



Schnell, einfach
& zuckerarm

© noirchocolate / stock.adobe.com

Zuckerarme Klassiker

Zuckerfallen aus dem Supermarkt ersetzen



© nadianb/stockadobe.com

Beeren-Marmelade

Zutaten für 1 Glas:

- 250 g Beeren (Heidelbeeren, Brombeeren)
- 2 EL Chiasamen
- ¼ Bio-Zitrone (Saft)
- 1 Msp. Bourbon-Vanille

1

Beeren in einen Topf geben und aufkochen lassen. Chia-Samen, Zitronensaft und Vanille hinzugeben und ca. 20 Minuten quellen lassen.

2

Noch warm in vorher heiß ausgewaschene Gläser füllen.

Kühl aufbewahrt, hält die Marmelade rund 4 Tage.



Wer es noch süßer mag, kann ein bis zwei Esslöffel Ahornsirup hinzugeben.



Schoko-Granola

Zutaten für 1 Blech:

- 200 g Haferflocken, grob
- 70 g Mandeln
- 30 g Cashews
- 30 g Kürbiskerne
- 60 ml Ahornsirup
- 25 g Kakaopulver
- 2 EL Olivenöl

1

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2

Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermischen und auf dem Backblech verteilen.

3

Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal vorsichtig wenden.

4

Auskühlen lassen und in einem Glas luftdicht aufbewahren.



© vaaseenaa/stock.adobe.com

Schoko-Erdnuss *Pralinen*

Zutaten für 15 bis 20 Stück:

- 150 g cremiges Erdnussmus (alternativ: Erdnussbutter)
- 2 EL Ahornsirup
- 4 EL Kokosmehl (alternativ: gemahlene Mandeln)
- 2 EL zarte Haferflocken
- 2 EL (Hafer-)Milch
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Meersalz
- 120 g dunkle Schokolade
- ½ TL Kokosöl

1

Erdnussmus, Ahornsirup, Mehl, Haferflocken, Milch, Vanilleextrakt und Meersalz in eine Küchenmaschine oder in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen, homogenen Masse mixen.

2

Jeweils einen Esslöffel der Masse entnehmen und daraus mit den Händen kleine Kugeln formen. Die Kugeln auf einen Teller setzen und ungefähr eine halbe Stunde in den Gefrierschrank geben.

3

In der Zwischenzeit Schokolade und Kokosöl über einem Wasser schmelzen.

4

Die Kugeln nacheinander mit geschmolzener Schokolade umhüllen und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech fest werden lassen.

Die Kugeln halten sich im Kühlschrank aufbewahrt rund eine Woche.



Veganer Schokopudding

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g dunkle Schokolade
- 2 Avocado, reif
- 2 Bananen, reif
- 2 EL Haselnüsse

1

Die Schokolade grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen.

2

Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Banane schälen und in Stücke brechen.

3

Geschmolzene Schokolade, Avocado- und Bananenstücke zu einem cremigen Schokopudding pürieren.

4

Den Schokopudding in Schälchen füllen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Nach Belieben mit gehackten Haselnüssen und/oder gehackter Schokolade bestreuen.



Rosmarin-Grapefruit Mocktail

Zutaten für 2 Gläser:

- 1 EL Grapefruit-Sirup
- 60 ml frisch gepresster Grapefruitsaft
- 240 ml Sprudelwasser
- 2 Rosmarin-Zweige
- 2 Grapefruit-Scheiben, geviertelt
- Eiswürfel

1

Geben Sie zuerst den Sirup, anschließend den frisch gepressten Grapefruitsaft in ein Glas.

2

Füllen Sie es mit Sprudelwasser auf und geben Sie ein paar Eiswürfel dazu. Garnieren Sie es nach Bedarf mit Rosmarin und Grapefruit Scheiben.



Grapefruit-Sirup:

- | | |
|---|--|
| • 180 g Zucker | • 2 Zweige Rosmarin |
| • 240 ml Wasser | • 4 Scheiben Ingwer |
| • 120 ml frisch gepresster Grapefruitsaft | • 1 EL abgeriebene Grapefruit-Schale (Bio) |

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und für 10 Minuten köcheln lassen, bis es leicht eindickt. Vom Herd nehmen und für eine Stunde ziehen und auskühlen lassen. Den Sirup in eine kleine Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hier bleibt er ca. 1–2 Wochen frisch.



