



Eva Maria Lockstädt

Zuckerfrei essen jeden Tag 218 Rezepte

0% Zucker!
0% Zuckerersatzstoffe!
0% Trockenfrüchte!

MIT TIPPS FÜR EINE ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG

Die Autorin

Eva Maria Lockstädt stammt gebürtig aus Essen, ist Mutter zweier erwachsener Kinder und lebt heute mit ihrem Partner im malerischen Allgäu.

Schon früh hat sie festgestellt, dass eine zuckerfreie, vitalstoffreiche Ernährung nicht nur ihrer Gesundheit nutzt, sondern auch für mehr Energie und Konzentration am Tag sorgt. Dies ruft ein intensives Gefühl von Zufriedenheit hervor - sowohl physisch als auch mental. Doch nicht nur die Ernährung spielt für die Autorin eine wichtige Rolle. Auch regelmäßige Bewegung und Entspannung sind fester Bestandteil ihres Lebensstils.

In ihrem Buch "Zuckerfrei essen jeden Tag" teilt sie ihre Tipps zur Umstellung der Ernährung, gibt praktische Ratschläge und stellt zahlreiche Rezepte vor, die ohne Zucker, ohne Zuckerersatzstoffe und vor allem ohne Trockenfrüchte auskommen – damit Jeder Schritt für Schritt zu einem vitaleren Leben finden kann!

Eva Maria Lockstädt

Zuckerfrei essen jeden Tag

218 Rezepte

0% Zucker, Zuckerersatzstoffe, Trockenfrüchte

Mit Tipps für eine zuckerfreie Ernährung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de>
abrufbar.

© 2020 Eva Maria Lockstädt

Überarbeitete Auflage 2023

Autor: Eva Maria Lockstädt (www.zuckerfrei-essen-jeden-tag.de)

Fotos: Eva Maria Lockstädt, Marlies Engelmann

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3752690996

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt meinem Partner für seine unendliche Mühe und Geduld.
Als engagierter Testesser gab er mir reichlich kreativen Input.

Meiner Mutter und meinen Kindern danke ich für ihre emotionale, aber auch
graphische Unterstützung.

Inhalt

Vorwort	20
Zucker macht auf Dauer Krank.....	24
Zuckerfrei – Nur ein Trend?	26
Tipps für ein zuckerfreies Leben	27
Entzugserscheinungen.....	32
Tipps aus meiner Küchenpraxis	33
Hinweise zu den Rezepten.....	37

REZEPTE

BROT + KUCHEN

Ananaskuchen.....	43
Apfelkuchen	44
Brot ohne Getreide	45
Dinkel-Kürbisbrot.....	46
Fluffiger Marzipankuchen	47
Grundteig ohne Getreide	48
Grundteig.....	49
Käsekuchen, getreidefrei	50
Kräuter-Brot	51
Mandel-Brötchen.....	52
Milchbrötchen	53

Mozzarellabrot	54
Pfirsich-Käsekuchen (ohne Mehl).....	55
Pizzabrötchen	56
Quark-Mohn-Kuchen	57
Saat-/Nussbrot mit Haferflocken.....	58
Schokoladenkuchen	59
Süßer Weck	60
Waffeln.....	61
Zimt-Haselnuss-Schnecke.....	62

FRÜHSTÜCK

Crunchy - Basismüsli ohne Getreide	65
Haferflocken-Nuss-Müsli.....	66
Hirse-Müsli	67
Hüttenkäse mit Cashewkernen und Birne.....	68
Hüttenkäse mit Kokos und Heidelbeeren	69
Hüttenkäse mit Mandeln und Himbeeren	70
Hüttenkäse mit Walnüssen, Kokos und Birne	71
Kokos-Hafer-Frühstück	72
Mango-Gries	73
Mango-Quark mit Chia	74
Overnight Oats (über Nacht eingeweichte Flocken).....	75
Papaya-Mascarpone mit Hanf.....	76
Porridge, zuckerfrei und lecker	77
Ricotta mit Joghurt und Maracuja.....	78

