zuckerfrei

3 süße Rezepte
für Deine Zucker(frei)-Challenge

von @sugar_and_birth

Hi, ich bin Bianka

...und Expertin für Zuckerfreie Ernährung im Alltag und als Vorbereitung für eine unkomplizierte Geburt.

Ich lebe selbst mit meiner Familie ein zuckerfreies Leben - und das ohne jedlichen Verzicht und mit viel Genuss. :-)

Folge mir gern auf Instagram für noch mehr Info's rund um Zuckerfrei, Geburt und mentale Geburtsvorbereitung

@sugar_and_birth

REZEPT

Zuckerfreie, vegane, glutenfreie Schokomuffins - schnell & einfach

@sugar_and_birth

HOW TO

Ofen auf 160°C
Ober-/Unterhitze
vorheizen

- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 3 EL Wasser
    - vermixen und kurz ziehen lassen

- 1 Banane (zerdrückt)
- 80g Zucchini (geschält und geraspelt)
    - vermixen

- 100g Schär MehlmixKuchen & Keks
- 110g Hafermehl
- 50g gemahlene Mandeln
- 50g Birkenzucker (ggfs. weniger)
- 30g Backkakao
- 50g Kokosöl
- 1 EL Backpulver
    - zusammen mit den Leinsamen zum Banane-Zucchini-Mix geben und verrühren

- 250g pflanzl. Milch
    - zum Teig geben und nur so lang rühren, bis alles gut feucht ist

@sugar_and_birth

HOW TO

Den Teig in 11 - 12 Muffinformen füllen und ggfs. (zuckerfreie) Schokostück-chen darauf verteilen.

Im unteren Drittel des Backofens für 25 Minuten backen (Stäbchenprobe).

VARIANTE

- zuckerfreie Kirschen aus dem Glas oder TK-Himbeeren vor dem Backen in den Teig drücken

@sugar_and_birth

Keinen Bock
mehr auf
Mittagstiefs,
schlechten
Schlaf und
kaum Energie?

@sugar_and_birth

REZEPT

Zuckerfreie Apfelkekse - schnell & einfach

@sugar_and_birth

HOW TO

Ofen auf 220°C
Ober-/Unterhitze
vorheizen

- 100g (veg.) Butter oder Margarine
- 40g Birkenzucker (weniger geht auch)
- 2 Eier
- etwas Vanille
    - mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren

- 250g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- optional 1 - 2 Prisen Zimt
    - separat vermischen

- Mehlmischung zum Teig geben und unterrühren

- 2 Äpfel schälen, entkernen, raspeln oder in sehr kleine Stücke schneiden
    - zum Teig geben und nur so lang rühren, bis alles gut feucht ist

- den Teig Esslöffelweise auf ein mit Backpapier ausgel. Backblech setzen

@sugar_and_birth

HOW TO

- auf mittlerer Schiene für ca. 10 Minuten backen

Die Apfelkekse schmecken frisch am Besten.

Das sie sehr saftig sind, am Besten im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

@sugar_and_birth

Zuckerfrei
klingt gut -
aber Du weißt
nicht wie?

@sugar_and_birth

REZEPT

Zuckerfreie, vegane und glutenfreie Snack-Balls - schnell & einfach

@sugar_and_birth

HOW TO

- 2 sehr reife Bananen - je reifer, desto besser
  - diese entweder mit der Gabel oder in der Küchenmaschine mußen
- feine Haferflocken
  - jetzt die Haferflocken dazu geben, bis eine noch feuchte Masse entsteht

- Kleine Bällchen formen und bei 160°C Ober-/Unterhitze ca. 7 - 8 Minuten backen.

Varianten

- Himbeeren (wie im Bild) oder andere Beeren. Je nach Feuchte der Beeren die Menge der Haferflocken anpassen.
- Kakao. Haferflockenmenge etwas reduzieren.

@sugar_and_birth

Willst Du es endlich anpacken?

swipe up

@sugar_and_birth

Kontaktier mich und wir finden Deinen Weg ins zuckerfrei!

@sugar_and_birth

bianka@kuehn.it