

Jahre her, als mir das auffiel, und da gab es noch keine Zuckerfrei-Challenges oder Foodblogs, die sich damit beschäftigten.

Diese zuckerfreien Rezepte zu entwickeln hat mir viel Spaß gemacht. Meine Familie war anfangs gar nicht begeistert. Unsere beiden Jungs (gerade drei und sechs Jahre alt) haben freiwillig auf meine Backwerke verzichtet und mein Mann hat mir sehr ehrlich seine Meinung gesagt ... und dann ebenfalls verzichtet. Da ist mir bewusst geworden, dass zwar meine Einstellung zu dem Thema stimmte, aber die Akzeptanz um mich herum nicht vorhanden war. Und ich habe festgestellt, dass Zuckerverzicht für viele wünschenswert ist, aber jeder auf einer anderen Stufe des Verzichts steht. Von »nur etwas weniger süß als beim Bäcker« bis hin zu »mit Banane gesüßt ist

mir genug«.

Vor allem unser Freundes- und Bekanntenkreis, der sich vorher wenig mit Backen ohne Haushaltszucker beschäftigt hatte, fand die Kuchen »nicht schlecht«, aber eben auch nicht gut. Es fehlte die gewohnte Süße.

Daher meine Entscheidung: Die Rezepte sollen etwas weniger süß sein und müssen eine gewisse Variabilität enthalten. Denn nicht jeder, der dieses Buch in den Händen hält, steht an derselben Stelle. Wenn Sie schon seit Jahren auf Zucker verzichten, können Sie die Rezepte ohne Geschmackseinbußen nachbacken. Backen Sie zum allerersten Mal ohne Kristallzucker, haben Sie die Möglichkeit, die Süßkraft am Anfang etwas zu verstärken, um dem gewohnten

Geschmacksergebnis nahezukommen.
Nach und nach können Sie dann
individuell die Süße reduzieren.

Wenn Sie Lust haben, diesen zuckerfreien Weg zu gehen, es Ihnen aber schwerfällt, auf den geliebten Kuchen am Sonntagnachmittag zu verzichten, dann halten Sie das richtige Buch in den Händen. Von der Schwarzwälder Kirschtorte über Rührkuchen bis hin zu Franzbrötchen und Biskuitrolle finden Sie 60 verführerische Köstlichkeiten. Alle Kuchenklassiker in diesem Buch kommen ohne Haushaltszucker, Zuckeralkohole, Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe aus. Die Süße kommt aus der Natur, also aus frischen oder getrockneten Früchten und natürlichen Zuckervorkommen.

Der Verzicht auf raffinierten Zucker heißt

nicht, dass Sie auch auf den Genuss verzichten müssen. Essen sollte immer Spaß machen. Ich wünsche Ihnen ein genussvolles Backen, ganz nach Ihrem Geschmack, und einen guten zuckerfreien Weg.

A handwritten signature in black ink, reading "Susann Kreiher". The script is fluid and cursive, with a large initial 'S' and 'K'.

Ihre Susann Kreiher

Einleitung

