



Weihnachten

Gesunde süsse Rezepte

Tipps zu Zuckeralternativen



WER ICH BIN

Moana Werschtler

Ich bin Mama von 2 kleinen Jungs, lebe selber pflanzenbasiert (fast vegan, meine Familie vegetarisch) und blogge mit Leidenschaft auf meinem Foodblog www.missbroccoli.com und auf Instagram (@_missbroccoli) über Gesundheit, schnelle & einfache und zuckerfreie (also ohne weissen Industriezucker) Rezepte für Kinder und wie man nachhaltiger leben kann. Auf Instagram gibt es zudem viele Picky Eater Tipps.

Da mir viele Eltern Fragen zur gesunden Kinderernährung gestellt hatten, habe ich 2020 die Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungscoach an der Akademie der Naturheilkunde gemacht und 2022 die Fortbildung "Vegane Ernährung für Mutter und Kind" an der Ecodemy sowie 2023 die Picky Eater Ausbildung bei Tatje Bartig Prang absolviert.. Ausserdem hat mich seit der Beikost das Thema Unverträglichkeiten, Darmgesundheit sowie Frauengesundheit enorm interessiert, so dass ich mich hier persönlich laufend weiterbilde.



Hast du ein wählerisches Kind, das wirklich sehr wenig isst? Möchtest du endlich **gesünder** essen, mit weniger Zucker, mehr Gemüse? Eine Menüplanung lernen und **weniger Stress** beim Kochen haben?

Dann melde dich bei mir für ein kostenloses Kennenlerngespräch: www.healthyhappyfamily.ch

Zusammen schauen wir die Situation an, ich gebe dir eine Einschätzung und zeige dir, was helfen kann.

Die Weihnachtszeit hat einen Zauber in sich und ist für Kinder magisch - aber diese Zeit ist auch voll von sehr viel Zucker. Wenn von allen Seiten Süßes, Kekse und Schokolade angeboten werden, wenn Kinder täglich einen hohen Zuckerkonsum haben, dann gilt dies nicht mehr als gesunde Ernährung und schadet auf Dauer dem Körper und der Konzentrationsfähigkeit der Kinder.

Schon im "normalen" Alltag essen wir heutzutage zu viel Zucker. Offizielle Stellen empfehlen, dass ein 3-jähriges Kind bei einem durchschnittlichen täglichen Kalorienbedarf von 1000 kcal maximal 25 Gramm Zucker essen darf, ein 6-jähriges Kind (1400 kcal) ca. 35 Gramm Zucker und bei einem 10-jährigen Kind sind es bei 1800 kcal Energiezufuhr 45 Gramm Zucker. Oft sind es aber zwischen 20%-25%!

Die WHO empfiehlt, den Konsum von freiem Zucker auf weniger als 10% der Energiezufuhr zu beschränken.

Es lohnt sich also, sich mit dem Thema Zucker auseinanderzusetzen und auch selber zu backen - mit gesunden Alternativen und weniger Zucker.

GESUNDE ZUCKERALTERNATIVEN

1

Weniger ist mehr - benutze einfach weniger Haushaltszucker

2

Verwende Datteln oder andere Dörrfrüchte

3

Verwende eine reife Banane oder ungesüßtes Apfelmarmelade

4

Probier es mal mit Yacon Sirup.

5

In kleinen Mengen: Kokosblütenzucker, Dattelsüsse. Ahornsirup, Reissirup enthalten weniger Fructose und sind auch besser als Haushaltszucker.

Nicht zu empfehlen sind: Agavendicksaft oder Birnendicksaft (Birnel) - sie enthalten sehr viel Fructose. Auch Stevia, Erythrit und Birkenzucker in grossen Mengen sind bei Kindern nicht zu empfehlen.

Weisser, aus Zuckerrüben hergestellter Zucker hat folgende negative Eigenschaften:

- er lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben
- zu viel Süßes fördert die Gewichtszunahme und Adipositas
- Süßes fördert Karies (von innen)
- Süßes führt zu einer gestörten Darmflora
- Zucker raubt dem Körper Vitamine - und bringt ihm nichts

ZUCKERFREI(ER) WERDEN

- 1 **Als Eltern ein Vorbild sein. Das gilt für Papa und Mama.**
- 2 **Selber backen und selber machen - dann weisst du, welche Zutaten drin sind - und wie viel Zucker.**
- 3 **Biete deinem Kind genug Obst und Gemüse an als Snacks - und keine Süssigkeiten**
- 4 **Backe mit deinen Kinder zusammen. Damit sie lernen, dass man Süssigkeiten gut selber herstellen kann (anstelle zu kaufen.)**
- 5 **Verwende von Anfang an weniger Zucker oder Zuckeralternativen. Xylit etc. empfehle ich aber nicht oft zu verwenden. Ab und an ist es ok. Zu viel kann Verdauungsprobleme auslösen.**
- 6 **Kaufe keine Süssigkeiten, Müsli, Kindersnacks etc. mit einem hohen Zuckergehalt - auch wenn "kein zugesetzter Zucker" darauf steht, kann der Zuckergehalt hoch sein.**
- 7 **Stelle Regeln auf: wann gibt es Süsses, wann nicht.**
- 8 **Mache das "gesunde" Essen nicht von einem Nachtisch abhängig "Wenn du das isst, dann gibts Nachtisch"!**

Bist du oft frustriert und kommst nicht weiter?

Wenn du dich und deine Kinder gesünder, mit weniger Zucker ernähren möchtest oder dein Kind kein Gemüse isst, dann melde dich für ein kostenloses Kennenlerngespräch. Ich zeige als Ernährungscoach Familien, wie sie sich und die Familie gesünder ernähren!



