

FREEBOOK
FREEBOOK
FREEBOOK
FREEBOOK
FREEBOOK
FREEBOOK



ZUCKERFREI NASCHEN

NICOLE RIEDEL

WARUM ZUCKERFREI NASCHEN

Zucker ist in vielen Lebensmitteln versteckt und kann schnell zu Heißhunger und Energieschwankungen führen. In diesem kostenlosen Rezeptheft zeige ich dir, wie du natürlich und ohne Zucker naschen kannst - ganz einfach, lecker und ohne Verzicht!

Mit meinen Rezepten kannst du die Freude am Naschen wiederentdecken, ohne deinem Körper Zucker in hohen Mengen zuzuführen. Es ist Zeit, das Süße auf natürliche Weise zu genießen!

deine Nicole

Willkommen



Zutaten

100 g Datteln
50 g Cashewkerne
30 g Kokosflocken
etwas Vanillemark oder
ätherisches Öl Vanille

BLISS BALLS

Zubereitung

1. Datteln und Cashewkerne in einem Mixer zerkleinern.
2. Kokosflocken und Vanillemark hinzugeben und gut vermengen.
3. Kleine Bällchen formen und für 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

Genuss-Tipps:

Perfekt für den kleinen Snack zwischendurch oder als Energieschub vor dem Sport.



Zutaten

100 g Zartbitterschokolade
(mind. 70 % Kakao)
30 g gepuffter Quinoa
30 g Mandeln
2 EL Kokosöl

QUINOA- SCHOKO-TALER

Zubereitung

1. Die Schokolade zusammen mit dem Kokosöl im Wasserbad schmelzen.
2. Mandeln grob hacken und mit dem Quinoa vermischen.
3. Die geschmolzene Schokolade unterrühren und die Masse in Papier Muffinförmchen füllen.
4. Für eine Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.



Zutaten

200 g Hafermehl
200 g Apfelmark (ungesüßt)
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
150 ml pflanzliche Milch (z. B. Hafer-
oder Mandelmilch)
50 ml Kokosöl (geschmolzen)
50 g Ahornsirup oder Dattelsüße
(optional, für natürliche Süße)

APFEL-HAFER MUFFINS

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und Muffinförmchen vorbereiten.
2. Hafermehl, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Apfelmark, pflanzliche Milch, Kokosöl und Ahornsirup hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen.
5. Die Muffins ca. 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und ein Zahnstocher sauber herauskommt.
6. Abkühlen lassen und genießen!
7. Diese Muffins sind perfekt als gesunder Snack oder Frühstück mit Joghurt. 🍏

MEINE LIEBSTEN ZUCKERALTERNATIVEN

Zuckerfreie Naschereien leben von natürlichen Süßungsmitteln, die deinen Blutzuckerspiegel nicht so stark anheben. Hier sind meine Top 3 Alternativen:

01

Datteln

Süßen auf natürliche Weise und bieten zudem Ballaststoffe. Ideal zum Backen

02

Stevia

Ein pflanzlicher Zuckerersatz, der praktisch keine Kalorien hat. Perfekt für Getränke und Desserts.

03

Ahornsirup

Eine natürliche Süße mit zusätzlichen Mineralstoffen - ideal für Pancakes und Muffins.

LUST AUF MEHR?

Wenn dir diese Rezepte gefallen haben, wirst du mein eBook "Natürlich naschen" lieben! Es enthält viele weitere zuckerfreie Naschideen, die deinen Alltag versüßen - ganz ohne Industriezucker!

Hole dir dein Exemplar und starte in ein gesundes Naschvergnügen!

Folge mir auf Instagram: @nicolieriedel_, damit du den Verkaufsstart nicht verpasst.

deine Nicole



Lust auf mehr?