



STEFANIE REEB  
*well*CUISINE

# SÜSS & GESUND

BACKEN OHNE ZUCKER, LAKTOSE, EIER UND WEIZEN

FOTOGRAFIEN VON  
THOMAS LEININGER





FREUDE  
FRÜHLING



FÜLLE  
SOMMER



LIEBE  
HERBST



HEIMAT  
WINTER

# INHALT

7	Einleitung	112	<b>LIEBE   HERBST</b>
11	Meine Zutaten	116	Pflaumen-Pizza mit Schoko-Nuss-Creme
19	Küchenzubehör	121	Zwetschgen-Rosmarin-Kuchen
.....			
20	<b>FREUDE   FRÜHLING</b>	122	Kürbiskuchen
23	Erdbeer-Kokos-Kuchen	124	Carrot Cake mit Cashew-Zitronen-Creme
26	Zitronen-Tarte	129	Schokoladen-Birnen-Torte
29	Erdbeer-Creme-Tarte	133	Tarte Tatin mit Mirabellen
32	Ananas-Mango-Kokos-Cheesecake	136	Feigen-Tarte mit Marsala
37	Rhabarber-Crumble	138	Bratapfelkuchen
38	Erdbeer-Lavendel-Eistarte	141	Schokoladen-Käsekuchen mit Birnen
43	Rhabarber-Vanille-Cheesecake	142	Erdnuss-Karamell-Brocken
44	Mini-Cannelés	146	Zimtschnecken
46	Madeleines à l'orange	149	Haselnusstorte
49	Bruchschokolade	150	Matchatee-Tarte
51	Lavendelblätterkekse	153	Apfel-Milchreis-Kuchen
52	Zitronen-Thymian-Kuchen	155	Früchtebrot
54	Pistazien-Kardamom-Cantuccini	.....	
58	Elsässer Gugelhupf	156	<b>HEIMAT   WINTER</b>
61	Mousse-au-Chocolat-Cupcakes	158	Earl-Grey-Kekse
62	Mandelkekse	160	Schokoladen-Espresso-Torte
.....			
64	<b>FÜLLE   SOMMER</b>	163	Haselnuss-Sablés
66	Heidelbeer-Cheesecake	164	Erdnuss-Cookies mit Fleur de Sel
69	Aprikosen-Lavendelblüten-Kuchen	166	Schoko-Lava-Kuchen
72	Pfirsich-Clafoutis mit Amaretto	169	Haselnussstrüffel
77	Limetten-Brombeer-Torte	170	Elisenlebkuchen
80	Beeren-Muffins mit Himbeersahne	175	Orangen-Schokoladen-Shortbread
85	Schokoladen-Kirsch-Kuchen	176	Mini-Gugelhupf mit Schokolade und Rosmarin
86	Himbeer-Cheesecake	178	Schokoladenkekse
91	Brombeerkuchen	181	Tarte au Chocolat
92	Kleine Kirschplotzer	183	Birnen-Gewürzkuchen
94	Beeren-Schoko-Petits-Fours	184	Pfefferkuchen
98	Träubles-Tarte	187	Marokkanische Sesamkekse
101	Mini-Obst-Tartelettes	189	Marzipankartoffeln
102	Johannisbeer-Hafer-Scones	190	Mallorquinischer Orangen-Mandel-Kuchen
106	Brombeer-Mohn-Muffins	193	Marzipanmakronen
111	Lavendelpralinen mit gerösteten Mandeln	194	Schokoladen-Kokos-Kuchen
.....			
		198	Basics
		200	Register
		204	Autorin und Fotograf
		205	Danke
		206	Impressum





# EINLEITUNG

Ich liebe Kuchen, Kekse, Schokolade und alles Süße. Vermutlich würde ich heute noch wahllos Schokoriegel aus dem Supermarkt in mich hineinstopfen, wenn ich im Teenageralter nicht krank geworden wäre und eine für mich lebensverändernde Diagnose bekommen hätte: Unverträglichkeit von Weizen, Kuhmilch und weißem Zucker. Ich war erst 16 Jahre alt und litt unter ständiger Erschöpfung und Bauchschmerzen. Mein Leidensdruck war so groß, dass ich das ärztliche Attest ernst nahm und meine Ernährung vom einen auf den anderen Tag komplett umstellte. Das war zuerst gar nicht so einfach, da mir ziemlich schnell klar wurde, dass Weizen, Kuhmilch und Zucker in beinahe allem enthalten war, was ich normalerweise aß. Es war Anfang der 1990er Jahre, und es existierten noch keine Foodblogs, auf denen man Alternativen für leckere Süßigkeiten hätte finden können. Und auch in den Bioläden gab es keinen befriedigenden Ersatz für den Nachmittagskeks, den ich gern zu meinem Tee aß, oder den Sonntagskuchen, den es in meiner Familie jedes Wochenende gab. Mich beschlich das deprimierende Gefühl, von nun an auf alles verzichten zu müssen, was mir wirklich schmeckte – meinem Leben fehlte die Süße.

