



# GESUNDE NASCHEREIEN FÜR KIDS

Rezepte ohne Industriezucker  
Gluten free – sugar free



# **GESUNDE NASCHEREIEN FÜR KIDS**

Valentina Moling



Impressum: © 2023

RG GmbH

39030 Pfalzen (BZ) Italien

[www.feelgood.bio](http://www.feelgood.bio)

2. Auflage



Feelgood - Valentina



[feelgood\\_valentina](https://www.instagram.com/feelgood_valentina)

Autor: Valentina Moling

Grafische Gestaltung: Linda Bachmann

Fotos: Valentina Moling

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen.

# Inhaltsverzeichnis

4	Autor
5	Vorwort
7	Bananenkuchen mit Schokostückchen
9	Kakao Muffins
11	Gemüse-Obst-Kuchen
13	Kürbis Muffins
15	Zucchini-Brownies
17	Kakao-Roulade
19	Birnenmuffins
21	Mascarponekuchen
23	Rote Beete Muffins
25	Mürbteig mit Pastinaken
27	Kakao-Mürbteig mit Kürbis
29	Plätzchen aus Mürbteig
31	Kugeln mit Schokofüllung
33	Crostata
35	Schokosalami
37	Milchschnitten
39	Puffreisriegel
41	Kakipudding
43	Pancakes mit Karotten
45	Kakaopudding
47	Haselnuss-Pralinen
49	Gummibärchen
51	Joghurt Gums
53	Avocado-Bananen Eis
55	Pastinaken-Bananen Eis
56	Infos zu den Zutaten

# Autor

●● **Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“**

Sebastian Knapp



Das musste ich im Jahre 2010, durch die Krebserkrankung meines Vaters selbst erfahren. Mir wurde bewusst, wie wichtig gesunde Ernährung ist und habe deshalb angefangen mich intensiv damit zu beschäftigen.

Mein Name ist **Valentina Moling**. Ich bin Gesundheits- und Ernährungscoach und Mutter von 2 kleinen Töchtern. Ich entwickle seit vielen Jahren leidenschaftlich gerne neue Rezepte und Produkte für verschiedene Ernährungsbedürfnisse. 2017 habe ich die Ausbildung bei der LCHF Akademie in Hamburg abgeschlossen und halte seitdem Back- und Kochworkshops.

[www.feelgood.bio](http://www.feelgood.bio)

# Vorwort

Als Eltern macht man sich oft viele Gedanken über die Ernährung der Kinder. Isst mein Kind genug? Ist es mit allen Vitaminen versorgt?

In unserer schnelllebigen Zeit kommt leider gesunde Ernährung oft zu kurz. Die Lebensmittelindustrie macht es uns nicht einfacher, unsere Kinder werden regelrecht mit Werbung für ungesundes Essen übersättigt. Die meisten Produkte sind vollgestopft mit Zucker, ungesunden Fetten, Konservierungsstoffen, Farbstoffen usw.

Ich bin selbst Mama von zwei kleinen Mädchen und weiß wie schwierig es sein kann, Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen. Deshalb habe ich in den letzten Jahren viele Rezepte für gesunde Naschereien kreiert, die ich heute mit dir teilen möchte.

Die Rezepte enthalten **gesunde Fette** und **Proteine**, die für ein Kind unentbehrlich sind und kommen ganz **ohne Industriezucker** aus.

Ich habe nur **nährstoffreiche Zutaten** verwendet und komplett auf glutenhaltiges Getreide\* verzichtet. Sie sind zudem kohlenhydratreduziert um Blutzucker-Achterbahnen zu vermeiden, die zu einem ständigen Verlangen nach Zucker führen.

**Angereichert mit Gemüse** sind sie **LECKERE VOLLWERTIGE ZWISCHENMAHLZEITEN**.

Die Naschereien sind schnell und einfach zubereitet und schmecken der ganzen Familie.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Nachbacken!

\*Bei Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit sollten ausschließlich Zutaten mit der Bezeichnung „glutenfrei“ oder „gluten-free“ verwendet werden.



·Bananenkuchen mit Schokostückchen



# Bananenkuchen mit Schokostückchen

## Zutaten für eine Kastenform (25cm x 11cm)

270 g	Bananen, reif
4	Eier, Größe M
35 g	Kokosöl
215 g	Mandeln, gemahlen
80 g	Hafermehl
7 g	Backpulver
1-2 TL	Zimt
100 g	dunkle Schokolade mit 72% Kakaoanteil*
160 g	Karotten, gerieben
20-30 g	Honig oder Ahornsirup

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen.
- 2 Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 Kokosöl in einem Topf schmelzen (sollte nicht zu heiß werden) und mit den Eiern, dem Honig (optional) und den Bananen vermischen (nicht schaumig rühren!).
- 4 Gemahlene Mandeln, Hafermehl, Backpulver und Zimt vermischen und unter die Eimasse rühren. Die geriebenen Karotten dazugeben.
- 6 Anschließend Schokolade in Stücke hacken und unterrühren.
- 7 Masse in die gewünschte Form füllen und im Ofen 35-40 Minuten backen.

**Zubereitung: 10 Minuten**

**Backzeit: 35-40 Minuten**

Hafermehl ist in Bioläden erhältlich. Du kannst aber auch ganz einfach Hafermehl aus zarten Haferflocken herstellen, indem du sie zu Mehl mahlst. (weitere Infos auf Seite 56)

**T  
I  
P  
P**

\* Bei einer Laktoseintoleranz achte darauf Schokolade ohne Milchbestandteile zu verwenden.