© maryskin/stockadobe.com

Tomaten-Ketchup

Zutaten für 1 Flasche:

- 1 kg Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Zucker
- 1/4 TL Salz
- 1 TL Senf
- 50 ml Apfelessig
- Pfeffer
- Optional: 1 TL Chili- oder Currypulver

1

Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.

2

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und kurz aufkochen. Anschließend mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weichkochen lassen.

3

Das Ganze mit einem Stabmixer pürieren. Für weitere 15–20 Minuten ohne Deckel köcheln, bis der Ketchup die gewünschte Konsistenz hat.

4

In ein sauberes, verschließbares Gefäß füllen und abkühlen lassen.

Im Kühlschrank aufbewahrt, hält der Ketchup bis zu einer Woche.



© vaaseena/stock.adobe.com

Schokoladen-Kokos-Riegel

Zutaten für 10 Stück:

Für die Kokosfüllung:

- 200 g Kokosraspeln
- 2 EL Ahornsirup bzw. Honig
- 4 EL Kokosöl, flüssig
- 100 g Kokosmilch, cremig

Für den Schokoladenüberzug:

- 200 g dunkle Schokolade, mind. 70 % Kakaoanteil
- 3 EL Kokosöl

1

Für die Kokosfüllung die Kokosraspel, Ahornsirup, Kokosöl und Kokosmilch in einen Mixer bzw. Zerkleinerer geben und die Zutaten so lange zerkleinern, bis eine homogene Masse entstanden ist. Die einzelnen Zutaten sollten gut zusammenhalten. In Frischhaltefolie eingepackt für 15 Minuten in den Gefrierschrank geben.

2

In der Zwischenzeit die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen lassen und Kokosöl unterrühren.

3

Die Kokosmasse aus dem Gefrierschrank nehmen und kleine Riegel formen. Die einzelnen Riegel in das Schokoladenbad eintauchen und mit Schokolade umhüllen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Gitter trocknen lassen.



Cashew-Frappé

Cashew-Frappé:

- 100 ml Kaffee, erkaltet oder Cold Brew
- 400 ml Cashewmilch
- 1 Messerspitze Vanille
- Eiswürfel

1

Cashewmilch mit Vanille mixen und gerne einmal schütteln.

2

Eiswürfel in ein Glas geben, Kaffee darüber gießen und zum Schluss mit Cashewmilch auffüllen.



Cashewmilch:

- 100 g Cashewkerne
- 2 Datteln
- 1 Prise Salz
- 200 ml Einweichwasser
- 500 ml Wasser zum Mixen

1. Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Einweichwasser weggießen, Cashewkerne spülen und mit 500 ml Wasser, einer Dattel und 1 Prise Salz (optional) in den Mixbehälter geben. Auf höchster Geschwindigkeit für 1–2 Minuten mixen.
2. Die Cashewmilch durch ein Tuch oder einen Nussmilchbeutel in ein Gefäß gießen. Das Tuch kräftig auswringen, damit die komplette Flüssigkeit aufgefangen wird.



Dattel-Pralinen

mit Erdnuss und Pistazien

Zutaten für 12 Stück:

- 12 Soft-Datteln, entsteint (z. B. Medjool-Datteln)
- 6 TL Erdnussbutter
- 12 Pistazien

1

Datteln an der Schnittseite aufdrücken und mit je einem halben Teelöffel Erdnussbutter befüllen.

2

Pistazien klein hacken und über den befüllten Datteln verteilen.



Sie können auch verschiedene Nüsse, Kakao-nibs oder getrocknete Beeren als Topping wählen.



© Olga Gorchichko/stockadobe.com

Frozen Joghurt- Häppchen

Zutaten für 6 Stück:

- 500 Gramm griechischer Joghurt
- 2 EL Honig
- 50 Gramm Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 200 Gramm Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- 6 EL Granola

1

Joghurt mit Honig, Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren.

2

Beeren waschen, trocknen und ggf. klein schneiden. Anschließend unter den Joghurt rühren.

3

Einen Teller mit Backpapier auslegen und die Beeren-Joghurt-Mischung in sechs Portionen darauf verteilen. Jeweils mit einem Löffel Granola toppen.

4

Das Ganze für 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170

LaVita

¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:
LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.