Nachdem ich mir eine Weile selbst leid getan hatte, rappelte ich mich eines Tages auf, ging in die Küche und begann, neue Wege und Rezepte zu suchen. Mein Ziel war es, wieder Kekse und Kuchen essen zu können, die mir schmeckten und gleichzeitig gesund für mich waren. Aber zuerst musste ich mich mit den ganz profanen Problemen und Herausforderungen beschäftigen, die auftauchen, wenn man erstens keine Ahnung vom Backen hat und zweitens essenzielle Inhaltsstoffe gegen andere austauschen will. Dass ich eine Zahnfüllung während eines Backversuchs mit weizen- und laktosefreiem Teig verlor, war nur eines der kleineren Hindernisse, die hin und wieder auftauchten. Da hatte ich aber bereits Feuer gefangen und Spaß am Experimentieren. Unsere Küche war schon vorher zum Labor mutiert, in dem es zischte, dampfte und ab und zu qualmte. Sie war mein Kreativstudio und mein Atelier. Meine Zutaten glichen den Farben eines Bildes, die mit der Zeit immer harmonischer zusammenpassten.

Ich wusste das damals nicht, aber diese Tage in der Küche, in denen meine Begeisterung und Leidenschaft für gutes und gesundes Essen erwachte, legten die Basis für das, was heute Wellcuisine ist: Essen, das gut schmeckt und guttut – die Verbindung von Genuss und Gesundheit. Mein Essen wurde damals nicht nur zu meiner Medizin (ich wurde innerhalb von zwei Jahren wieder ganz gesund und bin es bis heute geblieben), sondern es

*Wellcuisine.net ist meine Plattform im Internet, auf der ich Rezepte sowie Ernährungs- und Gesundheitstipps teile. Zudem erscheint ebenfalls bei Knaur Balance das Buch »Wellcuisine« (siehe Seite 204).*



wurde auch meine große Liebe, die sich immer weiter entwickelte. Wellcuisine ist heute meine Lebensphilosophie und meine Art, zu essen. Mit Wellcuisine möchte ich andere inspirieren, für Gesundheit und Genuss zu kochen und zu backen. Ich weiß sehr gut, wie frustrierend es sein kann, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen, und wie schwierig es oft ist, einen guten Ersatz für geliebte Gerichte zu finden. Das ist der Grund, warum die Rezepte in diesem Buch nicht nur ohne Weizen, Milchprodukte und weißen Zucker funktionieren, sondern auch keine Eier enthalten (Eier stehen in Deutschland zusammen mit Laktose an erster Stelle der Auslöser für Lebensmittelallergien). Außerdem können die meisten auch glutenfrei zubereitet werden.

Essen bedeutet für mich Genuss. Es ist wichtig, dass wir Nahrungsmittel wählen, die unserem Körper guttun, doch darüber hinaus koche, backe, esse und lebe ich am liebsten so undogmatisch wie möglich. Meine Ernährungsweise hat kein Label. Ich ernähre mich hauptsächlich vegetarisch mit viel Gemüse, esse aber ab und zu Fleisch und Fisch aus artgerechter Haltung und in Bio-Qualität.

Letztlich ist unser Essen dafür da, uns auf allen Ebenen mit der Energie zu versorgen, die wir für ein glückliches Leben benötigen. Essen ist unsere Verbindung zur Natur, aus der wir alle kommen und von der wir ein Teil sind. Dieses Buch entstand im 300 Jahre alten Fachwerkhaus meiner Familie im Elsass. Die Natur beginnt dort direkt vor der Haustür in unserem Garten mit Brombeerhecken, Pfirsich-, Birnen- und Apfelbäumen, die mein Großvater gepflanzt hat. Duftende Kräuter wie Rosmarin, Lavendel und Thymian, süße gelbe Mirabellen und leicht säuerliche Zwetschgen wurden zu meinen Zutaten, aus denen ich fruchtige Tartes, saftige Muffins und leckere Kekse backe. In diesem Umfeld aus Wiesen, Obstbäumen und Büschen, mit Hühnern, Hunden und Ziegen als Nachbarn, entstand ein Buch, das erzählen will vom guten Leben. Vom Backen im Einklang mit der Natur und ihren Jahreszeiten: der zarten Freude des Frühlings, der bunten Fülle des Sommers, der satten Liebe des Herbstes und dem Gefühl von Heimat im Winter. Ein Buch, so süß und gesund wie das Leben selbst.