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



*Kakao Muffins*

# Kakao Muffins

## Zutaten für 6 Stück

- 75 g Butter, weich
- 50-70 g Honig oder Ahornsirup
- 3 Eier, Größe M
- 80 g Mandeln, gemahlen
- 30 g Kokosmehl
- 5 g Backpulver
- 10 g Kakaopulver ohne Zucker
- 50 g Pastinaken\*, gerieben
- 50 g Milch nach Wahl

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen.
- 2 Butter und Honig oder Ahornsirup verrühren.
- 3 Eier trennen. Eigelb zur Buttermasse geben und gut vermischen.
- 4 Gemahlene Mandeln, Kokosmehl, Backpulver und Kakaopulver vermischen und unter die Eigelbmasse rühren.
- 5 Milch und geriebene Pastinaken dazugeben.
- 6 Eiweiß zu einem leichten Schnee schlagen und unterheben.
- 7 Masse in die gewünschte Form füllen und im Ofen 20-25 Minuten backen.

**Zubereitung: 10 Minuten**

**Backzeit: 20-25 Minuten**

**Was sind Pastinaken?** Pastinaken sind ein gesundes, nährstoffreiches Wurzelgemüse für den Winter, schmecken aber deutlich besser, weil sie süßer sind als andere Gemüsesorten. Gerade für Gemüse muffel sind Pastinaken eine gute Alternative.

I  
N  
F  
O

GLUTENFREI





Gemüse-Obst-Kuchen

# Gemüse-Obst-Kuchen

## Zutaten für eine Springform (22-24cm Durchmesser)

125 g	Butter, weich
100 g	Honig oder Ahornsirup
4	Eier, Größe M
120 g	Pastinakenpüree*
80 ml	Milch nach Wahl
120 g	Hafermehl (siehe Tipp Seite 7)
35 g	Kokosmehl
8 g	Backpulver
1 TL	Zimt
2	kleine Äpfel oder anderes Obst nach Wahl

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen.
- 2 Butter schaumig schlagen und nach und nach den Honig oder Ahornsirup unterrühren.
- 3 Eier trennen. Eigelb zur Buttermasse geben und gut vermischen.
- 4 Pastinakenpüree und Milch unterrühren.
- 5 Hafermehl, Kokosmehl, Backpulver und Zimt unter die Eigelbmasse mischen.
- 6 Eiweiß zu einem leichten Schnee schlagen und unterheben.
- 7 Masse in die gewünschte Form füllen.
- 8 Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten rundherum steil in den Teig eindrücken.
- 9 Im Ofen bei 170-180° Grad 30-35 Minuten backen.

**Zubereitung: 10-15 Minuten**  
**Backzeit: 30-35 Minuten**

Anstatt Pastinakenpüree kannst du auch griechisches Joghurt verwenden.

**T  
I  
P  
P**

### \* Herstellung von Pastinakenpüree:

Pastinaken (siehe Seite 9) schälen, in gleich große Stücke schneiden und in wenig Wasser weich kochen (ca. 15-20 Minuten). Anschließend pürieren.



GLUTENFREI



Kürbis Muffins

# Kürbis Muffins

## Zutaten für 6 Muffins

- 70 g Banane, reif
- 130 g Kürbispüree\*
- 10-20 g Honig oder Ahornsirup
- 1 Ei
- 60 g Mandeln, gemahlen
- 15 g Buchweizenmehl oder Hafermehl, fein
- 4 g Backpulver
- ½ TL Zimt
- Prise Salz

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen.
- 2 Banane mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 Kürbispüree, Honig oder Ahornsirup und Ei dazugeben und gut vermischen.
- 4 Gemahlene Mandeln, Buchweizenmehl oder Hafermehl, Backpulver, Zimt und Salz vermischen und unter die Eimasse rühren.
- 5 Masse in die gewünschte Form füllen und im Ofen 25-30 Minuten backen.

**Zubereitung: 5 Minuten**  
**Backzeit: 25-30 Minuten**

Mandeln sind eine hervorragende Quelle für gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe.  
Mehr Infos auf Seite 56.

I  
N  
F  
O

### \* Herstellung von Kürbispüree:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Den Kürbis achteln, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Im Ofen etwa 20-30 Minuten lang backen, bis er weich ist.



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



Zucchini-Brownies



# Zucchini-Brownies

## Zutaten für 1 Blech (37 × 24 cm)

190 g	Butter
150 g	dunkle Schokolade <small>(mit mindestens 72% Kakaoanteil)</small>
200 g	Zucchini
3	Eier
100 g	Mandeln, gemahlen
80 g	Muscovado-Zucker oder Kokosblütenzucker <small>(siehe Infos auf Seite 59)</small>
50 g	Hafermehl <small>(siehe Tipp auf Seite 7)</small>
30 g	Kokosmehl
40 g	Kakaopulver ohne Zucker
8 g	Backpulver
1 EL	Zimt

**Zubereitung: 15 Minuten**  
**Backzeit: 30 Minuten**

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Butter mit Schokolade im Wasserbad schmelzen und zum abkühlen etwas zur Seite stellen.
- 3 Zucchini fein raspeln und mit den Eiern unter die Schokoladen-Masse mischen.
- 4 Gemahlene Mandeln, Süße, Hafermehl, Kokosmehl, Kakaopulver, Backpulver und Zimt gut miteinander vermischen.
- 5 Das Mandelgemisch über die Ei-Schokoladen-Masse geben und unterrühren.
- 6 Masse gleichmäßig auf dem Backblech glattstreichen und im Ofen 30 Minuten backen.

Zimt ist ein sehr effektives Naturheilmittel. Er kann die Blutzuckerwerte senken und kurbelt als wärmendes Gewürz den Stoffwechsel an.

