

ABENTEUER
Küche



Nicola Herrmann

Zuckerfrei Naschen

So einfach geht es mit Kindern



*Ich freu mich sehr, dass du vorhast, dein Leben mit weniger Zucker zu gestalten!
Ich bin mir sicher, du wirst überrascht sein, wie einfach es ist. Also, lass uns direkt loslegen.*

Dieses Workbook soll dir als roter Faden und Nachschlagewerk dienen und dir Platz für deine Ideen geben. Es soll dir Lust auf eigene Experimente machen sowie dein Umsetzungs-Buddy sein.

Es soll dir einen Einblick geben, wie einfach eine Ernährung mit weniger Zucker sein kann.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und freue mich, wenn du deine Ergebnisse mit mir teilst.

Deine Nicola mit

Luisa



Robert



Emma





HEY,
ich bin
Nicola!

Wie schön, dass du dabei bist!

Ich freue mich sehr, dass du dich, gemeinsam mit mir auf die Reise machst. Für dich und deine Kinder!

Worum geht es in Zuckerfrei Naschen?

Zuckerfrei Naschen ist für mich ein bewusster Umgang mit Süßigkeiten. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, mit jedem Tag ein Stückchen besser zu werden. Jeden Tag Spaß zu haben am Essen und an gesunden Lebensmitteln. Durch meine Erfahrungen in meiner Kindheit, mit meinen eigenen Kindern und natürlich meinen Teilnehmern, bin ich zutiefst davon überzeugt, dass Verbote und strenge Essregeln nur einen gegenteiligen Effekt haben.

Let´s get startet!

Nicola



Mein Versprechen an dich

Zucker reduzieren ist gar nicht so
schwer!

Mit ein bisschen Know-how und
guten Rezepten lässt sich der
Zuckerkonsum schon drastisch
senken.

Hast du Lust?

Ja?

Dann lass uns loslegen!

Drei einfache Tricks für weniger Zucker

Schnelle Rezepte

Dein Alltag ist anstrengend genug. Deshalb gibt es bei mir nur einfache, super-leckere Rezepte mit wenig Zutaten.

Alle Rezepte sind vegan oder vegetarisch.



Beste Zutaten

Die Industrie nutzt minderwertige Zutaten, um ihre Produkte möglichst günstig zu produzieren.

Zucker, Salz und billige

Fette, Aromen und Geschmacksverstärker müssen eingesetzt werden, damit die Produkte genießbar sind.

Abenteuer Küche setzt auf echte, geschmacksintensive Lebensmittel. Deswegen haben die Rezepte weniger Zucker, dafür mehr Geschmack.



Geschichten

Abenteuer Küche nutzt die Macht der Geschichten. Ich bin mir sicher, dass auch deine Kinder sie lieben werden! Geschichten sind ein wichtiger Baustein in meiner Ernährungsphilosophie. Mach es dir einfach und fange mit kleinen Geschichten an. Emma, Robert und Luisa helfen dir gerne dabei!





Ruck-Zuck-Hasen

Luisas Freundinnen kommen zu Besuch. Nur eine Stunde hat sie um schnell etwas auf den Tisch zu zaubern. Aber was geht schnell, einfach, ist vegan, zuckerfrei und ein Hingucker? Luisas süße Brothasen sind es auf jeden Fall. Aber jetzt schnell ab in die Küche und los geht es:

Für 8 Hasen:

Dattel-Paste:

200g Datteln
100ml Wasser

Die restliche Paste gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist sie ca. 1 Woche haltbar oder du frierst Reste einfach ein. Die Paste eignet sich hervorragend zum Süßen.

Für den Teig:

700g Dinkelvollkornmehl
500g (pflanzlichen) Joghurt
100g Dattelpaste
100g Rosinen
1/2TL Salz
1 TL Backpulver
1 TL Natron
8 Rosinen (in Wasser eingelegt)



Ruck-Zuck-Hasen

Dattelpaste

- Datteln und Wasser im Standmixer oder mit einem guten Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren.

Teig

- Zutaten miteinander vermischen und den Teig kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist.
- Den Teig zu einer dicken Rolle formen und durchschneiden. Dabei $\frac{2}{3}$ des Teiges für die Körper der Hasen. $\frac{1}{3}$ für Kopf und Schwanz. 8 Kugeln für den Körper rollen. Den restlichen Teig auch noch einmal $\frac{2}{3}$, $\frac{1}{3}$ teilen. Das größere Teigstück wieder in Anzahl der Hasen teilen und Kopf mit Ohren daraus formen.
- Die Ohren einmal mit dem Messer durchschneiden und zwei Ohren daraus formen.
- Zum Schluss den restlichen Teig in 8 kleine Kugeln für den Schwanz rollen. Alles an den Hasenkörper setzen und die Übergänge mit etwas Wasser verstreichen.
- 20 Minuten bei 180 ° C Ober-/Unterhitze backen.