Ich wünsche dir »bon appétit«!  
Deine Stefanie

*Da ich fest daran glaube, dass Essen unsere Medizin ist, findest du unterhalb der meisten Rezepte ein paar Infos dazu, wie bestimmte Lebensmittel auf unseren Körper wirken und warum.*



*Dieses Buch ist ganz »en famille« entstanden. Nicht nur, dass es im Haus meiner Familie in Frankreich entwickelt und geschrieben wurde, sondern mein Mann Thomas hat auch alle Fotos gemacht und musste zusammen mit der gesamten französischen Nachbarschaft alle Süßigkeiten testessen (und das, obwohl er selbst dem feinsten Törtchen jederzeit eine deftige Brotzeit vorziehen würde).*









## MEINE ZUTATEN

### SÜSSUNGSMITTEL

Beginnen wir mit dem wichtigsten Element: Süße! Es ist gar nicht so schwer, Ersatz für weißen, raffinierten Zucker zu finden. Es gibt einige wunderbare Alternativen, die neben der Süße noch verschiedene wertvolle Nährstoffe bieten.

#### AHORNSIRUP

Ahornsirup ist eines meiner liebsten Süßungsmittel. Er hat einen leicht malzigen Geschmack und eignet sich in Grad A (helle Farbe, milder Geschmack) für die allermeisten Backwaren. Ahornsirup wird aus dem Saft des Zucker-Ahorns gewonnen. Unglaublich finde ich, dass ein Baum vor der ersten Ernte mindestens 40 Jahre alt sein muss. Die Ernte findet jedes Jahr im Frühjahr statt. Früh geernteter Ahornsirup gilt als die edelste Variante und wird mit Grad AA klassifiziert. Grad A, B und C sind stufenweise dunkler und malziger im Geschmack. Außer natürlichem Zucker (Saccharose, ca. 60 %) und Wasser enthält Ahornsirup Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium und Phosphor. In meinen Rezepten beziehe ich mich immer auf Ahornsirup Grad A.

#### KOKOSBLÜTENZUCKER

Kokosblütenzucker wird aus den Blüten der Kokosnuss gewonnen und hat einen karamellartigen Geschmack. Sein Vorzug: Er lässt den Blutzucker viel langsamer ansteigen als regulärer Zucker, da er unter anderem Enzyme enthält, die eine langsame Aufnahme des Zuckers in den Blutkreislauf unterstützen. Ferner enthält er zahlreiche Vitamine und Mineralien wie Magnesium, Eisen und Zink sowie natürliche Antioxidantien, die die Körperzellen vor freien Radikalen schützen.

#### MEDJOOL-DATTELN

Medjool-Datteln sind besonders große und saftige Datteln. Sie sind von Natur aus so süß und klebrig, dass man sie ganz wunderbar für die Süße und den Zusammenhalt von rohen Süßigkeiten verwenden kann, wie zum Beispiel für den Kuchenboden meiner Cheesecakes. Darüber hinaus gehören Datteln zu den kaliumreichsten Früchten der Welt. Kalium ist für die Regulation des Wasserhaushaltes verantwortlich, spielt eine wichtige Rolle für das vegetative Nervensystem und wirkt blutdrucksenkend.

### MEHL

Dinkelmehl ist mein Alltagsmehl, gemahlene Mandeln sind auch nie weit, und wenn mir nach glutenfreier Abwechslung zumute ist, dann kommen Vollkornreis- und Hirsemehl zum Einsatz. Hafer liebe ich in all seinen Formen, deswegen benutze ich ihn gern als Mehl oder mahle Haferflocken in der Küchenmaschine selbst, wenn ich eine gröbere Textur haben will.

#### DINKELMEHL

Dinkelmehl hat einen leicht nussigen Geschmack. Es kann in Rezepten ohne Probleme gegen Weizenmehl ausgetauscht werden. In der Regel ist Dinkelmehl besser verträglich als Weizenmehl und enthält darüber hinaus größere Mengen an hochwertigem Eiweiß sowie mehr Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Die heilkundige Hildegard von Bingen schrieb bereits im 11. Jahrhundert über den Dinkel: »Der Dinkel ist das beste Getreidekorn, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertiger und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel isst, bildet gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns.



Wie immer zubereitet Dinkel gegessen wird, als Brot oder als eine andere Speise gekocht, ist er leicht verdaulich.«

Dinkelmehl gibt es in verschiedenen Mahlgraden. Die sogenannten »Typen«, die anhand von Nummern definiert werden, geben an, wie viel Milligramm Mineralstoffe pro 100 Gramm Mehl enthalten sind. Je höher also die Typenzahl, desto mehr Mineralstoffe finden sich im Mehl. In meinen Rezepten verwende ich meistens die Dinkelmehlsorte Type 1050.