I  
N  
F  
O



GLUTENFREI



Kakao-Roulade

# Kakao-Roulade

## Zutaten

- 6 Eier
- 80 g Muscovado-Zucker oder Kokosblütenzucker  
(siehe Infos auf Seite 59)
- 55 g Kakaopulver ohne Zucker
- 10 g Backpulver
- 40 ml Pflanzenmilch nach Wahl

## Für die Füllung:

- 3 Bananen
- 1 Avocado
- 35 g Honig oder Ahornsirup
- 4 g Flohsamenschalen, gemahlen

**Zubereitung: 15 Minuten**  
**Backzeit: 15 Minuten**

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Eier trennen. Eigelb mit Süße schaumig rühren.
- 3 Kakao mit Backpulver vermischen und unter die Eigelb-Masse heben.
- 4 Pflanzenmilch dazugeben und vermischen.
- 5 Eiweiß zu einem leichten Schnee schlagen und nach und nach unter die Kakao-Eigelb-Masse heben.
- 6 Teig gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und bei 170°-180° C ca. 15 Minuten backen.
- 7 Rouladenboden mit dem Backpapier nach oben auf ein Geschirrtuch legen und das Backpapier vorsichtig lösen.

## Für die Füllung

- 1 Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Avocado schneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden.
- 3 Bananen mit Avocado, Süße und Flohsamenschalen verrühren bis eine gleichmäßige Creme entsteht.
- 4 Rouladenboden mit der Creme bestreichen und mithilfe des Geschirrtuches einrollen.

Flohsamenschalen sind ein vielseitiges Gelier- und Bindemittel und sie enthalten viele Ballaststoffe. Sie sind in Bioläden und Reformhäuser erhältlich.



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



·Birnenmuffins

# Birnenmuffins

## Zutaten für 8 Muffins

65 g	Kokosöl
350 g	Birnen, reif
200 g	Mandeln, gemahlen
55-65 g	Muscovado-Zucker oder Kokosblütenzucker (siehe Infos auf Seite 59)
50 g	Kakaopulver ohne Zucker
7 g	Backpulver
4 g	Flohsamenschalen, gemahlen
1 TL	Zimt

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen.
- 2 Kokosöl in einem Topf schmelzen.
- 3 Birnen waschen, entkernen, in Stücke schneiden und pürieren.
- 4 Gemahlene Mandeln, Zucker, Kakaopulver, Backpulver, Flohsamenschalen und Zimt mit pürierten Birnen und Kokosöl vermischen und gut umrühren.
- 5 Masse in die gewünschte Form füllen und im Ofen 25-30 Minuten backen.

**Zubereitung: 10 Minuten**  
**Backzeit: 30 Minuten**

Wenn es schnell gehen muss, kannst du statt Birnen auch Apfelmus oder Birnenmus verwenden.

**T  
I  
P  
P**



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



VEGAN



Mascarponekuchen

# Mascarponekuchen

## Zutaten

- 4 Eier
- 250 g Mascarpone
- 100-140 g Honig oder Ahornsirup
- 65 g Hafermehl  
(siehe Tipp auf Seite 7)
- 20 g Kokosmehl
- 30 g Kakaopulver ohne Zucker
- 14 g Backpulver
- 2 mittelgroße Karotten

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen.
- 2 Eier mit einem Handmixer zu einer schaumigen Masse aufschlagen. Das kann bis zu 5 Minuten dauern.
- 3 Mascarpone mit Honig vermischen, zur Eimasse geben und langsam unterrühren.
- 4 Hafermehl, Kokosmehl, Kakao und Backpulver vermischen, sieben und behutsam unter die Mascarpone-Eimasse heben.
- 5 Karotten fein reiben und einrühren.
- 6 Masse in die gewünschte Form füllen und im Ofen 40-45 Minuten backen.

**Zubereitung: 15 Minuten**

**Backzeit: 40-45 Minuten**

Bei Laktoseintoleranz kann statt Mascarpone Kokos- oder Mandeljoghurt verwendet werden.

**T  
I  
P  
P**

GLUTENFREI





Rote Beete Muffins



# Rote Beete Muffins

## Zutaten für 8 Muffins

- 140 g Rote Beete, gekocht
- 130 g Kokosjoghurt
- 6 Eier
- 70 g Kokosmehl
- 90 g Hafermehl  
(siehe Tipp auf Seite 7)
- 70 g Muscovado-Zucker oder Kokosblütenzucker  
(siehe Infos auf Seite 59)
- 10 g Backpulver
- 1 kleiner Apfel

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen.
- 2 Rote Beete pürieren und mit den Eiern und dem Kokosjoghurt vermischen.
- 3 Kokosmehl, Hafermehl, Süße und Backpulver dazugeben und unterrühren.
- 4 Apfel in kleine Stücke schneiden und unterheben.
- 5 Masse in die gewünschte Form füllen und im Ofen 20-25 Minuten backen.

**Zubereitung: 10 Minuten**  
**Backzeit: 20-25 Minuten**

Achte beim Kauf von Kokosjoghurt immer auf die Zutatenliste und die Inhaltsstoffe. Oftmals ist dem Produkt viel Zucker zugesetzt worden, um den Geschmack zu optimieren.

**T  
I  
P  
P**



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



**Mürbteig mit Pastinaken**

# Mürbteig mit Pastinaken

## Zutaten

- 120 g Hafermehl (siehe Tipp auf Seite 7)
- 45 g Kokosmehl
- 4 g Backpulver
- 90 g Pastinakenpüree\*
- 115 g Butter
- 40-50 g Honig oder Ahornsirup

## Zubereitung

- 1 Hafermehl, Kokosmehl und Backpulver vermischen.
- 2 Butter, in kleinen Stückchen, Pastinakenpüree und Honig oder Ahornsirup dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.
- 3 Teig zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt für eine halbe Stunde kühlstellen.

**Zubereitung: 5 Minuten**

Anstatt Pastinaken kannst du auch Süßkartoffeln verwenden.

