

15 FETTVERBRENNER *Süßigkeiten*



GESUND IM LEBEN

Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

15 alternative Süßigkeiten-Rezepte zum Abnehmen

Fertige Süßigkeiten enthalten oft viel Zucker und eignen sich daher nicht, um im Rahmen einer Diät Heißhunger zu stillen. Oft entsteht die Frage, was stattdessen verzehrt werden kann, ohne dass die Waage am kommenden Tag mehr Gewicht anzeigt.

Naschen, ohne dick zu werden - das soll gehen? Egal ob mit vielen Ballaststoffen oder mit wenig Zucker, gesunde Süßigkeiten selber machen kann ganz einfach sein.

Wer abnehmen möchte, verzichtet in aller Regel auf Süßigkeiten und Kalorienbomben jeglicher Art. Das sorgt für Heißhungerattacken und erschwert die Gewichtsabnahme.

Damit Diäten zukünftig auch mit Leckereien erträglicher werden, folgt nun eine Auflistung möglicher gesunder Süßigkeitenalternativen während des Abnehmprozesses.

1. Energy Balls

Zutaten:

250g Datteln (entsteint)
75g gemahlene Mandeln
125g Cashew-Nüsse
2 EL Kokosraspel
Vanille

Damit die Energy Balls zubereitet werden können, müssen die Cashew-Nüsse zerkleinert werden. Das kann wahlweise im Mixer oder der Küchenmaschine erfolgen.

Danach werden die Datteln zerkleinert und mit den Händen durchgeknetet, sodass eine breiartige Konsistenz entsteht.

Dann werden die gemahlene Mandeln zusammen mit den Datteln, den Cashew-Nüssen und der Vanille zu einer klebrigen Masse vermischt.

Anschließend wird der Teig mit den Händen zu kleinen Kugeln geformt, mit etwas Kokosraspeln bestreut und im Kühlschrank kalt gestellt.

Nährwerte: *156 Kalorien, 8,4g Fett, 3,6g Eiweiß, 20g Kohlenhydrate.*

2. Mango-Maracuja-Nicecream mit Ingwer

Zutaten:

*1 Mango
3 Bananen
2 Maracujas
1 Bio-Limette
10g Ingwer
1 TL Kardamom, gemahlen
2 EL Himbeeren, gefriergetrocknet
10g Kokoschips*

Im ersten Schritt wird das Obst gewaschen und geschält, sowie das Fruchtfleisch zerkleinert. Danach werden die zerkleinerten Früchte für zirka sechs Stunden in den Gefrierschrank gestellt.

In der Zwischenzeit werden die Maracujas halbiert, das Fruchtfleisch herausgelöst und die Limette heiß gewaschen sowie danach ausgepresst. Der Ingwer wird geschält und fein gewürfelt.

Im Anschluss werden die gefrorenen Fruchtstücke aus dem Gefrierfach entnommen und zusammen mit dem Limettenabrieb und Kardamom im Mixer gemixt und fein püriert. Nach Bedarf kann Wasser hinzugegeben werden.

Die fertige Mischung wird mit Kokos- und Himbeerchips garniert.

Nährwerte: *210 Kalorien, 3g Eiweiß, 4g Fett, 39g Kohlenhydrate.*

3. Vegane Schokopralinen mit Glasur

Zutaten:

Für die Pralinen

100g getrocknete Datteln (entsteint)
50g Mandelkerne
1 EL Kakaopulver

Für die Glasur

20g Kokosöl
1 gestr. EL Kakaopulver
1 EL Ahornsirup

In einem Mixer werden die Datteln zusammen mit den Mandeln und 1 EL Kakaopulver zu einem klebrigen Mus zerkleinert. Aus der Masse werden dann 20 gleich große Bällchen geformt.

Für die Zubereitung der Glasur wird das Kokosöl bei kleiner Hitze geschmolzen. Dann werden Kakaopulver und Ahornsirup mit einem Schneebesen eingerührt und die Pralinen darin gewälzt.

Dann werden sie auf einem mit Backpapier belegten Gitter (ggf. im Kühlschrank) fest werden lassen.

Nährwerte: *43 Kalorien, 1g Eiweiß, 3g Fett, 4g Kohlenhydrate.*

4. Mandel-Bananen-Drink

Zutaten:

150g kleine Bananen (1 kleine Banane)

5g Cashewmus (1 TL)

400ml Mandeldrink (Mandelmilch)

1 TL Limettensaft

Zimtpulver

2 Stiele Minze

Zunächst wird die Banane geschält und in Stücke geschnitten.

In einem Mixer wird dann die Banane zusammen mit dem Cashewmus, dem Mandeldrink, dem Limettensaft und einer Messerspitze Zimt fein püriert.