#### GEMAHLENE MANDELN

Gemahlene Mandeln benutze ich entweder allein oder als Zusatz zu anderen Mehlsorten. Sie verleihen dem Teig eine leicht körnige Textur und machen ihn schön saftig. Mandelmehl ist reich an pflanzlichen Proteinen, Magnesium und Kalium und beinhaltet gesunde gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Mandelmehl kannst du entweder fertig kaufen oder in einer Küchenmaschine selbst herstellen. Dafür einfach die rohen oder vorher in einer Pfanne gerösteten Mandeln zermahlen, bis der gewünschte Mahlgrad erreicht ist.

#### VOLLKORNREISMEHL

Vollkornreismehl ist von Natur aus glutenfrei und ein sehr vielseitiges Mehl dank seines recht neutralen Geschmacks. Es ist der Hauptbestandteil meiner glutenfreien Mehlmischung (siehe Seite 199), auf die ich sehr stolz bin, da sie super für alle möglichen Kuchen und Kekse funktioniert und eine tolle Konsistenz ergibt. Vollkornreismehl ist reich an Magnesium, Phosphor und Kupfer und enthält darüber hinaus Kalium und einen besonders hohen Anteil an Mangan, einem Spurenelement, das an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt ist, unter anderem am Aufbau des Bindegewebes und an der Bildung körpereigener Eiweiße.

#### HIRSEMEHL

Hirsemehl ist ebenfalls glutenfrei und zusammen mit Vollkornreismehl und Maisstärke Bestandteil meiner glutenfreien Mehlmischung (siehe Seite 199). Hirse ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und enthält außerdem eine große Menge Silizium, ein Mineral, das für die Schönheit der Haut, der Haare und der Nägel von großer Bedeutung ist.

#### HAFERMEHL

Hafer ist aufgrund seines hohen Anteils an B-Vitaminen, Zink, Eisen, Magnesium, Eiweiß und mehrfach ungesättigten Fettsäuren eines der gesündesten Getreide überhaupt. Er enthält nur geringe Mengen Gluten, weshalb ihn viele (aber nicht alle) Menschen trotz Glutenunverträglichkeit gut verarbeiten können. Im Falle einer Unverträglichkeit sollten ausschließlich Produkte mit dem Label »glutenfrei« gekauft werden. Dies bedeutet allerdings nur, dass der Hafer bei der Verarbeitung nicht mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert wurde.

## BINDE- UND BACKTRIEBMITTEL

Da ich in diesem Buch auf den Einsatz von Eiern als Bindemittel verzichte, greife ich auf pflanzliche Mittel zurück, die Kuchen und Gebäckstücken Form verleihen. Am häufigsten verwende ich dafür Apfelmus. Wenn es jedoch etwas mehr Halt sein muss, sind gemahlene Leinsamen oder Maisstärke eine gute Wahl.

#### APFELMUS, ungesüßt

Apfelmus eignet sich sehr gut als Ei-Ersatz. Sein Geschmack geht beim Backen fast vollständig verloren, und zurück bleibt nur eine dezente Säure. Drei Esslöffel Apfelmus ersetzen ca. ein Ei.

#### LEINSAMEN, gemahlen

Leinsamen sind nicht nur gesund dank ihrer wertvollen Omega-3-Fettsäuren, darmpflegenden





Ballaststoffe und ihrem Gehalt an Mineralien, Antioxidantien und Vitaminen, sondern sie stellen in gemahlener Form und mit Wasser angerührt einen perfekten Ei-Ersatz dar. Gemahlene Leinsamen bekommst du im Bioladen oder im Reformhaus.

#### **MAISSTÄRKE, bio**

Reine Maisstärke verwende ich gerne für Pudding- und Cremefüllungen. Sie ist geschmacksneutral und ein sehr gutes Bindemittel. Man rührt sie mit Wasser oder etwas pflanzlicher Milch an und mischt sie unter die heiße Flüssigkeit. Unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen, dabei entsteht eine puddingartige Konsistenz. Maisstärke findet man im Bioladen auch unter dem Namen Speisestärke.

#### **KARTOFFELSTÄRKE, bio**

Kartoffelstärke kommt als Bindemittel in meiner glutenfreien Mehlmischung zum Einsatz. Sie ist nahezu geschmacksneutral und verleiht Backwaren eine angenehm luftige Konsistenz.