**T  
I  
P  
P**

### \* Herstellung von Pastinakenpüree:

Pastinaken (siehe Seite 9) schälen, in gleich große Stücke schneiden und in wenig Wasser weich kochen (ca. 15-20 Minuten). Anschließend pürieren.



GLUTENFREI



## Kakao-Mürbteig mit Kürbis

# Kakao-Mürbteig mit Kürbis

## Zutaten

- 150 g Hafermehl (siehe Tipp auf Seite 7)
- 90 g Mandeln, gemahlen
- 13 g Kakaopulver ohne Zucker
- 3 g Backpulver
- 50 g Muscovado-Zucker oder Kokosblütenzucker  
(siehe Infos auf Seite 59)
- 100 g Kürbispüree\*
- 55 g Butter

## Zubereitung

- 1 Hafermehl, gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Backpulver und Zucker vermischen.
- 2 Kürbispüree und Butter in kleinen Stückchen dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.
- 3 Teig zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt für mindestens eine Stunde kühlstellen.

**Zubereitung: 5 Minuten**

Kürbispüree kannst du auch einfrieren.  
Auf diese Art ist der Kürbis etwa vier Monate lang haltbar.

**T  
I  
P  
P**

### \* Herstellung von Kürbispüree:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Den Kürbis achteln, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Im Ofen etwa 20-30 Minuten lang backen, bis sie weich sind. Mit einem Mixstab pürieren.



GLUTENFREI



Plätzchen aus Mürbteig

# Plätzchen aus Mürbteig

## Zutaten für 20-30 Stück

Mürbteig mit Pastinaken (Seite 25)

oder

Kakao-Mürbteig mit Kürbis (Seite 27)

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad vorheizen.
- 2 Die Teigkugel halbieren (eine Hälfte zurück in den Kühlschrank) und auf einer Backmatte oder bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.
- 3 Plätzchen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 4 Mit der zweiten Teigportion ebenso verfahren. Teigreste immer wieder zusammenkneten und nochmal kurz kühlen.
- 5 Je nach Dicke ca. 11-13 Minuten backen.
- 6 Abkühlen lassen und nach Wunsch dekorieren.

**Zubereitung: 10 Minuten**

**Backzeit: 11-13 Minuten**

### Plätzchen verzieren:

Plätzchen in dunkle Schokolade tauchen und mit gefriergetrockneten Beeren, getrockneten Äpfeln oder Kokos-Chips verzieren.

**T  
I  
P  
P**



GLUTENFREI



Kugeln mit Schokofüllung





# Kugeln mit Schokofüllung

## Zutaten für 12-14 Stück

Mürbteig mit Pastinaken (Seite 25)

oder

Kakao-Mürbteig mit Kürbis (Seite 27)

12-14 Stk. dunkle Schokolade mit mindestens 72% Kakaoanteil

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad vorheizen.
- 2 Mürbteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4-5 mm dick ausrollen und Teigkreise mit 5-6 cm Durchmesser ausstechen.
- 3 Jeweils 1 Stück Schokolade in die Mitte geben und den Mürbteig darum festdrücken.
- 4 Mürbteig-Bällchen nochmals zwischen den Händen zu glatten Kugeln formen.
- 5 Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 15-20 Minuten im Ofen backen.

**Zubereitung: 5 Minuten**

**Backzeit: 15-20 Minuten**

Bitterschokolade mit hohem Kakaoanteil enthält weniger Zucker als Milkschokolade und ist deshalb zu bevorzugen, du solltest darauf achten, dass der Schokoladenhersteller nicht zu viele andere Zusatzstoffe verwendet.

I  
N  
F  
O



GLUTENFREI



Crostata

# Crostata

## Zutaten für eine Springform (22-4cm Durchmesser)

Mürbteig mit Pastinaken (Seite 25)

oder

Kakao-Mürbteig mit Kürbis (Seite 27)

250 g Früchte nach Wahl

2 EL Chiasamen

Optional: Honig oder Ahornsirup

## Zubereitung

- 1 Früchte pürieren und mit Chiasamen (und optional Honig) mindestens 1 Stunde quellen lassen.
- 2 Backofen auf 170-180° Grad vorheizen.
- 3 2/3 des Mürbteiges mit den Händen in eine Springform eindrücken und dick mit den pürierten Früchten bestreichen.
- 4 Aus dem restlichen Teig auf bemehlter Fläche bleistiftdicke Stangen formen (gegebenenfalls noch etwas Hafermehl zugeben) und diese gitterförmig auf die Marmelade legen.  
Vorsicht, der Teig darf nicht zu warm sein, sonst wird er brüchig.
- 5 Im Ofen 25-30 Minuten backen.

**Zubereitung: 15 Minuten**

**Backzeit: 25-30 Minuten**

Chia Samen enthalten fünfmal mehr Calcium als Milch und sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

I  
N  
F  
O

GLUTENFREI





Schokosalami

# Schokosalami

## Zutaten

- 90 g Butter
- 70-80 g Honig oder Ahornsirup
- 2 Eier, Größe M
- 50-60 g Kakaopulver ohne Zucker
- 250 g Plätzchen  
(Rezept siehe Seite 29)
- 100 g Mandelstifte

## Zubereitung

- 1 Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen, in eine Rührschüssel füllen und etwas abkühlen lassen (das Fett soll aber noch etwas flüssig bleiben).
- 2 Eier, Kakaopulver und Honig zur Butter geben und die Masse mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen.
- 3 Kekse mit den Händen zerkleinern und zusammen mit den Mandelstiften in die Masse einrühren.
- 4 Mithilfe einer Klarsicht- oder Aluminiumfolie den Teig zu einer Rolle formen.
- 5 Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

**Zubereitung: 10 Minuten**

Anstatt Plätzchen kannst du auch ganze Nüsse verwenden.

