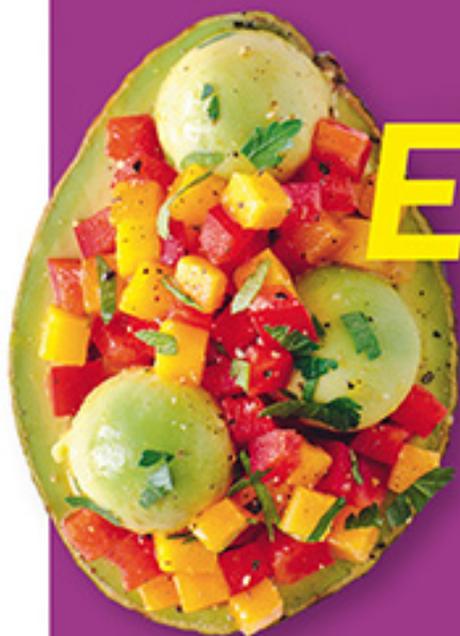


HANNAH FREY

Zucker frei



EXPRESS

81 Extraschnell und supereinfach –
Blitzrezepte für jeden Tag

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: schönseitig, Christina Geiger, München

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7398-0

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Illustrationen: Zuckerschrift auf Cover: Silvio Knezevic

Fotos: Becca Crawford; Caitlin Collins

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7398 02_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



Gerade in stressigen Zeiten finden wir oft keine Ruhe zum Kochen und greifen stattdessen zu Convenience Food, gehen auswärts essen oder bestellen beim Lieferservice. Und nehmen so – meist unbewusst – jede Menge raffinierten Zucker zu uns. Zumindest ging es mir früher so: Je mehr ich unter Druck stand, desto ungesünder habe ich mich ernährt. Heute ist das zum Glück überhaupt nicht mehr der Fall. Und für dich ist nun auch Schluss damit!

Mit meinen Express-Rezepten in diesem Buch stehen nach maximal 25 Minuten Zubereitungszeit schmackhafte,

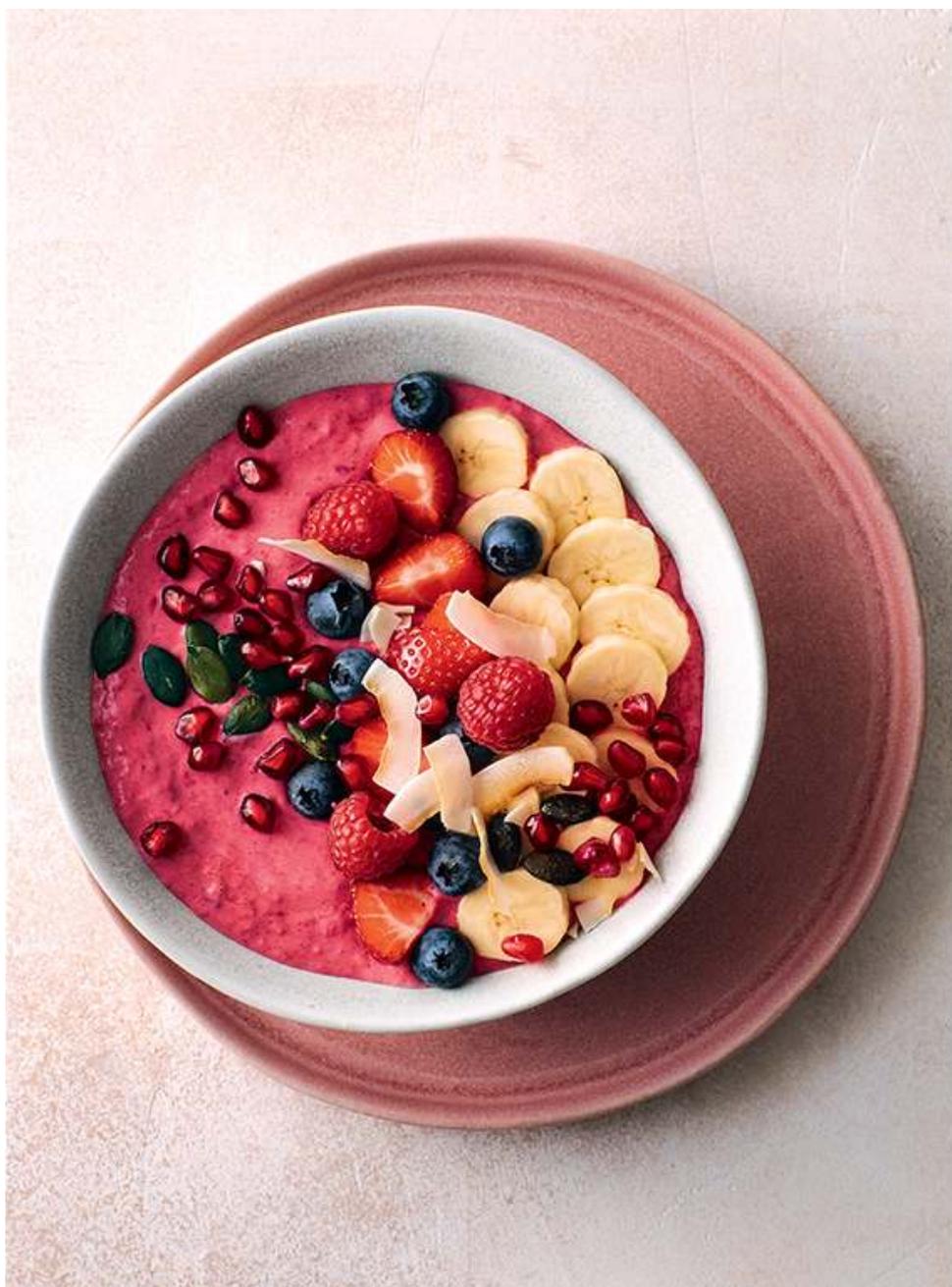
gesunde und natürlich zuckerfreie Mahlzeiten auf deinem Tisch. Es gibt kein zeitraubendes Vorbereiten, Einweichen oder sonstige Wartezeiten. Und: Jedes Gericht wird aus höchstens zehn Zutaten (Salz, Pfeffer, Wasser und Eiswürfel ausgenommen) gekocht. Du musst also keine langen Einkaufslisten schreiben, und die wenigen Zutaten sind im Handumdrehen besorgt. Trotzdem sind die Gerichte nicht langweilig, sondern schmecken superlecker!

