuchen jeweils ¼ Tasse Teig in die heiße Pfanne geben. Die Pfannkuchen backen, bis sie leicht aufgebläht, etwas gebräunt und an den Rändern leicht trocken sind. Wenden und von der anderen Seite goldbraun backen.

Schritt 5

Die Pfannkuchen mit frischen Beeren oder anderem Obst servieren und nach Geschmack mit kalorienarmem oder kalorienfreiem Süßstoff und Zimt bestreuen.

Tipps und Tricks

Verwenden Sie eine antihafbeschichtete Pfanne oder Gusseisenplatte, damit die Pfannkuchen nicht festkleben und leichter gewendet werden können.

Erdbeercreme



Genießen Sie einen zuckerarmen Nachtisch mit griechischem Joghurt und Erdbeeren (oder einem anderen Obst Ihrer Wahl), gesüßt mit kalorienarmen oder kalorienfreien Süßungsmitteln

Ernährungsinformationen Jede Portion enthält

Energie 60kcal	Fette 2.4g	Gesättigte Fette 1.4g	Kohlenhydrate 6.6g	Zucker 3.8g	Eiweiß 3.5g	Ballaststoffe 1.3 g	Salt 0.03g
--------------------------	----------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------------	----------------------

Zutaten

400g Erdbeeren

100ml fettarme Crème fraîche oder Schmand

6 Teelöffel

granuliertes kalorienarmes /kalorienfreies Süßungsmittel (entspricht 6 Teelöffel Zucker)

$\frac{1}{2}$ Limette oder Zitrone

für 6 Personen

150g griechischer Joghurt mit 0 % Fett



Anweisungen

15'
Vorbereitung



30'-60'
Abkühlen



Schritt 1

Die Erdbeeren waschen und von den Stielen befreien. Anschließend in 1/2 cm große Stückchen schneiden. $\frac{3}{4}$ der Erdbeeren zu einem stückigem Brei zerdrücken.

Schritt 2

Die zerdrückten Erdbeeren und den Rest der kleingeschnittenen Erdbeeren in eine Schüssel geben und kalorienarmen/kalorienfreien Süßstoff und Limetten-/Zitronensaft hinzufügen. Alles gut vermischen und 10 Minuten stehen lassen.

Schritt 3

In einer zweiten Schüssel Joghurt und Crème fraîche/Schmand verrühren. Die Erdbeermischung vollständig unterheben, bis keine weiße Creme mehr vorhanden ist.

Tipps und Tricks

Wussten Sie, dass Untersuchungen gezeigt haben, dass die Präsentation von Lebensmitteln den Geschmack eines Gerichts sogar noch verbessern kann? Probieren Sie, das Dessert mit frischen Minzblättern zu garnieren, um das Gericht optisch aufzuwerten.

Schritt 4

Zum Servieren in Dessertschalen füllen und nach Belieben mit gehackten Erdbeeren garnieren. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Schritt 5

Dieses Rezept lässt sich auch mit Rhabarber oder Beeren wie Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren oder Kirschen, Aprikosen oder Pfirsichen zubereiten.

Zitronentarten

Entdecken Sie dieses alternative, zuckerarme Rezept für eine köstliche Zitronentarte!

Ernährungsinformationen

 Jede Portion enthält

Energie 155kcal	Fette 7g	Gesättigte Fette 3.5g	Kohlenhydrate 17g	Zucker 2g	Eiweiß 6.5g	Ballaststoffe 1 g	Salt 0.2g
---------------------------	--------------------	---------------------------------	-----------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------

Zutaten

für 8 Personen



Teig

- 125g** Mehl
- 35g** Butter
- 1** Eigelb
- 100ml** teilentrahmte Milch
- 2 EL** kalorienarmer /kalorienfreier Süßstoff

Füllung

- 4** Zitronen
- 4** Eier
- 10g** Speisestärke
- 5 EL** kalorienarmer /kalorienfreier Süßstoff



Anweisungen



20'
Vorbereitung



40'
Kochdauer

Schritt 1

Backofen auf 180°C vorheizen. Kleine Tarte- oder Muffinförmchen mit Kochspray, Butter oder fettarmem Aufstrich einfetten.

Schritt 2

Zunächst den Teig vorbereiten. Butter mit den Fingern in das Mehl und den kalorienarmen/kalorienfreien Süßstoff einarbeiten, um einen dünnen Mürbeteig zu erhalten.

Schritt 3

Butter, Mehl, Milch und Eigelb vermengen und zu einer Kugel kneten. 30 Minuten kühl stellen.

Tipps und Tricks

Verwenden Sie für die Zitronenfüllung vorzugsweise frisch gepressten Zitronensaft. Dadurch erhält Ihre Torte.

Schritt 4

Für die Füllung das Fruchtfleisch und den Saft der Zitronen auspressen und pürieren. Den kalorienarmen/kalorienfreien Süßstoff, die Speisestärke und die Eier hinzufügen und verrühren.

Schritt 5

Den gekühlten Teig ausrollen und in runde Kreise in der Größe der Tarte-Formen ausstechen. In die Förmchen drücken.

Schritt 6

Die Füllung hineingeben und 40 Minuten backen.

Heiße Schokolade ohne Zuckerzusatz

Genießen Sie selbstgemachte heiße Schokoladengetränk, während die kalten Tage näher rücken. Wer mag, kann noch eine Prise Zimt oder Chili hinzufügen!

Ernährungsinformationen Jede Portion enthält

Energie 111kcal	Fette 3.5g	Gesättigte Fette 3g	Kohlenhydrate 12g	Zucker 11g	Eiweiß 8g	Ballaststoffe 0.5g	Salt 0.1g
---------------------------	----------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------	---------------------	------------------------------	---------------------

Zutaten

200ml (⅓ pint) teilentrahmte Milch

1 TL Kakaopulver

für 1 Personen

1-2 TL kalorienarmer/kalorienfreier Süßstoff (entspricht 1-2 TL Zucker)

Eine Prise Zimt (optional)



Anweisungen



5' Vorbereitung

Schritt 1

Die Milch in einem kleinen Kochtopf erhitzen.

Schritt 2

Kakao (und Zimt) in die heiße Milch einrühren. Nach Belieben kalorienarmen/kalorienfreien Süßstoff hinzufügen.

Schritt 3

Sofort servieren.

Tipps und Tricks

Für eine köstliche heiße Schokolade empfehlen wir die Verwendung von dunklem Kakaopulver.





International
Sweeteners
Association

Kalorienarme/kalorienfreie Süßstoffe bieten die Möglichkeit, **die Menge an Zucker und Kalorien in unserer Ernährung zu reduzieren**, wenn sie im Rahmen einer gesunden Ernährung und Lebensweise verwendet werden. Sie können uns auch dabei helfen, traditionelle Rezepte anzupassen und hausgemachte Speisen und Getränke ohne oder mit weniger Zucker zuzubereiten, ohne dabei auf wohlschmeckende, gesunde Mahlzeiten zu verzichten.

Lesen Sie mehr über kalorienarmen/kalorienfreien Süßungsmitteln:

<https://www.sweeteners.org/resources/>

Unterstützt von:

