

Zuckerfrei Essen?

Eine „Zuckerfreie Ernährung“ ist für viele von uns nicht vorstellbar und Bedarf einer genauen Auseinandersetzung mit den Lebensmitteln. Eine Zucker-Reduktion hingegen kann relativ einfach umgesetzt werden und mit diesen Schritten erfolgen:

- Beachten Sie die **Zutatenliste** der eingekauften Lebensmittel. „Zucker“ versteckt sich unter anderem mit diesen Namen: Endung -ose (Saccharose, Glucose, Lactose...), Fructose-/Glukosesirup, Invertzucker, Karamellsirup, Süßmolkenpulver, Gerstenmalz(-Extrakt), (Malto-)Dextrin...
- Greifen Sie weniger oft zu **verarbeiteten Lebensmitteln** und bereiten Sie Speisen selbst frisch zu.
- **Reduzieren Sie die Zuckermengen**. So kann bei den meisten Rezepten die angeführte Zuckermenge um 1/3 reduziert werden, ohne dass es bemerkbare Einbußen beim Geschmack gibt.
- Süße Speisen sollen auch weiterhin süß schmecken. Achten Sie nur darauf, **wie oft welche Süße angeboten** wird. In Trockenfrüchten wie Dörrpflaumen, Datteln, Feigen etc. sind neben der natürlichen Fruchtsüße gesundheitsförderliche Nährstoffe enthalten, die raffiniertem Zucker fehlen.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist generell eine Zuckerreduktion sehr begrüßenswert, denn der herkömmliche Haushaltszucker liefert neben süßer Energie keine Nährstoffe. Gewöhnliche Naschereien werden daher auch langläufig als „leere Kalorien“ bezeichnet. In der Kinder-Ernährung ist der Aspekt der Geschmacks-Prägung und der Zucker-Gewöhnung noch gewichtiger als in der Erwachsenen-Ernährung. Je süßer gegessen wird, umso mehr gewöhnt sich der kindliche Geschmack daran und die sog. „Zucker-Schwelle“ steigt an, d.h. es wird nach mehr Zucker / Süß verlangt, damit dieser Geschmackseindruck überhaupt wahrgenommen werden kann.

Folgendes Rezept für „**Zuckerfreie Muffins**“ ist einfach zuzubereiten und zeigt, wie wunderbar süße und gleichzeitig nährstoffreiche Schoko-Muffins schmecken können!

Zutaten: 6 Eier, 200 ml Wasser, 250 g getrocknete entsteinte Datteln, 1 Vanilleschote, 50 g Kakaopulver ohne Zuckerzusatz (z.B. Back-Kakao), 200 g gemahlene Mandeln.

Zubereitung:

- Eier trennen und Eiweiß zu Schnee schlagen.
- Die Datteln mit dem Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Eigelb, Vanillemark aus der Vanilleschote, Kakaopulver und das Dattelmus mit einem Mixer verrühren.
- Eischnee und gemahlene Mandeln abwechselnd unter die Masse heben.
- Masse in Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 160°C Umluft ca. 25 Minuten backen.



Variationen:

Dieses Rezept gelingt auch in einer Springform!

Oder kann mit etwas Fantasie und Zucker verziert werden für lustige Schoko-Gesichter bei einem Kinderfest. Bei diesen Muffin-Gesichtern ist in der gefärbten Marzipan-Deko zwar Zucker enthalten, jedoch insgesamt deutlich weniger als bei herkömmlichen Muffin-Rezepten. Somit bleibt der Süß-Eindruck zwar erhalten, wird aber von mehr Nährstoffen begleitet als bei gewöhnlichem Haushaltszucker.