HAUPTGERICHTE

Allgäuer Kässpatzen.....	81
Apfel-Quark-Auflauf	82
Apfel-Lauch-Auflauf	83
Auberginenaufauf.....	84
Bergfisch	85
Blumenkohl-Burger	86
Blumenkohl-Möhren-Quiche	87
Bohnen mit Speckbirnen.....	89
Bratkartoffeln	90
Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf	91
Buchweizen-Lauch mit Wildlachs.....	92
Chili-Hackfleisch-Topf	94
Fischfilet in Sesamkruste.....	95
Fischpfanne Florian	96
Frikadellen.....	97
Gebackene Bohnen.....	98
Gebackener Hokkaidokürbis	99
Gebackener Schafskäse.....	100
Gemüsecurry grün-weiß	101
Gemüsegratin Räucherlachs	102
Gemüse im Blätterteig.....	103
Gemüse-Omelette aus dem Backofen	104
Gemüsepfanne mit Hackfleisch	105
Gemüserührei aus der Pfanne.....	106

Giersch-Rösti vom Blech	107
Grünkern-Bratlinge.....	108
Gulaschtopf	109
Hackfleischauflauf mit Rosenkohl.....	110
Hackfleisch-Blumenkohl-Bratlinge.....	111
Hirse-Linsen-Bratlinge	112
Käse-Hirse-Burger	113
Kartoffel-Hack-Kuchen	114
Kartoffel-Nudeln aus dem Backofen	115
Kohlrabigemüse mit Erdnüssen.....	116
Kokos-Hähnchen mit Curry	117
Krabbenküchlein.....	118
Krautspatzen.....	119
Kürbis-Rösti mit Kartoffeln	121
Lachs in Wildkräutern	122
Lachs unter der Spinatdecke.....	123
Lauch-Auflauf mit Möhren und Fenchel.....	124
Linsenbraten aus dem Backofen	125
Malu´s Backofen-Pfannkuchen	126
Milchreis.....	127
Möhren-Gratin.....	128
Nudel-Gemüse-Topf	129
Nudeln auf asiatische Art.....	130
Nudeln in Knoblauchsoße.....	131
Ofengemüse mit Fenchel und Zwiebeln	132

Ofengemüse auf Feldsalat	133
Ofengemüse mit Hokkaidokürbis	134
Papaya-Kokos-Gemüse.....	135
Pasta mit scharfer Gemüsesoße	136
Pasta mit Tomatensoße	137
Pastinakendatschis.....	138
Pfannkuchen aus Buchweizen pikant.....	139
Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung	140
Pizza Zack-Zack (ohne Teig)	141
Polentaschnitten.....	142
Pute im Pilzbett	143
Reispfanne	144
Rosenkohl aus der Pfanne	145
Rosenkohl-Kartoffelaufbau	146
Rotkohl mit Maronen aus dem Backofen	147
Sahneheringe mit Pellkartoffeln.....	148
Sauerkraut aus dem Backofen	149
Sauerkraut-Kartoffelpuffer	150
Schnitzel aus dem Backofen.....	151
Spinat mit Cashewkernen.....	152
Spinatrolle	153
Spitzkohl mit Seelachsfilet.....	154
Süßkartoffeln vom Blech mit Sellerie-Apfel-Salat	155
Teufelstopf	156
Tomaten-Kartoffel-Gratin	157

Vegetarisch gefüllte Paprikaschoten.....	158
Vegetarische Kohlrouladen mit Maronen	159
Wildlachs auf Gemüse	161
Zucchini-puffer mit Zwiebeln.....	162
Zwiebelfleisch	163
Zwiebelkuchen getreidefrei.....	164
Zwiebelrostbraten.....	166

SALATE

Blumenkohl-Salat	169
Bohnen-Orangen-Salat	170
Bohnensalat	171
Bohnensalat mit Brennesseldressing.....	172
Bunter Bohnensalat	173
Bunter Bulgur-Salat	174
Bunter Quinoa-Salat	175
Eisbergsalat mit Wurzelgemüse und Thunfisch	176
Eisbergsalat mit Halloumi	177
Feldsalat mit Lachs und Mango.....	178
Feldsalat mit warmem Speck	179
Grüner Salat.....	180
Grüner Salat mit Backcamembert	181
Grüner Salat mit Camembert im Speckmantel.....	182
Gurkensalat.....	183
Hähnchensalat mit Papaya.....	184

