

# So gut & ohne Zucker



schnell und einfach  
zubereitet



mit wertvollen  
Nährstoffen für  
Deinen Körper



unwiderstehlich  
lecker



Rezeptbuch

## Deine Wohlfühl-Snacks

Leckere Rezepte zum Naschen



**NINAVEIT**

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



# Ein Wort zum Zucker

Was ist an Zucker eigentlich so schlimm?  
Und von welchem Zucker reden wir  
eigentlich?

Wenn hier von "zuckerfreien"  
Naschereien die Rede ist, bedeutet das,  
dass sie keinen raffinierten  
Haushaltszucker enthalten, ob weiß oder  
braun, ob von der Zuckerrübe oder dem  
Zuckerrohr. Die Süße kommt  
ausschließlich von süßen Früchten wie  
Datteln oder Bananen, oder auch mal  
von Dattel- oder Reissirup.

Ist das nun besser als normaler Zucker?

## **Auf jeden Fall.**

Denn zum Einen bringen die Früchte  
noch viele andere Nährstoffe wie  
Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien  
mit sich, die dem Haushaltszucker  
entzogen wurden. Sie lassen auch den  
Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen  
und verursachen so weniger Heißhunger.

Zum anderen, und dieser Effekt ist in  
meinen Augen noch viel wichtiger,  
verändern wir unseren Geschmackssinn.  
Denn durch den in Massen zugesetzten  
Zucker in so vielen Lebensmitteln haben  
viele Menschen eine sehr "süße" Zunge  
bekommen. Ein natürlich gesüßtes

Lebensmittel wirkt für viele kaum bis gar  
nicht süß. Und das hat einen Grund:

**In den letzten 200 Jahren  
ist hierzulande der  
Zuckerverbrauch pro  
Kopf und Jahr von knapp  
2 kg auf 42 kg gestiegen!**

Wir sind also durch unseren  
Zuckerkonsum auf ultrasüß getrimmt.

Wenn du nun eine Zeitlang konsequent  
auf Haushaltszucker verzichtest und  
stattdessen auf natürliche Süße  
zurückgreifst, wirst du nach einiger Zeit  
merken, dass der Geschmackssinn für  
Süßes wiederkommt - und die normale  
Tafel Schokolade plötzlich schier  
unerträglich süß schmeckt. Du wirst  
merken, dass du weniger Heißhunger  
und kaum noch Verlangen nach Süßem  
hast.

Klingt doch nach einem lohnenswerten  
Experiment, oder?

**Ich wünsche dir viel Spaß beim  
Ausprobieren der Rezepte und vor allem  
guten Appetit!**



# Haferkekse

Auf den Keks zum Kaffee verzichten? Nicht nötig.

Der Nachmittag ist meistens die Zeit, in der ich Lust auf etwas Süßes bekomme. Für einen Keks zu meinem Nachmittagskaffee tue ich so einiges! Und bei diesen hier kann ich guten Gewissens zugreifen.



## **Für etwa 20 Kekse:**

400g kernige Haferflocken  
3 reife Bananen  
5 gehäufte EL Mandelmus  
4 EL Kokosöl  
4 EL Reissirup (optional)  
je eine Prise Salz, Zimt und Kardamom

Den Backofen vorheizen (200 Grad Ober- und Unterhitze oder 180 Grad Umluft). Die Hälfte der Haferflocken im Mixer zu Mehl mahlen und alle Haferflocken in eine Schüssel geben. Die Bananen mit der Gabel zerdrücken und mit dem Mandelmus, dem Kokosöl, den Gewürzen und optional dem Reissirup in einem Topf erwärmen, bis alles flüssig wird. Die Haferflocken zugeben und alles vermengen.

Mit zwei nassen Esslöffeln eine kleine Menge abstechen und zu einem runden Keks formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit der runden Seite des Löffels flach drücken. Im Ofen etwa 15-20 Min. backen.



# Weißes Nutella

Zuckerfrei und sooo lecker!



Als ich begonnen habe, auf meinen Zuckerkonsum zu achten, haben mir ganz schnell die süßen Brotaufstriche gefehlt. Ich war eigentlich nie ein großer Nutella-Esser, aber irgendwas Süßes wollte ich schon auf meinem Sonntagsbrötchen haben! Also habe ich experimentiert, bis ich eines Tages diesen wundervollen Aufstrich zubereitet habe.

