

Schmecken die Rezepte in diesem Buch trotzdem süß?

Ja, denn wir verwenden drei alternative Zuckerarten, die den Blutzuckerspiegel weniger nach oben treiben: Dattelsüße – ein Pulver aus getrockneten, gemahlenden Datteln, Kokosblütenzucker und Reissirup. Jedoch nehmen wir generell nur sehr kleine Mengen. Wer es süßer mag, kann jedes Rezept auch mit mehr Zucker oder süßerer Schokolade, wie etwa einer Schokolade mit Kokosblütenzucker, zubereiten.

Wie kann man die Adventszeit zuckerfrei gestalten?

Im dritten Kapitel haben wir Ideen für Geschenke aus der Küche zusammengestellt, von denen sich einige auch als Füllung für einen Adventskalender eignen. Oder man überzeugt Freunde und

Verwandte mit einem Kuchen aus dem Glas vom zuckerfreien Genuss. Süße und herzhaft Leckereien lassen sich mit wenig Aufwand hübsch verpacken: Bestempelte Spitztüten aus Papier, mit Bändern und sternförmigen Papieranhängern verzierte Schraubgläser oder kleine Zellophantütchen sind schnell befüllt und willkommene Mitbringsel.

SCHOKO- MANDELSPLITTER



1. 100 g Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. 80 g Bitterschokolade (100 % Kakaogehalt) klein hacken und über einem

heißen Wasserbad schmelzen.

3. 30 g Dattelsüße (Bioladen)

4. 1 TL Spekulatiusgewürz

*Dattelsüße und Spekulatiusgewürz
gründlich unter die Schokolade rühren.*

*Mandelstifte unterrühren, bis sie mit
Schokolade überzogen sind.*

*25 teelöffelgroße Häufchen auf ein
Backpapier setzen und ca. 3 Std. im
Kühlschrank fest werden lassen.*



KLASSIKER