#### **WEINSTEIN-BACKPULVER, bio**

Weinstein-Backpulver ist ein Backpulver natürlichen Ursprungs; es hat gegenüber normalem Backpulver den Vorteil, dass es einen milderem Geschmack besitzt und kein pelziges Gefühl auf der Zunge hinterlässt. Der darin enthaltene Weinstein, ein säurebildendes Salz, entsteht bei der Lagerung von Wein. Zusammen mit dem im Backpulver enthaltenen Natron als Kohlenstoffquelle reagiert er durch Einwirken von Hitze und/oder Feuchtigkeit und produziert Gas, das den Teig auflockert. Weinstein-Backpulver kann man in jedem Bioladen kaufen.

## **ÖLE UND FETTE**

Öle und Fette sind die natürlichen Geschmacksträger von Kuchen und Gebäck, sie machen den Teig saftig und geschmeidig. Ich habe zwei eindeutige Lieblinge unter ihnen, die für Backwaren gut funktionieren: Oliven- und Kokosöl.

#### **OLIVENÖL, nativ**

Olivenöl in süßen Backwaren ist erst einmal ungewöhnlich, funktioniert in der Praxis aber wunderbar und hat vor allem viele gesundheitliche Vorteile: Es ist reich an Vitamin E und Antioxidantien, die unsere Zellen vor Schädigungen und frühzeitiger Alterung schützen. Seine sekundären Pflanzenstoffe, die Polyphenole, wirken prophylaktisch gegen Entzündungen und unterdrücken laut neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse auch Gene, die mit der Entstehung von Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Herzerkrankungen in Zusammenhang stehen. Ist das nicht toll: Kekse essen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun? Wichtig ist, Olivenöl wegen seiner ungesättigten Fettsäuren nicht über 180 °C zu erhitzen. Zum Backen nutze ich ein mildes, helles und kaltgepresstes Olivenöl.

#### **KOKOSÖL, nativ (unraffiniert)**

Kokosöl werden so viele gute Eigenschaften nachgesagt, dass man kaum weiß, wo man anfangen soll. Ich beginne mit einer kleinen Geschichte, deren Pointe sehr erfreulich ist: Amerikanische Landwirte haben versucht, ihr Vieh mit Kokosöl zu mästen; herausgekommen ist genau das Gegenteil: Die Kühe verloren an Gewicht. Kokosöl besteht aus mittelkettigen Fettsäuren, die vom Körper anders verarbeitet werden als andere Fette. Sie werden nicht in den Fettspeichern eingelagert, sondern für die Energiegewinnung genutzt. Sie regen somit den Stoffwechsel an und verbrennen dadurch Kalorien. Ist das nicht herrlich?





Kokosöl wird bei kühleren Temperaturen fest. Im Großteil meiner Rezepte wird es allerdings flüssig genutzt. Dafür kannst du es einfach in einen Topf mit warmem Wasser stellen oder die angegebene Menge im Wasserbad schmelzen lassen.

#### KAKAOBUTTER, roh

Rohe Kakaobutter entsteht durch das Pressen luftgetrockneter und geschälter Kakaobohnen. Sie hat einen hohen Anteil an Magnesium, das unter anderem für die Knochenstruktur wichtig ist, und enthält vom Organismus leicht verwertbares Eisen. Außerdem wirkt sie stimmungsaufhellend – aber das war uns doch schon immer klar, oder? Ich verwende Kakaobutter für die Herstellung natürlich gesüßter Schokolade. Rohe Kakaobutter ist in gut sortierten Bioläden und im Internet erhältlich.

## PFLANZLICHE MILCH

Es gibt so viele Arten wunderbarer pflanzlicher Milch. Wenn du in meinen Vorratsschrank schaust, findest du aber meistens diese beiden Sorten: Mandelmilch und Kokosmilch.

#### KOKOSMILCH, bio

Kokosmilch entsteht durch das Erhitzen und Pürieren frischen Kokosfleisches mit Wasser. Die sahnige Milch, die man dabei gewinnt, hat einen Fettgehalt von bis zu 25 %. Die Fettsäuren der Kokosmilch haben allerdings eine so positive gesundheitliche Wirkung, dass man keine Angst vor ihnen haben muss (mehr Infos zu den Fettsäuren der Kokosnuss auf Seite 14 unter »Kokosöl«). Bei hochwertiger Kokosmilch ohne Zusatzstoffe setzt sich das Fett oben ab. Ich kaufe Kokosmilch im Bioladen und achte darauf, dass außer Kokosfleisch und Wasser keine weiteren Inhaltsstoffe angegeben sind. Alle Rezepte in diesem Buch verwenden Kokosmilch mit normalem (nicht reduziertem) Fettgehalt.