**T  
I  
P  
P**



GLUTENFREI



Milchschnitten

# Milchschnitten

## Zutaten für 1 Backblech

- 5 Eier, Größe M
- 50-60 g Muscovado-Zucker oder Kokosblütenzucker
- 43 g Kokosmehl
- 18 g Kakaopulver, ungezuckert
- 6 g Backpulver

## Für die Creme:

- 80 g Butter
- 120 g Mascarpone
- 20-30g Honig oder Ahornsirup

**Zubereitung: 10 Minuten**  
**Backzeit: 15-17 Minuten**

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 170-180° Grad (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Eier mit Zucker verrühren (nicht schaumig rühren).
- 3 Kokosmehl, Kakaopulver und Backpulver vermischen und in die Eimasse rühren.
- 4 Masse gleichmäßig auf dem Backblech glattstreichen, im Ofen 15 bis 17 Minuten backen und komplett abkühlen lassen.

## Für die Creme:

- 1 Butter in kleine Stücke schneiden und cremig rühren. Mascarpone und Honig dazugeben und langsam verrühren bis eine gleichmäßige Creme entsteht.
- 2 Den Biskuit mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche legen und halbieren. Nun eine Hälfte mit der Creme bestreichen, die zweite Hälfte Biskuit vom Papier ziehen und aufsetzen.
- 3 Die große Milchschnitte am besten für 1-2 Stunden in den Kühlschrank geben, bevor du sie schneidest.

Muscovado Zucker ist die reinere, naturbelassene Variante von braunem Vollrohrzucker. Mehr Infos auf Seite 59.

I  
N  
F  
O



GLUTENFREI



·Puffreisriegel





# Puffreisriegel

## Zutaten für 1 Blech

- 400 g dunkle Schokolade  
mit mindestens 72% Kakaoanteil
- 2 TL Kokosöl
- 100 g gepuffter Vollkornreis
- 60 g Chiasamen

## Zubereitung

- 1 Schokolade mit Kokosöl im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.
- 2 Gepuffter Vollkornreis und Chiasamen in eine große Schüssel geben und vermischen.
- 3 Geschmolzene Schokolade hinzugeben und alles gut vermengen.
- 4 Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und andrücken. Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 5 Mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden.

**Zubereitung: 10 Minuten**

Chiasamen verfügen über einen hohen Nährstoffgehalt und sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe.

I  
N  
F  
O

Statt Vollkornreis kannst du auch gepuffte Quinoa oder Buchweizen verwenden.



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



VEGAN



Kakipudding

# Kakipudding

## Zutaten für 4 Portionen

400 g Kaki, reif

30-40 g Kakaopulver ohne Zucker

## Zubereitung

- 1 Kakis waschen, schälen und in Stücke schneiden.
- 2 Mit Kakao pürieren bis die Masse schön cremig wird.
- 3 Masse in Dessertschälchen füllen und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

**Zubereitung: 5 Minuten**

Kakao ist eiweißreich, enthält reichlich Ballaststoffe und kann den Blutzuckerspiegel regulieren.

I  
N  
F  
O



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



VEGAN



·Pancakes mit Karotten

# Pancakes mit Karotten

## Zutaten für 10-15 Stück

- 150 g Bananen
- 80 g Karotten, gerieben
- 3 Eier, Größe M
- 35 g Cashew- oder Mandelmus
- 10 g Kokosmehl oder
- 20 g Mandeln, fein gemahlen
- Etwas Kokosöl oder Butterschmalz

## Zubereitung

- 1 Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
- 2 Eier, Karotten und Nussmus dazugeben und gut vermischen.
- 3 Anschließend Kokosmehl oder gemahlene Mandeln unterrühren.
- 4 In einer beschichteten Pfanne mit etwas Kokosöl oder Butterschmalz, bei mittlerer Hitze portionsweise kleine Pancakes von beiden Seiten ausbacken.

**Zubereitung: 5 Minuten**  
**Backzeit: 10 Minuten**

Um Zeit zu sparen, kannst du sie auch auf Vorrat backen und einfrieren.



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



Κακαοpudding

# Kakaopudding

## Zutaten für 2-3 Portionen

- 1 Avocado
- 2 Bananen, reif
- 1-2 EL Kakaopulver ohne Zucker
- 1 TL Chiasamen

## Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- 2 1-2 Stunden kühlstellen.
- 3 Mit Bananenscheiben, gehackten Haselnüssen oder Pistazien servieren.

**Zubereitung: 5 Minuten**

Wähle der Umwelt zuliebe, Avocados aus Sizilien. Durch den Klimawandel, das besonders milde Klima und der Qualität von Wasser und Böden können seit einigen Jahren Bio-Avocados an den Hängen des Ätna angebaut werden.

**T  
I  
P  
P**



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



VEGAN



Haselnuss-Pralinen



# Haselnuss-Pralinen

## Zutaten für 15 Stück

120 g	Kichererbsen aus der Dose
40 g	Cashew- oder Mandelmus
10 g	Kokosöl
20 g	Honig oder Ahornsirup
15	Haselnüsse
3-4 EL	Haselnüsse, gehackt
70 g	dunkle Schokolade mit mindestens 72% Kakaoanteil

## Zubereitung

- 1 Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Zusammen mit Cashew- oder Mandelmus, Kokosöl und Süße zu einer glatten Masse pürieren.
- 3 Kleine Kugeln formen und in der Mitte jeweils eine Haselnuss hinzufügen.
- 5 Schokolade im Wasserbad schmelzen.
- 6 Kugeln in den gehackten Haselnüssen wälzen, in der geschmolzenen Schokolade tauchen und auf ein Abtropfgitter oder Backpapier legen.

**Zubereitung: 15 Minuten**

Kichererbsen wirken sich sehr positiv auf die Verdauung, das Herz-Kreislaufsystem und den Blutzuckerspiegel aus.