Zutaten miteinander vermischen und den Teig kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig zu einer dicken Rolle formen und durchteilen. Dabei $\frac{2}{3}$ des Teiges für die Körper der Hasen. $\frac{1}{3}$ für Kopf und Schwanz. 8 Kugeln für den Körper rollen. Den restlichen Teig auch noch einmal $\frac{2}{3}$, $\frac{1}{3}$ teilen. Das größere Teigstück wieder in Anzahl der Hasen teilen und Kopf mit Ohren daraus formen. Die Ohren einmal mit dem Messer durchschneiden und zwei Ohren daraus formen. Zum Schluss den restlichen Teig in 8 kleine Kugeln rollen für den Schwanz. Alles an den Hasenkörper setzen und die Übergänge mit etwas Wasser verstreichen..

Hier findest du ein Youtube-Video, wo ich dir zeige, wie du diese wunderbaren Hasen herstellst. 

Tip: Die restliche Dattelpaste kannst du gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist sie ca. 1 Woche haltbar oder du frierst Reste einfach ein. Die Paste eignet sich hervorragend zum Süßen.



Cashew-Eier

„Emmmaaaa, Emma, wir müssen etwas tun. Wir haben einen akuten Snack-Notfall!“
Gisbert, der Kapitän der Fürchterlich kam aufgeregt auf Emma zugehumpelt und schwenkte den Säbel durch die Luft.

Dabei sah er so gefährlich aus, dass jeder sich zu Tode gefürchtet hätte. Emma aber lachte nur und sagte: „Soso, Snack-Notfall und wie äußert sich der?“

„Nun, die Besatzung liegt völlig geschwächt in ihren Hängematten. Meine Piraten können nicht arbeiten!“ jammerte Gisbert theatralisch und fuchtelte wieder mit dem Säbel durch die Luft.

„Oh, ich verstehe. Die Lage ist wirklich ernst“, Emma grinste. „Woran genau hättest du denn gedacht, mein lieber Gisbert?“

Gisbert zuckte zusammen, als Emma ihn: *Mein Lieber* nannte. Er war der gefährlichste und stärkste Pirat auf den Weltmeeren. Emma aber sprach mit ihm, wie mit einem Schoßhündchen. Aber Emma war nun einmal Emma und sie hatte den Schlüssel zu dem Verschlag mit den Vorräten.

Für die Cashew-Eier brauchst:

100 g Cashewkerne
100 g Datteln
1-2 Prisen Salz

Kokosraspeln zum Wälzen (optional)
Backpapier und Schnüre für die Verpackung (optional)

Cashew-Eier



Cashewkerne, Datteln und Salz im Standmixer oder mit dem Pürierstab (das ist mit etwas mehr Mühe verbunden) vermischen. Solange, bis keine groben Stückchen mehr vorhanden sind.

Aus dem entstandenen "Teig" kleine Kügelchen rollen. Die Kugeln sind leicht ölig, deshalb kannst du sie in Kokosraspeln wälzen, wenn du möchtest.

Um die Kugeln fit zu machen für die Brotbox, Backpapier in passende Quadrate schneiden. Die Kugel hineinlegen und entweder das Backpapier über der Kugel zusammen nehmen und mit einer Schnur zusammenbinden, oder wie ein Bonbon einpacken.

Fertig!



Luisas Märchen-Muffins

"Robert, wäre es nicht schön, wenn man Kuchen mit in die Schule nehmen könnte?", fragte Luisa, während sie und Robert, gemeinsam in der großen Schlossküche saßen.

Robert lächelte, stand auf und ging zur großen Vorratskammer. "Ja, das wäre schön!"

"Fast wie im Märchen." Luisa seufzte und sah Robert dabei zu, wie er Mehl, Möhren, Äpfel, Rosinen, Walnüsse und Bananen aus der Vorratskammer holte.

"Glaubst du denn an Märchen, Luisa?", fragte er, als er alle Zutaten auf die Küchenarbeitsfläche stellte.

"Was ist das denn für eine Frage, Robert? Natürlich glaube ich an Märchen.", Luisa schnaubte.

"Na dann, hilf mir mal, dass dieses Märchen wahr werden kann!"

Du brauchst für 8 Muffins:

- 100 ml Rapsöl oder flüssige Butter
- 3 reife Bananen, ca. 300 g
- 200 g Dinkelvollkornmehl oder Typ 1050
- 1 große Möhre ca. 150 g
- 1 Apfel ca. 150 g
- Rosinen und Walnüsse nach Geschmack
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron

Luisas Märchen-Muffins



So geht es:

Alle trockenen Zutaten vermischen.

Rapsöl dazugeben, falls Butter verwendet wird, im Topf erwärmen.

Die Bananen pürieren.

Möhre und Apfel waschen, putzen, grob raspeln und alles zu den trockenen Zutaten geben und vermischen.

Teig in Muffinförmchen füllen und bei 180 ° C Ober- und Unterhitze 20-25 Minuten backen.

COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis © Copyright 2021 Nicola
Herrmann

Alle Inhalte dieses E-Books, insbesondere Texte,
Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich
geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht
ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Nicola
Herrmann.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der
Inhalte dieses E-Books kann nur nach meiner
vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.
Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung
bleiben vorbehalten. Ich weise darauf hin, dass
derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt,
indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert,
sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und
zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig
abgemahnt wird und Schadensersatz leisten
muss.

Nicola Herrmann

AUTORIN | ERNÄHRUNGSBERATERIN | HEBAMME