Hering im Sellerie.....	185
Heringssalat mit Rote Bete.....	186
Kartoffelsalat mit Speck	187
Kohlrabi-Apfel-Salat mit Mandarinen	188
Kohlrabi-Möhren-Salat	189
Kohlrabisalat mit Gorgonzola	190
Krautsalat, einfach	191
Krautsalat, die sahnige Sünde	192
Mango-Brokkoli-Salat.....	193
Mango-Orangen-Eisbergsalat.....	194
Marinierte Möhren.....	195
Möhren-Apfel-Salat mit gedünstetem Lauch	196
Möhren-Hackfleisch-Salat mit Haselnüssen.....	197
Möhren-Kohlrabi-Chicorée-Salat mit Champignons	198
Möhren-Pastinaken-Spinat-Chicorée-Salat mit Räucherfisch	199
Möhren-Rettich-Spinat-Salat mit Thunfisch	200
Möhren-Sellerie-Apfel-Salat mit Walnüssen.....	201
Möhrenkernsalat mit Fingerfood.....	202
Nudelsalat	203
Orangen-Fenchel-Salat mit Räucherfisch.....	204
Pak Choi-Salat mit Pekannüsse	205
Paprika-Mais-Salat	206
Räucherlachs auf Tomatensalat.....	207
Reissalat, warm.....	208
Rote Bete mit Sellerie und Möhre	209

Schweizer Wurstsalat	210
Sellerie-Apfel-Spinat-Salat mit Emmentaler	211
Sellerie-Mais-Salat mit Ananas.....	212
Sellerie-Möhren-Salat mit Emmentaler.....	213
Steckrübensalat.....	214
Thunfischsalat.....	215
Tomaten-Mozzarella-Salat.....	216
Wirsingsalat mit Garnelen.....	217
Wurzelsalat mit Wildlachs.....	218

SUPPEN + EINTÖPFE

Brokkoli-Apfel-Suppe mit Maronen.....	221
Brokkoli-Cremesuppe	222
Erbseneintopf mit Kartoffeln	223
Gemüsecremesuppe	224
Hühnerbrühe	225
Indisches Curry.....	226
Käse-Hackfleisch-Suppe.....	227
Knoblauchsuppe.....	228
Lauch-Kartoffelsuppe	229
Linsensuppe.....	230
Pastinakensuppe.....	231
Reissuppe	232
Rinder- bzw. Knochenbrühe.....	233
Sauerkrauttopf	235

Schnelle Gemüsesuppe.....	236
Spargelcremesuppe	237
Süßkartoffel-Curry-Suppe.....	238
Wirsing-Eintopf	239
Zwiebelsuppe	240

SOSSEN + DIPS

Blaubeersoße	243
Himbeersoße	244
Joghurt-Kurkuma-Dip	245
Knoblauchsoße	246
Knoblauchsoße, leichte Variante.....	247
Leinöl-Dip	248
Minz-Soße (für pikante Speisen).....	249
Wildkräuter-Quarkdip	250

KEKSE + DESSERTS

Ananascreme	253
Apfelquark mit Topping	254
Aprikosen-Kekse	255
Aprikosen-Griesspeise	256
Cashew-Kokos-Creme	257
Erdnuss-Schoko-Kekse	258
Heidelbeer-Creme.....	259
Heißer Kakao (Kalorienbombe!).....	260

Himbeeren mit Schlemmersahne	261
Himbeer-Milchreis	262
Mandel-Schoki-Knusper	263
Mango-Eis	264
Marzipankugeln	265
Orangen-Bananen-Quark	266
Orangencreme	267
Panna Cotta mit Himbeeren	268
Papayasnack	269
Quarkcreme mit Mangopüree	270
Schokocreme	271
Scho-Koko-Quark.....	272
 PIKANTE SNACKS	
Blätterteigstangen	275
Käseaufstrich	276
Käsegebäck	277
Knabber-Kracker	278
Pfannkuchenröllchen mit Bacon	279
Waffeln (herzhaft).....	280
 Quellen und weiterführende Links	 282