#### MANDELMILCH

Mandelmilch hat einen sehr feinen, süßlich-nussigen Geschmack. Zum Backen kaufe ich entweder ungesüßte Mandelmilch im Bioladen oder stelle selbst welche her. Das ist ganz einfach und schmeckt am allerbesten.

.....

#### MANDELMILCH (ergibt 1 Liter):

Du brauchst:

Mixer

Feines Sieb oder Nussmilchbeutel

160 g rohe Mandeln (1 Tasse)

1 l Wasser (4 Tassen)

1 EL Ahornsirup, Grad A

1/5 TL Salz

Die Mandeln über Nacht oder mindestens 6 Stunden in warmem Wasser mit 1 Teelöffel Salz einweichen. Nach der Einweichzeit in ein Sieb geben und gut abspülen. Mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren.

Ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel über einen Topf halten und die Milch hindurchgießen. Mit einem Löffel austreichen bzw. den Beutel ausdrücken. In einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von drei Tagen verbrauchen.

.....

## AROMEN UND GEWÜRZE

Aromen und Gewürze geben süßen Backwaren erst den letzten Kick. Die frische Note von Zitronenschale, das satte Aroma von rohem Kakao oder ein akzentuierter Salzgeschmack macht süße Dinge erst richtig interessant.

### ZITRONENSCHALE UND ZITRONENÖL, bio

Abgeriebene Zitronenschale (oder Zitronenzeste) ist leicht bitter und bringt Frische in den Teig. Sie enthält darüber hinaus gesunde sekundäre Pflanzenstoffe, die Zitrus-Flavonoide, die gut sind fürs Herz-Kreislauf-System, da sie die Elastizität der Gefäßwände verbessern und das Verklumpen von Blutplättchen verhindern. Zitronen, deren Schale du verwenden willst, sollten immer bio und unbehandelt sein. Vor dem Einsatz heiß abspülen.

Zitronenöl verwende ich dann, wenn ich einem Keks oder Kuchen eine ganz eindeutig zitronige Ausprägung geben will. Du kannst es in kleinen Fläschchen oder Glasröhrchen in der Backabteilung im Bioladen kaufen.

### KAKAOPULVER, roh

Roher Kakao wird anders als normaler Kakao bei der Verarbeitung nicht hoch erhitzt, dadurch bewahrt er sich eine Vielzahl gesunder Inhaltsstoffe. Er ist zwar teurer als regulärer Kakao, dafür aber ein echtes Superfood. Sein hoher Magnesiumanteil stärkt Knochen und Muskeln, erhöht die Gehirnleistung und reguliert den Stoffwechsel. Die Antioxidantien im rohen Kakao schützen den Körper vor frühzeitiger Alterung, und sein Eisengehalt übertrifft sogar den von Rindfleisch.

### BITTERMANDELÖL, bio

Bittermandelöl ist das Aroma, das Marzipan erst zu Marzipan macht. Es wird, wie der Name schon sagt, aus bitteren Mandeln gewonnen und in kleinen Mengen von bis zu einem halben Teelöffel verwendet. In Kuchen und Keksen, die einen eindeutigen Mandelgeschmack erhalten sollen, ist Bittermandelöl dein bester Freund. Du kaufst es am besten in Bioqualität in der Backwarenabteilung im Bioladen. Dort wird es in kleinen Glasröhrchen angeboten.

### MEER- und STEINSALZ, FLEUR DE SEL

Salz ist ein essenzieller Bestandteil all meiner Backwaren, denn es macht den süßen Geschmack von Kuchen und Keksen ausgewogener. Achte darauf, unraffiniertes Stein- oder Meersalz zu kaufen, da dieses natürliche Mineralien enthält und deshalb gesünder ist als reguläres Kochsalz. Das Meersalz Fleur de Sel eignet sich gut für markantere Salzakzente.







## KÜCHENZUBEHÖR

Ein paar Werkzeuge und Maschinen erleichtern gesundes Backen erheblich. Das ist für mich das Basiszubehör, das in keiner Küche fehlen sollte:

### STANDMIXER

Ein guter Mixer ist für meine Art des gesunden Backens unerlässlich. Ich benutze meinen Mixer täglich und stelle damit die Cremes und rohen Beläge für Torten und Kuchen her. Für einen guten Mixer kannst du sehr viel Geld ausgeben, musst du aber nicht. Ich empfehle einen Mixer mit mindestens 800 Watt Leistung, der bereits für knapp unter 100 Euro erhältlich ist. Ich selbst habe genau solch ein Exemplar und bin schon lange sehr zufrieden damit.

