

Unsere Rezepte – Genuss mit weniger Zucker

Kakaokonzentrat für schnelle Schoki

200ml Wasser, 5-6 EL Kakao ohne Zucker

In fertigen gemixten Kakaopulvern ist oft fast 3x so viel Zucker wie Kakao. Das schmeckt uns gut, ist aber zu viel. Man kann sich langsam daran gewöhnen, weniger süßen Kakao zu mögen. Dafür nimmt man „altmodischen“ Kakao ohne Zucker. Den muss man kochen. Um einen schnellen Kakao für das Frühstück zu haben, kocht man Wasser auf gibt den Kakao hinzu und kocht ihn auf. Das Konzentrat kann man mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren. Man mischt etwas Konzentrat mit kalter oder warmer Milch und rührt z.B. bei einer großen Tasse zuerst 1 Teelöffel Zucker ein. Mit der Zeit schaffst du es sicher immer ein bisschen weniger Zucker hinein zu tun – und es schmeckt dir trotzdem.

Pudding aus Puddingpulver

Der Pudding ist auch lecker mit 1 Esslöffel Zucker auf 500 ml Milch. Dazu schmeckt frisches Obst oder selbstgekochtes Kompott. Die meisten Obstsorten kann man auch ohne Zuckerzusatz zu Kompott kochen. Die Früchte haben genügend Zuckergehalt.

Obstsalat zum Pudding

1 Orange, 1 Apfel, und 1 Banane schälen, in kleine Würfel schneiden und mischen. Zuerst Orange und Apfel mischen, dann wird der Apfel nicht braun.

Joghurt mit Honig

Griechen essen gern Naturjoghurt mit Honig. – Lecker!

Zitronenjoghurt

Naturjoghurt mit etwas Zitronensaft und etwas Agavendicksaft verrühren. Besonders lecker, wenn etwas Abrieb von einer (unbehandelten) Zitrone dazu gegeben wird.

Apfeljoghurt

Einen Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Etwas Zitronensaft dazu geben, damit der Apfel nicht braun wird. Naturjoghurt unterrühren. Der Apfel hat genug Süße.

Tomatenketchup

500 g pürierte Tomaten, 1 EL Öl, 1 TL Essig, 1 TL Zuckerrübensirup, Salz, Pfeffer, Paprika nach Geschmack

Die Tomaten mit Öl, Essig und Zuckerrübensirup so lange kochen, bis die Soße dickflüssig ist – wie Ketchup. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.