I  
N  
F  
O



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



VEGAN



Gummibärchen

# Gummibärchen

## Zutaten für 120-150 Stück

- 10 Blatt Bio-Gelatine
- 150 ml Apfelsaft
- 60-70 g Honig oder Ahornsirup
- 50 g Kürbispüree (Notiz Seite 27)
- 1 Spritzer Zitronensaft

## Zubereitung

- 1 Die Blatt-Gelatine einzeln in kaltes Wasser legen und für 5-10 Minuten einweichen lassen.
- 2 In einem kleinen Topf Apfelsaft und Honig auf niedriger Temperatur erwärmen.
- 3 Kürbispüree und Zitronensaft dazugeben und mit einem Pürierstab alles gut verrühren. Sollte sich durch das pürieren etwas Schaum bilden, diesen mit einem Löffel behutsam abschöpfen
- 4 Die Gelatineblätter einzeln einrühren, sodass alles gut in der Masse verteilt ist. Sollten sich die Gelatineblätter nicht auflösen, Flüssigkeit nochmal kurz erwärmen
- 5 Die Masse in die gewünschte Form füllen. Wenn du keine Gummibärchen Silikon Form hast, dann einfach eine größere Form ca. 1/2 cm dick befüllen.
- 6 Für 3-4 Stunden in den Kühlschrank geben, bis die Masse schön fest ist. Gegebenenfalls in kleine Würfel schneiden, oder ausstechen.

**Zubereitung: 15 Minuten**

Anstatt Kürbispüree kannst du auch Avocado verwenden.

**T  
I  
P  
P**



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



Joghurt Gums

# Joghurt Gums

## Zutaten für 150 Stück

10	Blatt Bio-Gelatine
100 g	Wasser
3	Teebeutel Früchtetee
60-70 g	Honig oder Ahornsirup
100 g	Naturjoghurt

## Zubereitung

- 1 Die Blatt-Gelatine einzeln in kaltes Wasser legen und für 5-10 Minuten einweichen lassen.
  - 2 Wasser zum Kochen bringen, Teebeutel hineingeben und 5-10 Minuten ziehen lassen.
  - 3 Honig und Joghurt einrühren.
  - 4 Gelatineblätter einzeln einrühren, sodass alles gut in der Masse verteilt ist.
- Achtung: der Tee muss noch warm sein, sonst lösen sich die Gelatineblätter nicht auf.
- 5 Die Masse in die gewünschte Form füllen. Wenn du keine Gummibärchen Silikon Form hast, dann einfach eine größere Form ca. 1/2 cm dick befüllen.
  - 6 Für 3-4 Stunden in den Kühlschrank geben, bis die Masse schön fest ist. Gegebenenfalls in kleine Würfel schneiden, oder ausstechen.

**Zubereitung: 15 Minuten**

Im Kühlschrank sind die Joghurt Gums  
5-7 Tage haltbar.

**T  
I  
P  
P**



GLUTENFREI



**Avocado-Bananen Eis**

# Avocado-Bananen-Eis

## Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Avocado
- 3 Bananen (ca. 270 g), reif
- 1 EL Cashew- oder Mandelmus
- 1 EL Kakaopulver ohne Zucker

## Zubereitung

- 1 Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Avocado schneiden und entkernen. Das Fruchtfleisch der halben Avocado mit einem großen Löffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden.
- 3 Bananen und Avocado in ein gefriergeeignetes Gefäß geben und über Nacht einfrieren.
- 4 Obst aus dem Gefrierschrank nehmen und 5-10 Minuten antauen lassen.
- 5 Cashew- oder Mandelmus und Kakao in den Mixbehälter geben, dann die Früchte dazugeben. Bei maximaler Geschwindigkeit mixen bis eine einheitliche Konsistenz entstanden ist.

**Zubereitung: 10 Minuten**

Du benötigst einen leistungsstarken Mixer der auch auf niedrigen Umdrehungsstufen mixen kann. Es funktioniert auch mit einem Stabmixer, du musst das Obst nach dem antauen klein schneiden.

**T  
I  
P  
P**



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



VEGAN



**Pastinaken-Bananen-Eis**



# Pastinaken-Bananen Eis

## Zutaten für 4 Portionen

- 110 g Pastinaken
- 280 g Bananen
- 1 EL Cashew- oder Mandelmus
- 30 g gehackte Haselnüsse

Optional: 1 EL Honig oder andere Süße  
nach Wahl

## Zubereitung

- 1 Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser 10-15 Min. weich kochen. Abkühlen lassen.
- 2 Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 3 Bananen und Pastinaken in ein gefriergeeignetes Gefäß geben und über Nacht einfrieren.
- 4 Obst und Gemüse aus dem Gefrierschrank nehmen und 5-10 Minuten antauen lassen.
- 5 Nussmus mit Süße (optional), Pastinaken und Bananen in den Mixbehälter geben. Bei maximaler Geschwindigkeit mixen bis eine einheitliche Konsistenz entstanden ist.
- 6 Gehackte Haselnüsse unterrühren.

**Zubereitung: 20 Minuten**

Du benötigst einen leistungsstarken Mixer der auch auf niedrigen Umdrehungs-stufen mixen kann. Es funktioniert auch mit einem Stabmixer, du musst das Obst nach dem antauen klein schneiden.

**T  
I  
P  
P**



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



VEGAN

# Infos zu den Zutaten

## **GEMAHLENE MANDELN**

Mandeln sind eine hervorragende Quelle für gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe. Sie sind außerdem reich an Magnesium, Vitamin E und weiteren Mikronährstoffen und unterstützen eine gesunde Darmflora - gesundheitsfördernde Bakterien lieben nämlich gesunde Fette und Ballaststoffe.

