

Sue Quinn

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

Leseprobe

[Natürlich süßen mit Früchten und Beeren](#)

von [Sue Quinn](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

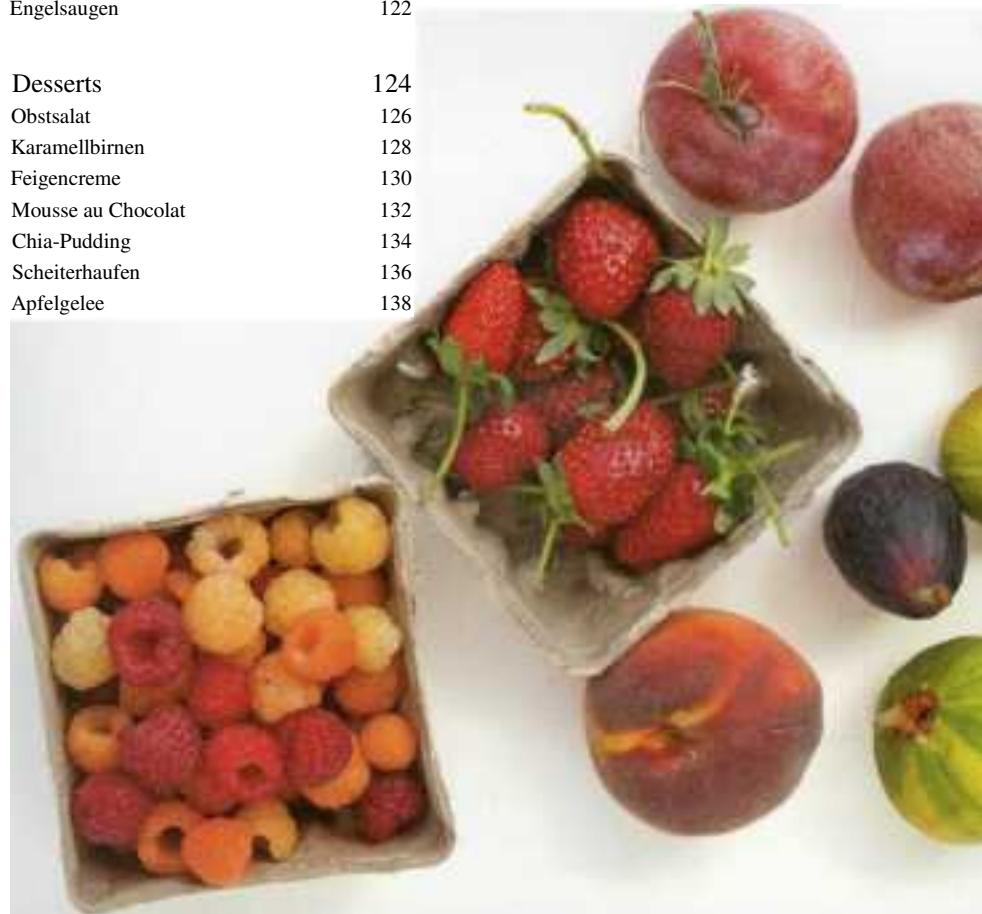
Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Einleitung	7	Snacks	70
Warum Zucker ungesund ist	8	Popcorn	72
Verpackungen richtig lesen	9	Gewürzmandeln	74
Zuckerarmes bevorzugen	10	Fruchtkaramell	76
Zucker in der Küche ersetzen	13	Fruchtdip	78
Zucker vermeiden	14	Bananentoast	80
		Apfelchips	82
Grundrezepte	16	Orangen-Grissini	84
Ketchup	18	Donutbällchen	86
Barbecuesauce	20	Aprikosen-Kokos-Kugeln	88
Apfelmus	22	Energieriegel	90
Mayonnaise	24	Dattel-Nuss-Schnitten	92
Erdnussbutter	26	Schokorosinen	94
Heidelbeerkonfitüre	28	Gefüllte Datteln	96
Nussaufstrich	30	Dattel-Tahin-Fudge	98
Mürbeteig	32		
Naturjoghurt	34		
Vinaigrette	36		
Cremiges Salatdressing	38		
Vollkornbrot	40		
Frühstück	42		
Mango-Möhren-Smoothie	44		
Prickelnder Fruchtcocktail	46		
Rote-Bete-Smoothie	48		
Milchshake mit Datteln	50		
Schoko-Erdnuss-Milchshake	52		
Porridge	54		
Knuspriges Granola	56		
Müsli de luxe	58		
Bircher Müsli	60		
Pfirsich-Pancakes	62		
Heidelbeerwaffeln	64		
Arme Ritter mit Banane	66		
Toast mit frischen Erdbeeren	68		



Kuchen & Kekse			
Kräcker	100	Crumble	140
Heidelbeer-Apfel-Muffins	102	Feine Apfelpastete	142
Pfirsichmuffins	104	Cheesecake-Törtchen	144
Bananenbrot	106	Limetten-Kokos-Eis	146
Schoko-Pflaumen-Kuchen	108	Schnelles Beerenreis	148
Rüblkuchen	110	Schokoladeneis	150
Himbeer-Mandel-Focaccia	112	Erdbeereis am Stiel	152
Scones	114	Melonen-Apfel-Granita	154
Cookies mit Erdnussbutter	116		
Schokokekse	118	Glossar	156
Engelsaugen	120	Register	157
	122		
Desserts	124		
Obstsalat	126		
Karamellbirnen	128		
Feigencreme	130		
Mousse au Chocolat	132		
Chia-Pudding	134		
Scheiterhaufen	136		
Apfelgelee	138		



RÜBLIKUCHEN

Ergibt 8 Stücke - Zubereitung: 1 Stunde



ZUTATEN

125 g Mehl • 125 g Vollkornmehl • 1 TL Backpulver • 1 TL Natron
1 Prise Salz • 2 TL gemahlener Zimt • 1/2 TL gemahlener Ingwer • 50 g Walnusskerne, gehackt
70 g Rosinen »150g Banane, zerdrückt • 150 ml Sonnenblumenöl
3 Eier (Größe L), leicht verquirkt • 150 g Ananas, gehackt • 200 g Möhren, geraspelt

CREME: 100g weiche Butter • 150g Frischkäse • Mark von 1 Vanilleschote
1 TL gemahlener Zimt • 90-135 g ungesüßtes Apfelmus (s. S. 22, nach Belieben)

AUSSERDEM: Springform (22 cm Ø) • Pflanzenöl und Mehl für die Form



Den Backofen auf 180 °C vorheizen, die Springform mit Öl einfetten und mit Mehl ausstreuen. Beide Mehlsorten, Backpulver, Natron, Salz, Gewürze, Nüsse und Rosinen in einer Schüssel mischen. Bananen, Öl und Eier in einer zweiten Schüssel verquirlen. Die Eiermasse zur Mehlmasse gießen und kurz verrühren, bis sich alles gerade verbindet. Ananas und Möhren unterheben.

Den Teig in die Form füllen und im Ofen 30-40 Minuten backen. Inzwischen für die Creme Butter, Frischkäse, Vanillemark, Zimt und Apfelmus verrühren und kühlen. Den Kuchen aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Danach mit der Creme bestreichen.

Sue Quinn

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

160 Seiten, geb.
erscheint 2016

[Jetzt kaufen](#)



65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de