**Achtung Suchtgefahr!**

## **Für 1 Glas:**

10 Datteln

80ml Hafermilch

50g weißes Mandelmus

40g Kokosmus

Die Datteln in der Hafermilch 3-4 Minuten weich köcheln und danach alle Zutaten im Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

In einem gut verschlossenen Schraubglas hält sich dieser leckere Aufstrich für mehrere Tage - wenn er nicht vorher einfach aufgegessen ist...



# Waffeln

## Wie aus Kindertagen

Kaum etwas duftet für mich so verführerisch wie frisch gebackene Waffeln. Und an einem Sonntagnachmittag gibt es für mich auch nichts Leckereres als diese Waffeln mit frischen Beeren oder Apfelmus und Zimt!



### **Für 6 Waffeln:**

3 EL geschrotete Leinsamen  
300ml Pflanzenmilch  
1 TL Zitronensaft  
220g Haferflocken  
1 EL Backpulver  
1 TL Zimt  
1 Prise Salz  
60g Kokosöl  
100g Apfelmus

Die Leinsamen mit 3 EL Wasser vermischen für ca. 10 Min. zur Seite stellen. In der Zwischenzeit die Milch mit dem Zitronensaft vermengen. Die Haferflocken im Mixer zu Mehl mahlen und mit dem Backpulver, Zimt und Salz mischen. Das Kokosöl schmelzen und mit den Leinsamen, der Zitronen-Milch und dem Apfelmus vermengen. Dann alle trockenen Zutaten zugeben und zu einem Teig verrühren.

Den Teig etwa eine halbe Stunde gehen lassen, danach die Waffeln in einem heißen, mit Kokosöl gefetteten Waffeleisen ausbacken.

Mit Beeren oder einem Topping deiner Wahl genießen!



# Kokoskugeln

Ein Hauch von Tropen



Zugegeben - ich hatte schon immer eine Schwäche für Süßes. Mittlerweile bevorzuge ich zwar eindeutig salzige Hauptspeisen, aber ein Nachtisch darf nicht fehlen.

Diese Kokoskugeln liebe ich im Sommer direkt aus dem Kühlschrank. Sie sind cremig, nicht zu süß und einfach unglaublich lecker!

## **Für 20 Kugeln:**

150g Kokosraspeln  
2 EL Reissirup oder  
Dattelsirup  
1 EL gem. Mandeln  
1 EL Kokosöl  
20 kleine geschälte Mandeln  
Kokosraspeln oder  
Hanfsamen zum Wälzen

Die Kokosraspeln im Mixer zu Mehl mahlen. Das Süßungsmittel, die gemahlene Mandeln und das Kokosöl zugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Mit leicht feuchten Händen 20 Kugeln formen und in jede Kugel eine geschälte Mandel drücken. Zum Schluss die Kugeln in den Kokosraspeln oder den Hanfsamen wälzen.



# Schokoladenkonfekt

Zart schmelzend und cremig

Konfekt, das einfach auf der Zunge zergeht... Ja, das geht auch ohne Zucker! Dieses Rezept ist auch für eine Erfrischung im Sommer hervorragend geeignet, weil es kühl aufbewahrt wird. Konfekt-Eis sozusagen.



## **Für etwa 20 Stück:**

400g Datteln  
10 EL Mandelmus  
4 EL Kokosöl  
3 EL Kakaopulver

Die Datteln mit etwas Wasser für ca. 5 Min. weich kochen. Falls noch Wasser im Topf übrig ist, abgießen, dann abkühlen lassen.

Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und alles für etwa 2 Min. zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Dann die Masse in eine Auflaufform füllen und im Gefrierschrank für mehrere Stunden fest werden lassen, danach in Stücke schneiden.

Und sobald du Lust auf etwas Süßes hast, einfach ein paar Stücke aus dem Gefrierschrank nehmen, kurz antauen lassen und genießen.



# Schoko-Nuss-Pralinen

Unwiderstehlich



Pralinen essen und dem Körper noch was Gutes dabei tun - das geht! Die Mandeln und Walnüsse enthalten viele wertvolle Öle, Mineralien wie Calcium und B-Vitamine, der Kakao enthält neben Antioxidantien auch Kalium und ist ein natürliches Antidepressivum. Da kann man also auch mal zwei essen, oder drei oder vier...

## **Für 25 Kugeln:**

75g Mandeln

75g Walnüsse

150g Datteln

20g Kakaopulver

1 TL Zimt

Rohkakao zum Wälzen

Die Nüsse im Mixer fein mahlen, dann die Datteln und die Gewürze zugeben, bis ein klebriger Teig entsteht.