Raum für eigene Notizen



Raum für eigene Notizen



Vorwort

In einem Vorwort kommt ja normalerweise eine bekannte Koryphäe zu Wort, jemand, die oder der sich seit Jahren mit dem Thema des jeweiligen Buches auseinandergesetzt und sich damit einen Namen gemacht hat. Im vorliegenden Fall ein leuchtendes Vorbild für das zuckerfreie Leben.

Nun, ich war bisher das absolute Gegenteil davon. Ein Mensch, der für ein hausgemachtes Tiramisu alle Hebel in Bewegung setzte, der originale Schwarzwälder Kirschtorte über alles liebte, der sich ein Leben ohne reichlich Schokolade nur schlecht vorstellen konnte, für den eine Tasse Kaffee ohne zwei Löffel Zucker ungenießbar war. Einer, der an Weihnachten die obligatorischen Plätzchenpfunde zulegte. Kurz, ein Süchtiger. Ein unrettbarer Zuckerjunkie.

Wie so viele von uns. Ich fühlte mich als Teil einer großen Zucker-Gemeinde, in der Kaffee und Kuchen am Nachmittag ein Stück Lebensfreude und Lebenskultur bedeutet. Wo schon Kinder mit zuckrigem Naschwerk als Einstiegsdroge belohnt werden.

Aber ich war auch jemand, dem zunehmend klar wurde, dass da irgendwas nicht stimmen kann. Dass der viele Zucker mir gesundheitlich zusetzte. Mich immer wieder sogar lahmlegte, wie zum Beispiel nach ausgedehnten Fressorgien auf Geburtstagsfeiern, auf denen sich die Tischplatte unter den Kuchenmassen gefährlich durchbog. „Nimm doch noch ein Stückchen!“, war eine Aufforderung, der ich nur zu gerne nachkam. Um es wenig später bitter zu bereuen, wenn der Magen - gefüllt - Größe und Gewicht eines Basketballs angenommen hatte.

Als Kopfmensch waren mir die Zusammenhänge im Grunde klar. Früher, und dieses Früher ist noch gar nicht so lange her, mussten die Menschen ohne Zucker auskommen. Jedenfalls ohne den ZUGESETZTEN Zucker. Die Süße von Früchten war für unsere Vorfahren die Spitze des Genusses, und das, obwohl Obst ursprünglich bei Weitem nicht so süß schmeckte wie heute. Zuckerrüben waren zwar bekannt, aber sie enthielten nicht so viel Zucker und wurden komplett verzehrt, mit all den Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien, die in der Schale enthalten sind. Ich

Zuckerfrei...

... aber wie?

"Zuckerfrei essen jeden Tag" ist ein inspirierendes Buch für alle, die sich gesünder ernähren möchten, ohne auf den Genuss von leckeren Gerichten und Desserts zu verzichten. Die Autorin hat sich bewusst für eine zuckerfreie und zugleich vitalstoffreiche Ernährung entschieden und gibt ihre Erfahrungen und Tipps an die Leser weiter.

Im Buch finden sich 218 Rezepte, die völlig ohne zugesetzten Zucker, Zuckerersatzstoffe und Trockenfrüchte auskommen. Doch es geht nicht nur um die Zubereitung von Speisen - es werden auch wertvolle Ratschläge gegeben, wie man dauerhaft seine Gewohnheiten ändern und eine zuckerfreie Ernährung in den Alltag integrieren kann.

Denn zuckerfrei zu leben bedeutet nicht Verzicht, sondern eine neue Sensibilität für die natürliche Süße von frischen Früchten, Gemüse, Saaten und Nüssen zu entwickeln. Und das Beste: Durch die Umstellung auf eine zuckerfreie Ernährung kann man ganz nebenbei auch noch ein bisschen Gewicht verlieren.

Ein Buch, das inspiriert und motiviert.

