

MACH'S MAL

AUSGEZUCKERT

3 BASISCHE REZEPTE



Begleitende Rezepte zur
Säure-Basen-Challenge

von Bianka Kühn



HEY DU! GENAU DU!

INTRO

Ich bin Bianka, leidenschaftlicher Genussmensch, sehr gute Zuhörerin, geduldige Mama, ordnungsverliebt und intuitions gelenkt - und vor allem Kopf und Herz der Accounts @einfach.ausgezuckert.lecker und auch @sugar_and_birth.

Ich selbst lebe und liebe ja das zuckerfreie Leben - insbesondere

seitdem ich gemerkt habe, was für eine Superpower in dieser Art der Ernährung gerade für uns Frauen steckt! Und vielleicht bekommst Du mit diesen Rezepten auch Lust diese Superpower für Dich zu entdecken...

Alles Liebe,

Bianka

Basische Schokocreme



1-2 Portionen



5" Zubereitung

Diese Schokocreme wirst Du lieben - und zwar nicht nur weil sie durch ihre überraschende Hauptzutat super gesund ist, sondern weil sie ganz fix gemacht ist UND unglaublich gut schmeckt! Für kleine und große Kinder ein perfekter Nachtisch!

Zutaten

- 250g Rote Beete (vorgekocht)
- 20-25g Kakaopulver (Bio-Qualität)
- 70g Banane

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer.

Anschließend - auch wenn es schwer fällt - zur Kühlung in den Kühlschrank. ;-)

Wenn Du es kaum erwarten kannst, dann kannst Du vorher die Banane und die rote Beete in den Kühlschrank legen. ODER Du frierst die Banane ein - dann wird die Creme ein bisschen Eis-artig.

Für die Aufnahme vom Eisen kannst Du einfach noch etwas Vitamin C dazu essen oder trinken.

Basischer Shake



1 großes Glas



5" Zubereitungszeit

Ein schneller erfrischender Shake für den Sommer, der nicht nur vollgepackt ist mit tollen Inhaltsstoffen, sondern auch noch mega gut schmeckt!

Zutaten

- 1/2 gefrorene Banane
- 250ml pflanzl.(!) Milch (in Scheiben einfrieren)
- 1 Päckchen FRESH pack balancing von Ringana (Pack B)
- 1 Handvoll TK-Beeren nach Wahl

Zubereitung

Alles zusammen im Mixer mixen und ggfs. über Eiswürfel genießen.

Wer noch eine extra Portion Gemüse möchte kann noch frischen Spinat oder Rucola ergänzen.

Super geeignet als Zwischenmahlzeit. Für ein Frühstück einfach noch ein paar Haferflocken ergänzen.

Basische Karamellsoße



individuell



5" Zubereitungszeit

Eine Karamellsoße ganz ohne Kochen oder Zucker. Man glaubt es kaum - aber diese Variante kommt dem Original zum Verwechseln ähnlich!

Zutaten Karamellsoße

- 30g Mandelmus
- 10g Mandelmilch
- 10g Xylit (optional)
- 1 Prise Salz
- 10g Yacon-Sirup
(Alternativ:
Ahornsirup)

Zubereitung

Alles mit einem Schneebesen vermischen.

Fertig! ★

Die Portion reicht zum Beispiel als Topping für eine 26er Springform.

Passt auch hervorragend (mit etwas mehr Milch) zu Waffeln! In Kombination mit Äpfeln - mhmmm!



Dir haben die Rezepte gefallen?
Lust auf noch mehr zuckerfreie
Inspiration?

Dann folge mir auf Instagram
unter
[@sugar_and_birth](#)
[@einfach.ausgezuckert.lecker](#)

Du möchtest DEIN Zuckerfrei
finden? Schreib' mir gern und wir
schauen gemeinsam, wie Deine
ersten Schritte aussehen könnten.
Absolut unverbindlich versteht
sich. ❤️



KONTAKT

bianka@kuehn.it

BEGLEITUNG



**DIE TÜR IST AUF - DURCHGEHEN
DARFST DU SELBST.**