Klar ist, dass ich bei meinen Express-Rezepten keinen raffinierten Zucker verwende. Zudem setze ich aber auch andere Süßungsmittel nur sehr sparsam ein: Lediglich fünf Gerichte enthalten Trockenfrüchte, darüber hinaus wirst du in den Rezepten keinerlei Zuckeralternativen finden.

Solltest du Fragen dazu haben und möchtest du dir Unterstützung holen, dann gehe einfach auf meinen Blog www.projekt-gesund-leben.de, in meine »Projekt: Zuckerfrei«-Facebook-Gruppe oder auf Instagram unter #projektzuckerfrei. Dort kannst du jederzeit auch deine Nachkoch-Erfahrungen mit mir und meiner Community teilen.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

A handwritten signature in black ink that reads "Hanna Frey". The signature is written in a cursive, flowing style with a large, sweeping flourish at the end of the name.









START
WHERE YOU
ARE.
USE WHAT
YOU HAVE.
DO WHAT
YOU CAN.



ZUCKERFREI EXPRESS

Du hast nur wenig Zeit fürs Kochen und willst dich trotzdem gesund und zuckerfrei ernähren? Kein Problem! Mit etwas Organisation und den Rezepten aus diesem Buch kannst du das jederzeit problemlos umsetzen.

Eine »schnelle Küche« lässt sich oftmals nicht ganz so einfach mit dem Wunsch nach einer industriezuckerfreien Ernährung vereinbaren: Untersuchungen zufolge enthalten über 80 Prozent aller im Supermarkt erhältlichen Nahrungsmittel zugesetzten isolierten Zucker. Wer sich also gerne zuckerfrei ernähren möchte, muss sich die Zeit nehmen und selber kochen, anstatt schnell mal zu Fertigprodukten zu greifen. Denn nur so weiß man wirklich, was in seinem Essen steckt und kann raffinierten Zucker, Zuckeraustauschstoffe und künstliche Süßstoffe auf jeden Fall meiden. Zum Glück muss das Selberkochen aber überhaupt nicht aufwendig sein – die Rezepte in diesem Buch sind in maximal 25 Minuten zubereitet! Zudem helfen dir die s auf dieser Seite, dass du auch sonst bestens für die zuckerfreie Express-Küche gerüstet bist!

