

Keep it SIMPLE
NADJA BLATTNER

SNACK- PREP

dein Ratgeber für

MEHL - &
ZUCKERERSATZ

NADJA BLATTNER



Einleitung

Gehörst du auch zu den Menschen, die sich nicht trauen ihre Ernährung umzustellen, weil sie denken, sie müssten dann auf alles verzichten? „Keine Nudeln mehr... kein Brot mehr... kein Kuchen mehr... Was bleibt mir denn dann noch?“ Denkst du dir.

Ich kann dich beruhigen. Du musst auf gar nichts verzichten!

Der Trick ist, einfach die ungesunden Sachen gegen gesunde Alternativen zu ersetzen.

Nachfolgend habe ich dir meine liebsten Möglichkeiten aufgelistet und für was du sie verwenden kannst. Die Liste ist natürlich nicht abschließend, aber für einen guten Start erstmal ausreichend.

“Der Schlüssel zur langfristigen, gesunden Ernährung liegt darin, ungesunde Nahrungsmittel gegen gesunde Alternativen zu ersetzen, statt sie komplett wegzulassen und zu verzichten!”

01 Mehralternativen

Mehl umgibt uns im Alltag überall. Bäckereien, Pizzeria, Pasta, Dönerbude, ... Alles schnelle Energie, die einen rasanten Anstieg des Blutzuckers zur Folge hat, für Müdigkeit sorgt und das Darmmilieu schädigt, sofern wir diese ganze Energie nicht körperlich verbrauchen. Und das ist bei den wenigsten der Fall. Bürojob und mangelnde Bewegung sind die Regel. Wenn du dich gesund ernähren willst, gilt es, Weißmehl zu ersetzen.

Ich würde dir sogar raten, dann nicht alle Mehlspeisen einfach in die "Vollkornvariante" einzutauschen, sondern insgesamt die Kohlenhydrate zu reduzieren und auf „Low-Carb Mehle“ zu setzen.



HAFERMEHL

Hafermehl gibts auch als glutenfreies Mehl. Es ist reich an Ballaststoffen und Proteinen und du kannst es wunderbar für Pfannkuchen, Kuchen/ Muffins oder auch für Energyballs verwenden.



MANDELMEHL

Mandelmehl wird aus Mandeln fein gemahlen und teilentölt. Es hat also einen wesentlich geringeren Anteil an Fett im Vergleich zu gemahlenden Mandeln, hat daher weniger Kalorien aber dennoch sehr viel Protein und Ballaststoffe.

Mandelmehl ist toll zum Backen, aber auch für Lowcarb-Porridge verwende ich es gerne.

Auch Mandelmehl ist nicht 1:1 gegen Weißmehl einzusetzen, da die Bindung eine andere ist. Suche dir lieber spezielle Rezepte heraus, bei denen die genaue Menge stimmt.

Mandelmehl bringt von Haus aus eine leichte Süße mit, finde ich deshalb für Süßspeisen besser geeignet.



KOKOSMEHL

Kokosmehl wird aus dem getrockneten Fruchtfleisch der Kokosnuss gemahlen und teilentölt. Es hat, wie ich finde, einen starken „Kokos-Geschmack“ und ist daher besser zum Backen geeignet als für herzhaftere Gerichte.

Ich verwende es für Kuchen oder zur Bindung bei Energyballs zum Beispiel gerne.





02 Zuckeralternativen

Vertäufelt wird immer nur der klassische raffinierte Industriezucker. Dass der ungesund ist, scheint jedem irgendwie klar zu sein. Um darauf zu "verzichten", wird eben auf andere Zuckeraustauschstoffe und vor allem auf Süßstoffe zurückgegriffen. Und davon gibt es unzählige. Rohrohrzucker, Agavendicksaft, Reissirup, Dattelsirup, Kokosblütenzucker, Aspartam, Acesulfam K, Sucralose, Maltodextrin...

Das ist nicht unbedingt die bessere Alternative. Denn auch Rohrohrzucker und Kokosblütenzucker lassen den Blutzucker ansteigen und Sirups/ Dicksäfte sind einfach eine ANDERE Art Zucker. Sie enthalten nämlich überwiegend Fruchtzucker und belasten die Leber bei übermäßigem Verzehr. Süßstoffe werden künstlich hergestellt und stehen im Verdacht, krebserregend zu sein.

Grundsätzlich würde ich dir natürlich immer empfehlen, dich so weit es geht vom "süß" zu entwöhnen und Stück für Stück die Menge an Süßungsmittel zu reduzieren, um dein Geschmacksempfinden zu neutralisieren. Dann reicht nämlich oft schon die Süße aus der Frucht aus.

XYLIT

Auch Birkenzucker genannt. Enthält knapp die Hälfte an Kalorien zu herkömmlichen Zucker. Kann 1:1 wie Zucker verwendet werden. Hat einen leicht „kalten“ Eigengeschmack im Gebäck.



ERYTHRIT

Fermentierte Stärke, meistens aus Mais gewonnen. Enthält keine Kalorien, kann 1:1 wie Zucker verwendet werden, hat nahezu die gleiche Süßkraft. Verwende ich am liebsten zum Backen.



STEVIA

Stevia gibts oft in flüssiger Form oder auch als Tabletten und Pulver. Nicht so optimal zum Backen, weil es einen leicht „metallischen“ Eigengeschmack hat.



DATTELN

Sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, haben aber auch einen sehr hohen Anteil an Fruchtzucker und daher eine große Süßkraft, die du gut in Gebäck und klassischerweise in Energyballs/Riegeln einsetzen kannst.

Ich würde immer die ganze Dattel verarbeiten (zB zu Mus püriert), statt Dattelsirup zu verwenden.



Zum Schluss...

Du siehst, es gibt einiges an gesunden Alternativen zu bieten.

Gesunde Ernährung ist nicht schwer, sie ist eben einfach ANDERS als das, was du vorher gemacht hast.

Wenn du die Alternativen kennst, kannst du damit deine alten Gewohnheiten gegen Neue tauschen und eine neue Routine entwickeln, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

Ich rate dir grundsätzlich, dich mal mit einigen dieser Produkte auszustatten. Denn damit kannst du immer leckere, gesunde Snacks zubereiten.

Probiere unterschiedliche Zutaten aus und finde heraus, was DIR am besten schmeckt.

Es gibt so viele Möglichkeiten und Wege und wenn du erst am Anfang der Umstellung bist, dann braucht es manchmal einfach ein wenig Zeit.