Im Anschluss wird die Minze gewaschen, trocken geschüttelt und Blättchen abgezupft. Nun kann der Drink in Gläser gefüllt und zusammen mit einer Prise Zimt und der Minze serviert werden.

Nährwerte: *133 Kalorien, 2g Eiweiß, 4g Fett, 22g Kohlenhydrate.*

5. Karotten-Kekse

Zutaten:

5g Ingwer

200g Möhren

1 Apfel

70g Walnüsse

40g Datteln (entsteint)

3 EL Kokosöl

90g zarte Haferflocken

150g Vollkornmehl

1 TL Backpulver

1 TL Zimt

½ TL Salz

4 EL Ahornsirup

Zunächst werden Ingwer, Apfel und Karotten gewaschen, geschält und zerkleinert.

Dann werden die Walnüsse und Datteln zerhackt und zusammen mit Ingwer, Apfel, Möhren, Kokosöl und Ahornsirup zu einer Teigmasse vermischt.

Im Anschluss werden aus der Teigmasse 12 gleich große Kekse geformt, die bei 180 Grad im Backofen für 35 bis 40 Minuten ausgebacken werden.

Nährwerte: *168 Kalorien, 4g Eiweiß, 7g Fett, 21g Kohlenhydrate.*

6. Erdbeere-Kokos-Smoothie mit Skyr

Zutaten:

1 Banane

Saft einer ½ Limette

400g Erdbeeren

400g Skyr

150ml Kokosdrink

2 EL Schmelzflocken

2 EL Kokoschips

4 Stiele Minze

Zunächst werden die Bananen geschält und in Stücke geschnitten und dann mit der Hälfte des Limettensaftes vermischt.

Dann werden die Erdbeeren geputzt, gewaschen und in einem Mixer püriert. Das fertige Erdbeerpüree wird auf mehrere Gläser verteilt.

Dann werden der Skyr, Schmelzflocken, Bananenstücke und der Kokosdrink gemixt und zusammen mit dem restlichen Limettensaft auf das Erdbeerpüree gegeben.

Nährwerte: *188 Kalorien, 14g Eiweiß, 4g Fett, 22g Kohlenhydrate.*

7. Apfel-Chips

Zutaten:

2 Äpfel

½ TL Zimt

Zunächst werden die Äpfel gewaschen und in dünne Streifen geschnitten. Die Streifen werden dann auf einem Backblech ausgelegt und mit Zimt bestreut.

Im vorgeheizten Backofen werden sie im Anschluss für etwa eine Stunde gebacken.

Zwischendurch sollten sie gewendet werden, damit sie von beiden Seiten gleichmäßig gebacken werden.

Nach dem Backen müssen sie für mehrere Stunden im Backofen ruhen, bevor sie zum Verzehr bereit sind.

Nährwerte: *122 Kalorien, 1g Eiweiß, 0g Fett, 29g Kohlenhydrate.*

8. Dattel-Nuss-Riegel

Zutaten:

12 entsteinte Datteln

100g gemahlene Mandelkerne

30g Pistazien

2 EL Chiasamen

3 EL Müslimischung nach Wahl

2 EL Agavendicksaft

Die Datteln werden im Mixer zerkleinert und in eine Schüssel gegeben, wo die Mandeln hinzugegeben werden.

Die Pistazien werden fein gehackt und mit den Chiasamen und der Müslimischung vermischt.

Nach der Zugabe von Agavendicksaft und etwas Wasser werden die Zutaten zu einer Teigmasse vermischt und auf einem Blech mit Backpapier verteilt.

Danach wird die Masse in Riegel geschnitten und im Kühlschrank für zwei Stunden gekühlt.

Nährwerte: *93 Kalorien, 3g Eiweiß, 5g Fett, 8g Kohlenhydrate.*

9. Gebackene Ananas

Zutaten:

1 reife Ananas

1 Vanilleschote

40g Rohrzucker

50ml Orangensaft

Für die Zubereitung wird die Ananas geschält und der Strunk entfernt.

Dann wird die Ananas in eine Auflaufform gesetzt und im vorgeheizten Backofen für zirka 30 Minuten gebacken.

Währenddessen wird die Vanilleschote halbiert und zusammen mit dem Zucker und dem Orangensaft in einem Topf erwärmt, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Der Backofen wird nun auf Grillfunktion gestellt und die Ananas mit der Mischung bestrichen und solange weiter gegrillt, bis der Zucker karamellisiert.