## **KOKOSMEHL**

Das Kokosmehl gehört zu den sogenannten Nussmehlen und wird aus dem getrockneten Fleisch der Kokosnuss gewonnen. Zu Beginn wird das Kokosfleisch gemahlen, anschließend dehydriert und entfettet. Übrig bleibt dann ein trockenes und fast ölfreies Pulver: das Kokosmehl.

Kokosmehl ist von Natur aus gluten- und laktosefrei. Es ist sehr reich an Ballaststoffen (fast 40%) und enthält viele pflanzliche Proteine. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist absolut empfehlenswert für eine gesunde Darmtätigkeit.

Im Gegensatz zu den gehaltvollen Kokosflocken oder Kokosöl enthält Kokosmehl einen eher geringen Fettanteil. Als pflanzliche Proteinquelle ist es eine gute gentechnikfreie Alternative zu Soja.

Kokosmehl ist kohlenhydratarm und in der Lage, die Blutfettwerte zu senken und den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Ein weiterer Vorteil ist seine natürliche Süße, durch die man bei vielen Rezepten die Zuckermenge reduzieren kann. Bei Kokosmehl sollte man immer die beste Qualität auswählen. Nicht nur der Frische wegen, sondern auch um Verunreinigungen und chemische Belastungen auszuschließen.

## **HAFERMEHL**

Der leicht süßlich und nussig schmeckende Hafer ist das ernährungsphysiologisch beste und wertvollste Getreide. Er ist deutlich nährstoffreicher als alle anderen Getreidearten. Hafer ist reich an B-Vitaminen, Zink, Eisen, Magnesium und Eiweiß und enthält viele Ballaststoffe.

Hafer ist von Natur aus glutenfrei. Bei Anbau, Ernte, Transport und Verarbeitung kommt es jedoch oft in Kontakt mit glutenhaltigen Getreideprodukten und nimmt den Glutenstaub an. Bei Zöliakie oder Glutunverträglichkeit sollten ausschließlich Produkte mit der Bezeichnung „glutenfrei“ oder „gluten-free“ verwendet werden.

Hafermehl ist in Bioläden erhältlich und ist ideal für Kuchen, Kekse und Brote.

Du kannst auch ganz einfach Hafermehl aus zarten Haferflocken herstellen, indem du sie zu Mehl mahlst.

## **KAKAO**

Reiner und vor allem natürlicher Kakaopulver wird aus Kakaobohnen hergestellt und ist ein wahres Superfood. Es unterstützt die Abwehrkräfte, kann die Gedächtnisleistung erhöhen und reguliert den Blutzuckerspiegel. Kakao enthält jede Menge Vitamine, Calcium, Eisen und vor allem Magnesium.

Magnesium ist ein wichtiger Energielieferant für unsere Muskeln und unterstützt den Knochenaufbau. Er fördert die Herzgesundheit, erhöht die Gehirnleistung und reguliert den Stoffwechsel.

## **NUSSMUS**

Das besondere an Nussmus ist, dass es nur aus Nüssen hergestellt wird. Dafür werden die gesunden Kerne geröstet und vermahlen.

Mandelmus, Cashewmus & Co. sind eine wertvolle Quelle für viele gute Nährstoffe, die Hirn, Nerven und Herz positiv beeinflussen können. Zudem sind sie reich an pflanzlichem Eiweiß und gesunden Fetten und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Um Nussmus zu verwenden, braucht es eigentlich gar keine Rezepte. Es ist das perfekte Topping für Joghurt oder Quark, schmeckt als Dip zu Äpfeln und Birnen, verfeinert Kuchen- und Pancaketeig, aber auch Suppen und Soßen.

## **EIER**

Eier sind ein wahres Superfood, denn sie enthalten mehr wertvolle Nährstoffe, Vitamine (alle außer Vitamin C), Spurenelemente und Eiweiß als alle anderen Lebensmittel. Außerdem enthalten sie alle wichtigen Aminosäuren. Das Ei soll ja die Versorgung und das Wachstum eines Embryos sicherstellen. Dementsprechend muss darin alles vorhanden sein, was das kleine Lebewesen so benötigt.

Die Qualität spielt eine entscheidende Rolle: Man sollte nur Bio-Eier oder wenigstens solche, die aus Freilandhaltung stammen, verzehren. Aus welcher Haltungsform ein Ei stammt, erkennt man ganz leicht an dem Aufdruck, der auf jedem Ei zu finden sein muss.

Die erste Ziffer ist ausschlaggebend:

- 0 = Biohaltung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung

## **BUTTER**

Butter war lange Zeit zu Unrecht verteufelt. Sie hat ein nahezu optimales Fettsäureprofil und enthält eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie ist im Gegensatz zu Margarine ein reines Naturprodukt, das aus Milch und Wasser besteht.

Die ganz normale Butter beim Billigdiscounter sollte man jedoch nicht wählen. Wie bei jedem tierischen Naturprodukt gilt: Es ist nur so gut wie die Qualität der Lebenshaltung des Tieres.

Weide-Butter ist sicherlich die beste Wahl. Butter von Kühen aus artgerechter Haltung, die mit Gras gefüttert werden, enthält viele Nährstoffe. Die Anteile der gesunden Inhaltsstoffe ist bei dieser Butter um ein Vielfaches höher als beim Standard-Produkt.

## **KOKOSÖL**

Kokosöl ist ein aus dem weißen Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnenes Fett.

Es wird auch als Kokosnussöl oder Kokosfett bezeichnet. Wir empfehlen nativ gepresstes Kokosöl in Bioqualität. Je nach Umgebungstemperatur ist es entweder fest (Kühlschrank), streichfest oder flüssig. Kokosöl ist nicht nur reich an gesättigten Fettsäuren, sondern weist auch eine ganze Reihe an Vitaminen und Nährstoffen auf. Es zeichnet sich vor allem durch seinen Reichtum an Vitamin E aus. Dieses wirkt entzündungshemmend und antioxidativ.