Aus dem Teig 25 Kugeln formen und diese in Kakao wälzen.

Am besten bewahrst du die Kugeln im Kühlschrank auf.



# Kleine Sandkuchen

Einfach gut

Beim Kuchen mag ich es ja manchmal einfach. Dieses Rezept ergibt einen super fluffigen Sandkuchen, basic und ohne Schickschnack. Ich mache oft die doppelte Menge, um was auf Vorrat zu haben, falls spontan Gäste kommen.



## Für 2 Weckgläser à 600ml:

6 EL Kokosöl  
2 EL geschrotete, helle  
Leinsamen  
200g gem. Mandeln  
180g Vollkornmehl  
1 geh. TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
Salz, abgeriebene  
Zitronenschale  
100g Reissirup  
2 EL Zitronensaft  
150ml Hafermilch  
1 TL Apfelessig  
1 Schuss Mineralwasser

Den Backofen vorheizen (170 Grad Umluft, 190 Grad Ober- und Unterhitze). Die Leinsamen mit 4 EL Wasser vermischen und beiseite stellen. Die Mandeln mit dem Mehl, Backpulver, Natron Salz und Zitronenschale vermischen. Das Öl bei niedriger Temperatur schmelzen lassen und mit dem Sirup, Zitronensaft, Apfelessig, Hafermilch und dem Leinsamen-Mix vermengen. Alles zu den trockenen Zutaten geben, kurz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die Weckgläser geben und etwa 20-25 Minuten backen.

## Tipp:

Wenn die Gläser nach dem Backen luftdicht verschlossen werden, hält sich der Kuchen wochenlang frisch.



# Mandel-Apfel-Kugeln

Ein Hauch von Weihnachten



Früher habe ich bei meinem nachmittäglichen Energietief gerne zu Keksen oder Schokolade gegriffen. Heute habe ich immer eine gesunde Variante im Kühlschrank parat, zum Beispiel diese köstlichen Kugeln mit Apfel, Zimt und Mandeln. Sie sind reich an Ballaststoffen, pflanzlichem Eiweiß, B-Vitaminen und Magnesium.

## **Für 15 Kugeln:**

120 g Haferflocken  
100 g Mandeln  
1 geh. EL geschälte  
Hanfsamen  
1/2 Apfel, gerieben  
1 TL Zimt  
2 EL Ahorn- oder Dattelsirup  
1 Prise Salz

Die Hälfte der Mandeln zu Mehl mahlen, die andere Hälfte fein hacken. Dann alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse verkneten und mit der Hand Kugeln formen. Im Kühlschrank halten sich die Kugeln einige Tage.



# Knuspermüsli

Perfekt am Morgen, als Nachtisch, als Betthupferl...

Was gibt es besseres als ein knuspriges Granola mit Joghurt, Milch oder einfach pur gelöffelt? Dieses hier schmeckt nicht nur herrlich, sondern schenkt deinem Körper auch wertvolle Nährstoffe wie Magnesium, B-Vitamine und Eisen.



## **Für 1 Schraubglas:**

200g kernige Haferflocken  
100g Mandeln, gehackt  
80g Kürbiskerne  
80g Apfelmus  
2 EL Sesam (ungeschält)  
2 EL Kokosöl  
Gewürze nach Wahl, zum Beispiel:  
je 1/4 - 1/2 TL Kurkuma,  
Kardamom, Ingwer, Nelke,  
schwarzer Pfeffer

Den Backofen vorheizen (180 Grad Ober- und Unterhitze oder 160 Grad Umluft). Haferflocken, Mandeln, Kürbiskerne und Sesam mischen. Das Kokosöl in bei geringer Hitze schmelzen und mit dem Apfelmus und den Gewürzen zu einer Paste verrühren. Die Paste zu den trockenen Zutaten geben und alles mit einem Holzlöffel gut vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen etwa 10 Min. rösten. Dann umrühren und weitere 5-10 Minuten im Ofen lassen. Das Granola in einem luftdichten Glas aufbewahren.



# Hat's dir geschmeckt?

Ich freue mich auf dein Feedback!

Ich bin gespannt, wie deine Erfahrungen mit diesen zuckerfreien Rezepten sind, und freue mich auf dein Feedback!  
Schreib mir und schick mir gerne deine Fotos **bei Instagram**  
**@ninaveit**



Alles Liebe für dich!  
Deine Nina