Nährwerte: *156 Kalorien, 1g Eiweiß, 0g Fett, 27g Kohlenhydrate.*

10. FroYo Bites

Zutaten:

300g griechischer Joghurt

1 EL Honig

400g Beeren

2 EL gehackte Pistazie

2 EL Kakao-Nibs

Der griechische Joghurt wird zusammen mit dem Honig und den Beeren verrührt.

Ein EL Pistazien und ein EL Kakao-Nibs werden hinzugegeben, bevor die Masse dann in Eiswürfelbehälter gefüllt wird.

Die restlichen Pistazien und Kakao-Nibs werden auf der Masse verteilt und dann für vier bis fünf Stunden gekühlt.

Nährwerte: *35 Kalorien, 1g Eiweiß, 2g Fett, 2g Kohlenhydrate.*

11. Schoko-Kokos-Drink

Zutaten:

1 Banane

130g getrocknete Datteln

1 Limette

800ml Kokosdrink

2 EL stark entöltes Kakaopulver

Die Banane und Datteln werden klein geschnitten. Danach wird eine Limette halbiert und ausgepresst.

Im Anschluss werden die Zutaten zusammen in einen Mixer gegeben und fein püriert.

Nährwerte: *181 Kalorien, 2g Eiweiß, 3g Fett, 35g Kohlenhydrate.*

12. Karamell-Popcorn

Zutaten:

1 TL Sonnenblumenöl

250g Popcornmais

50g Vollrohrzucker

30ml Wasser

Das Öl wird zusammen mit dem Popcornmais in einen Topf gegeben und auf mittlerer Temperatur erhitzt.

Der Deckel bleibt dabei geschlossen, bis die Maiskörner gepoppt sind. Um das Anbrennen zu verhindern, muss der Topf von Zeit zu Zeit geschüttelt werden.

In einem weiteren Topf werden Wasser und Rohrzucker erhitzt. Sobald der Zucker karamellisiert, kann er über das gepoppte Korn gegeben werden.

Nährwerte: *298 Kalorien, 8g Eiweiß, 5g Fett, 54g Kohlenhydrate.*

13. Heidelbeer-Joghurt-Eis

Zutaten:

400g Heidelbeeren

400g griechischer Joghurt

2 EL Honig

2 EL Zitronensaft

150g Quark

150 Gramm der Beeren werden zusammen mit Joghurt, Honig und Zitronensaft püriert.

Dann wird der Quark zusammen mit den restlichen Heidelbeeren untergehoben und in Eisförmchen portioniert.

Vor dem Verzehr muss die Masse dann für mindestens drei Stunden in den Gefrierschrank.

Nährwerte: *147 Kalorien, 2g Eiweiß, 11g Fett, 8g Kohlenhydrate.*

14. Nuss-Sesamkrokant

Zutaten:

300g Rohrohrzucker

1 EL Zitronensaft

300g Erdnusskern

50g Sesam

Der Zucker wird mit 3 EL Wasser zum Karamellisieren gebracht. Dann werden Zitronensaft, Erdnüsse und Sesam untergerührt.

Danach wird die Masse auf einem Blech verteilt und nach dem Abkühlen in kleine Stücke gebrochen.

Nährwerte: *64 Kalorien, 2g Eiweiß, 3g Fett, 6g Kohlenhydrate.*

15. Keto Peanut-Butter Cups

Zutaten:

½ Vanilleschote

60g Kakaobutter

50g stark entöltes Kakaopulver

1 EL Puderzucker aus Erythrit

75g Erdnussmus

Salz

Im ersten Schritt wird die Vanilleschote halbiert und das Vanillemark mit einem Messer herausgekratzt.

Dann wird die Kakaobutter in einem Topf bei kleiner Hitze geschmolzen. Sobald sie geschmolzen ist, werden das Kakaopulver und das Vanillemark untergehoben.

Danach wird der Puderzucker hinein gesiebt und untergerührt. Die flüssige Masse wird dann vom Herd genommen. Im Anschluss wird das Erdnussmus mit Salz abgeschmeckt und jeweils ein Klecks in eine Pralinenform gegeben.

Die restliche Schokoladenmasse wird dann über das Erdmus gegeben und muss im Kühlschrank für mehrere Stunden aushärten.

Nährwerte: *46 Kalorien, 1g Eiweiß, 4g Fett, 0,6g Kohlenhydrate*

Fazit:

Diese Rezepte zeigen, dass auch im Rahmen einer Diät nicht unbedingt auf Süßigkeiten verzichtet werden muss.

Wichtig ist es, die Leckereien, auch wenn sie gesünder sind als handelsübliche Produkte, immer in Maßen zu genießen.

Ein Blick auf die Nährwerte kann dabei schnell Aufschluss geben, ob sich die Versuchung lohnt.