Gesättigte Fette genossen jahrelang einen schlechten Ruf und standen unter Verdacht, den Cholesterinspiegel zu erhöhen. Mittlerweile konnten Aussagen wie diese jedoch von verschiedenen wissenschaftlichen Studien widerlegt werden. Der heutige Wissensstand über Kokosfett besagt sogar, dass die enthaltenen gesättigten Fettsäuren sehr gesund sind.

Mittelkettige Fettsäuren wie Laurinsäure, Caprinsäure und Caprylsäure wirken antibakteriell, was dazu führt, dass das Öl sowohl innerlich als auch äußerlich gegen verschiedene Krankheiten angewendet werden kann.

Kokosöl kann zum Kochen, Braten und Frittieren eingesetzt werden. Besonders gut geeignet ist es auch zum Backen, da es einen hohen Rauchpunkt hat. Anders als Butter ist es auch ungekühlt lange haltbar. Kokosöl ist inzwischen nicht mehr nur im Bioladen oder Reformhaus erhältlich, sondern auch in vielen Supermärkten.

Achtung Verwechslungsgefahr: Kokosöl/Kokosfett, das es im Supermarkt im Kühlregal zu kaufen gibt, ist nicht dasselbe wie natives Kokosöl. Dieses sogenannte Plattenfett ist industriell gefertigt, hitzebehandelt und geschmacksneutral. Es wird zum Braten und für Kuchenglasuren eingesetzt, ist aber nicht so hochwertig wie natives Kokosöl.

## **HONIG**

Honig ist gerade beim Backen eine aromatische und wohltuende Zutat. Auch wenn er bis zu 80% aus Zuckerstoffen besteht, gehört er zu den gesündesten Nahrungsmitteln. Honig enthält im Gegensatz zu Haushaltszucker Vitamine und weitere gesundheitsfördernde Stoffe.

Er wird in geringerer Dosis verwendet, da er durch seine Zusammensetzung süßer ist als Zucker und einen Anteil von 20% Wasser aufweist. Da einige gesunde Bestandteile durch den Backvorgang zerstört werden, ist es ratsam, für den Teig keinen teuren Honig (der nur aufgrund seiner Inhaltsstoffe teuer ist) zu verwenden. Günstiger Backhonig (am besten direkt vom Imker) reicht für Backteige aus. Für Cremes sollte frischer, hochwertiger Honig verwendet werden. Diese werden nicht erhitzt und alle gesunden Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

Naturbelassenen Honig erkennt man daran, dass er auskristallisiert und fest wird. Industriell produzierter Honig erhält durch Erwärmen und Rühren eine einheitliche Konsistenz.

Kuchen, die Honig enthalten, bräunen schneller - ein Abdecken mit Alufolie oder eine niedrigere Temperatur können verhindern, dass das Backwerk zu dunkel wird.

## AHORNSIRUP

Ahornsirup ist ein naturbelassenes Produkt, das aus dem geerntetem Saft des Ahornbaumes gewonnen wird. Der gewonnene Baumsaft wird durch Verdampfen und Filtern eingedickt, damit Sirup entsteht.

Er wird je nach Farbe und Lichtdurchlässigkeit in verschiedene Grade unterteilt, von AA bis D. Ahornsirup mit AA-Grad ist der hellste und geschmacklich der mildeste Sirup.

Je dunkler und kräftiger der Sirup ist, desto weniger benötigt man, um Speisen oder Getränke zu süßen. Diese Zuckeralternative lässt den Blutzuckerspiegel langsamer steigen als Haushaltszucker.

## MUSCOVADO

Muscovado Zucker ist die reinere, naturbelassene Variante von braunem Vollrohrzucker. Er wird nicht raffiniert und nicht gereinigt und bleibt demnach möglichst in seinem natürlichen Zustand. Er wird aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr hergestellt. Optisch ähnelt er dem braunen Vollrohrzucker, von der Konsistenz her ist er aber etwas feuchter und grobkörniger.

Muscovado Zucker schmeckt anders als normaler Zucker, aber ähnlich wie Rohrzucker. Prinzipiell ist er eine Vorstufe von gereinigtem Rohrzucker und enthält noch alle Aromen und Farbstoffe.

Achten sollte man auf eine möglichst naturreine Qualität. Der Muscovado Zucker sollte komplett organisch sein und keine Füllstoffe, Farbstoffe oder Bindemittel enthalten. Auch hier ist es am besten, auf geprüfte Bio-Qualität zu setzen.

## KOKOSBLÜTENZUCKER

Kokosblütenzucker wird auch Palmzucker genannt und ist eine naturbelassene Alternative zu weißem Haushaltszucker.

Er hat seinen Ursprung in den Blüten der Kokospalme: Sie werden aufgeschnitten und der herausfließende Nektar mit einer Schale aufgefangen. Der Nektar wird dann eingekocht bis eine bröselige Masse entsteht. Diese muss nur noch trocknen und kann dann verpackt werden.

Kokosblütenzucker kann 1:1 mit weißem Zucker ausgetauscht werden. Er ist fast genauso süß, aber schmeckt eher nach Karamell.

Kokosblütenzucker hat fast so viel Kalorien und Kohlenhydrate wie Zucker, er besitzt jedoch einen niedrigeren glykämischen Index, dadurch wird ein schneller Anstieg des Blutzuckers vermieden. Er ist nicht so stark verarbeitet wie Zucker und enthält noch viele Vitamine und Mineralien.







Leckere und gesunde  
Naschereien für die ganze  
Familie

Schnell und einfach  
zubereitet



ISBN 979-12-210-2062-5



9 791221 020625