### KÜCHENMASCHINE

Mit meiner kleinen Küchenmaschine zerkleinere ich Nüsse, verarbeite Haferflocken zu Mehl und mache Schokoladencreme aus Avocados. Sie kommt immer dann zum Einsatz, wenn die zu zerkleinernde Masse wenig Flüssigkeit enthält oder vollkommen trocken ist, denn damit kommen die meisten Mixer nicht zurecht.

### DIGITALE KÜCHENWAAGE

Präzises Abmessen der Zutaten ist beim Backen das A und O, und das geht am einfachsten mit einer digitalen Küchenwaage. Ein ordentliches Modell bekommst du bereits für knapp unter 20 Euro, also zögere nicht lange.

### MESSBECHER

Ein Messbecher (am besten aus Glas) ist eine einmalige Anschaffung, er könnte ein ganzes Leben lang halten. Ohne Messbecher kann man nicht backen, da es hier auf die genauen Mengen ankommt.

### BACKFORMEN

Für meine Rezepte benötigst du eine kleine Grundausstattung an Backformen: eine Springform mit 26 cm Durchmesser, eine mit 17 cm Durchmesser, eine Muffin-Form (mit Papierförmchen zum Auskleiden) und eine 25 cm lange Kastenform. Nett zu haben, aber nicht absolut notwendig ist eine große Gugelhupf-Form, eine Mini-Gugelhupf-Form, eine Madeleine-Backform und kleine Ofenförmchen aus Keramik (Ramequins).

### PINSEL

Meinen Pinsel benutze ich regelmäßig, um nach Ende der Backzeit Kuchenoberflächen und Früchte mit glänzendem Ahornsirup zu bestreichen.

### TIMER

Ein exakter Timer ist beim Backen unerlässlich. Da die meisten Handys eine Timingfunktion enthalten, musst du dir vermutlich keinen zulegen.

PS: Backzeiten können von Ofen zu Ofen variieren. Bitte kontrolliere deine Kuchen und Kekse zwischendurch und achte darauf, dass sie nicht anbrennen!

## REZEPT-INFO

Achte auf die folgenden Symbole über jeder Rezeptüberschrift, die dich darüber informieren, ob das Rezept vegan bzw. glutenfrei ist:



= Dieses Symbol bedeutet, dass das Rezept vegan ist.



= Dieses Symbol bedeutet, dass das Rezept glutenfrei ist oder problemlos modifiziert werden kann.