Lebkuchen Schichtdessert

Zutaten

150 g trockener Lebkuchen (am besten selbstgemacht)
200 g Mascarpone bzw. veganer Skyr
200 g Naturjoghurt oder Sojajoghurt
1 TL Lebkuchengewürz
4 EL Hafermilch
2 EL Reissirup - alternativ 4 Medjool Datteln in Wasser
eingelegt, gemixt.
2 EL Reissirup oder Ahornsirup
200 g Apfelmus
Zimt

Zubereitung

1

Den Lebkuchen zerbröseln und in 4 kleine Gläser füllen.
ca. 1 EL Hafermilch darüber geben und alles festdrücken.

2

Die Mascarpone / Quark und das Joghurt mit den
restlichen Zutaten vermischen, prüfen ob die Süsse
stimmt. Dann in die vier Gläser verteilen.

3

Das Apfelmus (selbstgemacht oder gekauft) mit Zimt
vermischen. Über die Lebkuchenmasse geben und mit
wenig Zimt dekorieren. Kühl stellen.



Mini-Lebkuchen Gugl

Zutaten

50 g (vegane) Butter

75 g Kokosblütenzucker oder gemischt mit Dattelsüsse
oder pürierten Datteln

1 EL Kakaopulver

125 ml Milch oder Hafermilch

125 g Mehl (gemischt helles mit Dinkel Vollkorn)

1 TL Backpulver

1 TL Lebkuchengewürz

Zuckerfreie dunkle Schokolade, Zuckerglasur (optional)
zum Dekorieren

Zubereitung

1

Die Butter erwärmen oder ganz weich in eine Schüssel geben. Alle übrigen Zutaten ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut mit einem Mixer vermischen.

2

Den Backofen auf 150 Grad Umluft einstellen. Die Gugl-Förmchen einfetten und mit einem kleinen Löffel oder Spritzsack die Förmchen auffüllen. Achtung, sie gehen noch etwas auf!

3

Nun etwa 20 Minuten (max. 25 Min.) backen und dann abkühlen lassen. Sind sie abgekühlt, kann man sie verzieren.



Kürbis Pancakes Rentiere

Zutaten

3 EL Kürbispüree
1 TL Backpulver
1 veganes Ei (Leinsamen Ei
oder Ei-Ersatzpulver)
10 ml Haferdrink
1/2 TL Zimt (oder weniger)
1 EL Dattelsirup

30 g Vollkornmehl
100 g Dinkelmehl
1 EL Cashewmus
zuckerfreie Schokodrops und
Erdbeeren sowie kleine
Brezeln zum Verzieren
Kokosöl zum Anbraten

**optional: Banane, Apfelschnitze, Früchte, Apfelmus
als Beilage**

Zubereitung

1

Alle Zutaten bis aufs Mehl miteinander vermischen und gut pürieren. Dann das Mehl dazugeben, zu einem weichen Teig mischen.

2

In einer Bratpfanne Kokosöl erwärmen und die Pancakes in die Pfanne geben (1 EL pro Pancake). Die Brezeln hineindrücken, dann wenden und zuletzt die Schoko Augen aufsetzen. Mit der Erdbeere die Nase formen.



Zimtsterne

Zutaten

150 g gemahlene Mandeln

60 g Dattelsüsse, Yacon Pulver oder Puderzucker z.B. von Xucker (Xylit / Erythrit)

1 TL Zimt

25 ml Wasser (ca. 2-3 EL)

1 EL Zitronensaft

Glasure

50 gr Puderzucker von Xucker oder normal

2 TL Wasser oder Zitronensaft

Zubereitung

1

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut mischen. Zu einer Teigkugel kneten und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

2

Die Hälfte des Teiges auf Backpapier oder einem Holzbrett (mit etwas Puderzucker) auswallen.

3

Zimtsterne ausstechen. Den Teig zusammennehmen und neu auswallen, bis alles aufgebraucht ist. Die Zimtsterne nochmals kurz kalt stellen.

4

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen, die Zimtsterne 6-8 Minuten backen (bis die Ecken braun werden).

5

Komplett abkühlen lassen und mit der Glasur bestreichen.



Schoko Fruchtschnitten

Zutaten

- 5 EL Nüsse (z.B. Cashews, Mandeln, Baumnüsse)
- 1 EL Goji Beeren (alternativ: mehr Rosinen)
- 50 g Rosinen
- 3 Dörraprikosen
- 1 TL Mandelmus
- 20 g rohe dunkle Schokolade
- 3 EL Wasser
- 2 Scheiben Oblaten
- 1 Messerspitze Zimt (optional)

Zubereitung

1

Alle Zutaten bis auf die Oblaten in einem hohen Becher geben und grob hacken, bis eine konstante Masse entsteht.

2

Die Oblaten auslegen und ca. 0.5mm mit der Masse belegen, gut andrücken, besonders in den Ecken. Eine zweite Oblate darüber legen und für mindestens 1 Stunde beschweren (z.B. mit 2 Kochbüchern).

Mind. 4-5 Tage kühl lagerbar.



Baby Haferflocken Cookies

Dieses Rezept ist schon für Babies geeignet!

Zutaten

50 g Margarine oder Kokosöl

1 reife Banane

5 EL Apfelmus

120 g feine Haferflocken

nach Belieben eine Prise Zimt oder 1/2 TL Kakaopulver für Schoko-Cookies

Zubereitung

1

Die Margarine schmelzen und die Banane mit einer Gabel zerdrücken.

2

Alle Zutaten gut mischen. Nun kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

3

ca. 10-12 Minuten bei 180 Grad Umluft knusprig backen.

4

Nicht in einer verschlossenen Dose aufbewahren, sonst werden die Cookies weich und pampig!