PLANUNG IST DAS A UND O

Überlege dir rechtzeitig, was du kochen möchtest. Wer abends nach der Arbeit erst noch darüber nachdenken muss, was es zu essen geben soll, sich dann um den Einkauf kümmern muss und anschließend auch noch kochen darf, neigt dazu, doch eher ein ungesundes Fertigprodukt in den Einkaufswagen zu legen. Oder gar gleich den Lieferdienst anzurufen. Um das zu vermeiden, planst du am besten im Voraus einmal wöchentlich (zum Beispiel jeden Samstag) die Mahlzeiten für die komplette Woche. Dabei sollten neben den Hauptgerichten auch die Snacks, die du essen möchtest, aufgelistet werden. Suche dir deine Lieblingsrezepte aus diesem Buch aus und erstelle dir daraus deinen ganz individuellen Wochenspeiseplan. Das nimmt zwar anfangs ein wenig Zeit in Anspruch, wird sich dann aber unter der Woche sehr schnell bezahlt machen!

DEN EINKAUF ORGANISIEREN

Steht der Wochenplan, notierst du alle benötigten Zutaten und gleichst diese mit deinem Vorrat ab. Übrig bleibt alles, was du besorgen musst und auf die Einkaufsliste kommt – am besten so gegliedert, wie die Lebensmittel im Supermarkt zu finden sind. Das erspart dir lästiges Hin- und Herlaufen.

ZUTATEN KLUG AUSWÄHLEN

Es gibt durchaus etliche Lebensmittel, die küchenfertig und trotzdem zuckerfrei sind. Dosentomaten, Mais oder Hülsenfrüchte aus dem Glas, Gemüse, Kräuter und Obst aus der Tiefkühltruhe sowie vorgegarte Lebensmittel wie vakuumierte Rote Bete verkürzen die Zubereitungszeit der Gerichte enorm und enthalten meist keinen Zucker. Vorsichtshalber solltest du bei diesen Produkten aber die Zutatenliste kontrollieren, denn manche Hersteller fügen ihren Lebensmitteln doch gerne eine Extraportion Zucker zu. Dieser dient nämlich beispielsweise als Geschmacksverstärker, Füllstoff und Konservierungsmittel. Wichtig: Auch bei Lebensmitteln, die man kennt und von denen man denkt, sie wären frei von zugesetztem Zucker, sollte man immer mal wieder einen Blick auf die Verpackung werfen. Denn es kommt nicht selten vor, dass die Hersteller ihre Produkte überarbeiten, und diese dann plötzlich Zucker enthalten statt zuckerfrei zu sein.



CLEVER KOCHEN

Bevor es richtig losgeht, stellst du alle benötigten Zutaten und das Küchenzubehör wie Messer, Schüsseln, Brettchen, Töpfe und Pfannen bereit. Dann kannst du direkt starten und musst nicht zwischendurch immer wieder auf die Suche gehen. Falls du Küchenhelfer hast, die dich beim Kochen unterstützen, verwende diese auch, um Zeit zu sparen! Gemüseschneider etwa schneiden Obst und Gemüse im Handumdrehen in Würfel, Scheiben, Stifte, Viertel oder Achtel. Mit einem Messer würde das wesentlich länger dauern. Weiteres Zeitspar-Plus: Je kleiner du Obst oder Gemüse schneidest, desto fixer wird es in Topf, Pfanne oder Backofen gar. Und beim Dünsten, Kochen und Schmoren immer den Deckel auflegen! Auf dem E-Herd braucht beispielsweise 1 Liter Wasser mit Deckel 7-10 Minuten, bis

es kocht. Ohne einen Deckel dauert es etwa doppelt so lange. Noch schneller geht es im Wasserkocher.



SCHNELLE SNACKS

Zuckerfreie Zwischenmahlzeiten müssen nicht aufwendig zubereitet werden oder teuer sein. Oft sind die einfachsten Dinge doch die besten!



NÜSSE

Mandeln, Walnusskerne, Cashewkerne & Co. sind äußerst nahrhafte, wohltuende und zuckerfreie Snacks. Durch ihren hohen Anteil an gesunden Fetten, Proteinen und Ballaststoffen sättigen sie besonders lange, ohne zu beschweren. Aufgrund ihrer wertvollen Vitamine und Mineralstoffe verleihen sie uns außerdem Energie und verhelfen uns zu mehr Konzentration. Am einfachsten ist es, unterwegs immer eine Handvoll unbehandelte Nüsse

dabeizuhaben. Auch lecker: geröstete Nüsse! Dafür die unbehandelten Nusskerne einfach auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im 175° heißen Backofen (Mitte) ca. 5 Min. backen. Dann wenden und weitere 5 Min. backen. Aufpassen, dass die Nüsse nicht verbrennen!