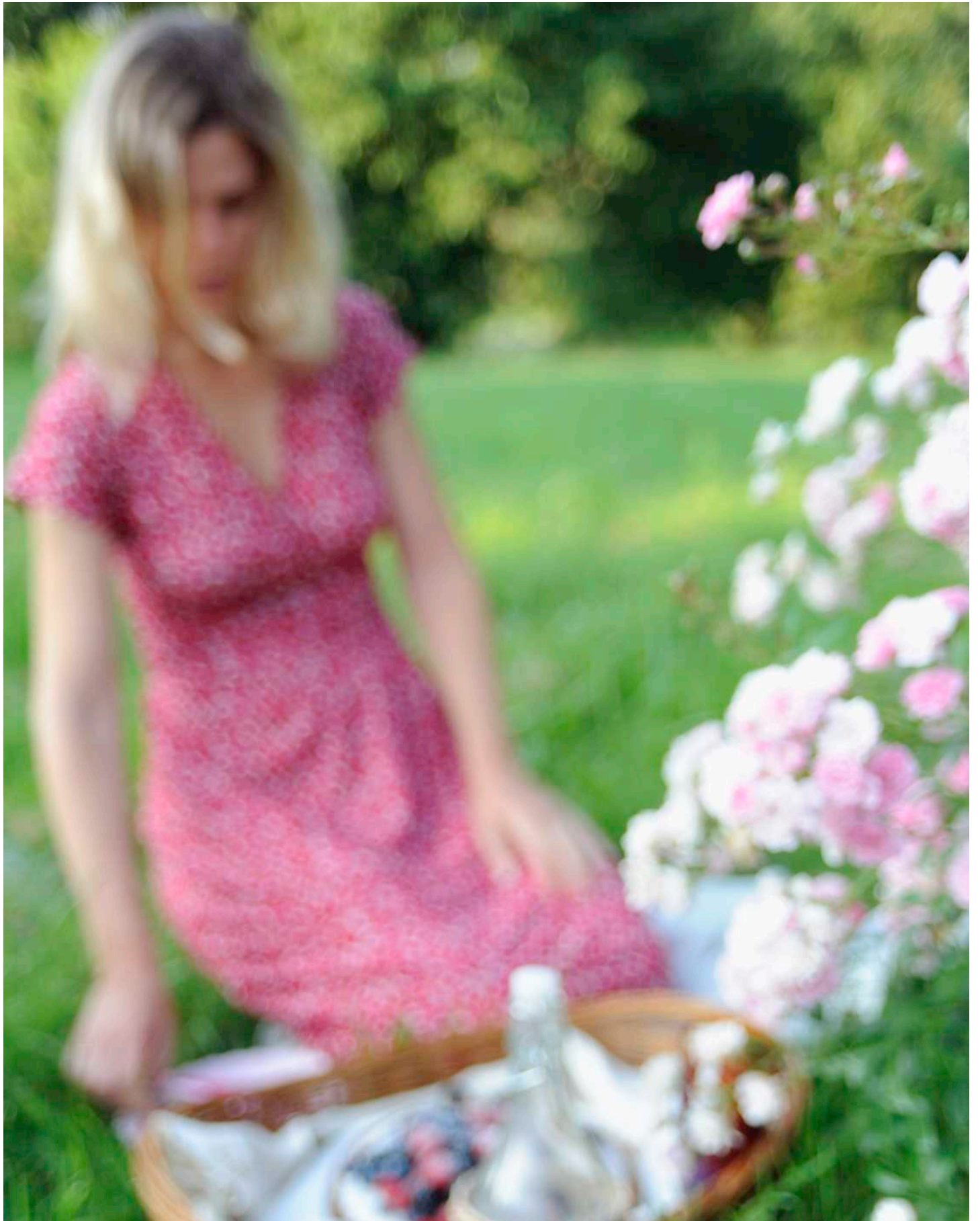


## FREUDE | FRÜHLING

---

Frühling ist meine liebste Jahreszeit. Die Luft ist voller Erwartung, und die ersten warmen Tage kribbeln im Bauch wie eine neue Liebe. Ich ziehe mich zu dünn an, weil die Sonne scheint und meine Haut Licht und Luft spüren will. Sonntagnachmittags ziehen wir los aufs Erdbeerfeld und kommen abends mit vollen Körben und rot gefärbten Händen und Mündern zufrieden nach Hause zurück. Frühling schmeckt nach saurem Rhabarber, süßem Erdbeerkuchen und den feinen, grünen Trieben der ersten Kräuter. Frühling schmeckt nach Freude.











# ERDBEER-KOKOS-KUCHEN

---

Dieser Kuchen hat eindeutig eine fragile Persönlichkeit. Aufgrund seines großen Anteils an Früchten fehlt ihm der innere Zusammenhalt, und so erreicht er den Kuchenteller in leicht aufgelöster Form. Wie eine wahre Diva riecht und mundet er aber so köstlich, dass man ihm seinen Mangel an Contenance sofort verzeiht.

---

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Kleine und mittelgroße Erdbeeren ganz lassen, große Erdbeeren halbieren.

In einer Schüssel Mehl, Kokosraspeln, Weinstein-Backpulver, Salz und Zitronenzeste mischen.

Geschmolzenes Kokosöl in einer weiteren Schüssel mit Ahornsirup, Apfelmus und Zitronenöl verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben und alles mit einem Löffel gut vermischen.

Zum Schluss die Erdbeeren unterheben. Eine 26-cm-Springform mit Kokosöl ausfetten und den Teig einfüllen. Mit den Händen in der Form verteilen (er ist zähflüssig).

Zum Schluss mit 2 Esslöffel Kokosraspeln bestreuen und 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten kontrollieren, ob die Oberfläche des Kuchens bereits ausreichend gebräunt ist, und gegebenenfalls für den Rest der Backzeit mit Backpapier oder Alufolie abdecken.

*Zutaten für eine 26-cm-Springform:*

*Für den Kuchenteig:*

500 g Erdbeeren  
200 g Dinkelmehl, Type 1050  
(alternativ: meine glutenfreie Mehlmischung, siehe Seite 199)  
60 g Kokosraspeln  
2 TL Weinstein-Backpulver  
3/4 TL Salz  
Zeste von 1 Bio-Zitrone  
160 g Kokosöl, geschmolzen (plus etwas mehr für die Form)  
120 ml Ahornsirup, Grad A  
4 EL Apfelmus, ungesüßt  
1 TL Zitronenöl

*Zum Bestreuen:*

2 EL Kokosraspeln

*Zeitaufwand:*

15 Minuten Zubereitung  
45 Minuten Backzeit

---

## FOOD PHARMACY ERDBEEREN

Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen. Eine 200-Gramm-Schale Erdbeeren würde den gesamten Tagesbedarf eines Erwachsenen decken. Zusammen mit ihren Antioxidantien und Phytonährstoffen reduzieren Erdbeeren Entzündungen im Körper und stärken das Immunsystem.







