



# ZUCKERFREIE REZEPTE



# Blondies

---

## ZUTATEN

- Dose (220 g) Kichererbsen, abgetropft und abgespült
- 40 g Mehl (Dinkel)
- 90 g Dattelsucker
- ½ EL Backpulver
- 1 TL Vanille-gemahlen
- 75 g Erdnussmus
- 50 ml pflanzliche Milch oder Wasser
- 80 g oder nach Geschmack zuckerfreie Schokodrops (Gehackte Schokolade mit Datteln gesüßt geht auch oder 100% Schokolade)

## LOS GEHTS

1. Den Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Backform (ca. 20x20 cm) mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. Die Kichererbsen gut abspülen und mit Mehl, Dattelsucker, Backpulver, Vanille, Erdnussmus und der pflanzlichen Milch oder dem Wasser in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Alles zu einem glatten Teig pürieren.
3. Die Schokodrops unterheben.
4. Den Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen.
5. Für ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.
6. Die Blondies aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor sie in Stücke geschnitten werden.



# Marzipanhörnchen

---

## ZUTATEN

- 200 g geschälte Mandeln ganz oder gemahlen
- 10 Tropfen Bittermandelaroma
- 75 g getrocknete Datteln
- 50 g Mehl
- 30 g gehobelte Mandeln für die Dekoration

## LOS GEHTS

1. Mandeln und Datteln grob mit dem Messer zerkleinern. Anschließend im Mixer mit dem Aroma zu einer möglichst feinen Masse verarbeiten. Marzipan mit dem Mehl verkneten.
2. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Den Teig zu Hörnchen formen und in die Mandelblättchen drücken. Diese muss man recht fest andrücken, damit sie halten.
4. Die Marzipanhörnchen etwa 8 Minuten backen. Aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden.



# Gebäck

---

## ZUTATEN

Für den hellen Teig:

- 50 g reife Banane ohne Schale gewogen
- 120 g Mehl z.B. Dinkelmehl Typ 630
- 50 g Margarine z.B. Alsan

Für den dunklen Teig:

- 50 g reife Banane ohne Schale gewogen
- 100 g Mehl z.B. Dinkelmehl Typ 630
- 15 g Kakao
- 50 g Margarine z.B. Alsan

## LOS GEHTS

1. Zunächst die Banane für beide Teige pürieren oder gründlich zerdrücken. Dann beide Teige zubereiten. Dafür jeweils die Margarine kleinschneiden und mit Mehl und dem Bananenpüree (die Hälfte abwiegen) zu einem geschmeidigen Teig kneten. Beim dunklen Teig für eine gleichmäßige Färbung Mehl und Kakao vorher mischen.
2. Die Teige wie oben beschrieben zu gemusterten Strängen formen. Die Stränge mindestens 1 Stunde, besser über Nacht sehr kühl stellen (Kühlschrank oder draußen) oder sogar einfrieren. Damit die Plätzchen schön aussehen, ist es wichtig, dass der Teig sehr fest ist.
3. Den Backofen auf 180° Ober und Unterhitze (160° Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit einem scharfen Messer etwa 3 mm dicke Scheiben abschneiden und auf das Backblech legen. Die Plätzchen 20-25 Minuten backen.

# BEREIT, DEINEN ZUCKERKONSUM ZU REDUZIEREN?

## Endlich zuckerfrei

Dann ist die 14-Tage-Zuckerfrei-Challenge für 0€ genau das Richtige für dich!

Diese Challenge zeigt dir, wie du eine zuckerfreie Ernährung entspannt in deinen Alltag integrieren kannst – mit kleinen Schritten, die wirklich machbar sind.

Es ist dein sanfter Einstieg in eine Ernährung ohne zugesetzten Zucker. Ohne radikale Diäten, ohne Verbote.

## Was erwartet dich

- ✓ Tägliche Mini-Aufgaben: Jeden Tag gibt es eine kleine Aufgabe, die dich schrittweise an eine zuckerfreie Ernährung heranführt.
- ✓ Einfache Alternativen ohne Zucker
- ✓ Wissen & Aha-Momente: Du lernst alles, was du brauchst, um langfristig dran zu bleiben.
- ✓ Tipps für nachhaltige Gewohnheiten: Du bekommst Strategien, um nach der Challenge entspannt und ohne Jojo-Effekt weiterzumachen.



Für 0€ buchen

Wir leben in einer Welt, in der Zucker überall lauert – in Müslis, Saucen, Brot, Getränken und sogar vermeintlich gesunden Lebensmitteln. Kein Wunder, dass wir oft Heißhunger verspüren, nachmittags in ein Energietief fallen und uns ausgelaugt fühlen. Doch das muss nicht sein!