



Drei natürlich süße
Desserts



ich bin Angelika Kerschbaumer und Ernährungsberaterin. Meine Liebe gehört der pflanzlichen Küche. Mit diesem kleinen E-Book schenke ich dir drei Rezepte meiner liebsten Desserts. Sie sind vegan, gesund und zuckerfrei.

Den Ausdruck "zuckerfrei" möchte ich dir ein wenig erläutern. Natürlich wird jedes Kohlenhydrat bei der Verdauung so lange zerlegt, bis es in einzelnen Zuckermolekülen vorliegt. Das ist bei Brot, Nudeln und Kartoffeln genau so wie bei Obst und Gemüse. Diese drei Desserts erhalten ihre natürliche Süße ausschließlich durch die verwendeten Früchte. Es ist kein Zucker zugesetzt, aber auch sonst keinerlei Süßmittel.

Was ist der Vorteil gegenüber gesüßten Desserts?

- Das verwendete Obst enthält Ballaststoffe, daher steigt der Blutzuckerspiegel nicht rasant an und bleibt auch einige Zeit konstant.
- Die natürliche Süße ist dezent und führt nicht zu Heißhunger
- Obst ist fast immer basisch, das bedeutet, es liefert basische Mineralstoffe mit. Im Gegensatz dazu verbraucht Zucker bei der Verstoffwechslung basische Mineralien.
- Mit Desserts dieser Art kannst du deinen Geschmack an eine gesunde Süße gewöhnen.

Zutaten für die Desserts erhältst du beim [BioVeganversand](#). Mit meinem Code "Bauchgefühl" 10% ermäßigt. (Affiliatlink).



Maroni -Dessert

Maroni -Dessert

- 200g vorgegarte Maroni
- 5 bis 6 Medjuldatteln
- ca. 100ml Hafermilch

Schneide die Datteln in Stücke und weiche sie in der Hafermilch ein, bis sie ganz weich sind. Am besten über Nacht, es reichen aber auch zwei Stunden. Dann pürierst du die Datteln mit der Hafermilch und den Maroni ganz fein, so dass eine homogene Creme entsteht.

Auf kleine Glasschüsseln verteilen und servieren. Die Menge reicht für etwa drei bis vier Portionen.


Bauchgefühl
www.bauchgefuehl.info



Mango-Heidelbeer-Dessert

Mango-Heidelbeeren-Dessert

- 100g getrocknete Mango
- 350g Wasser
- 500g Kokosjoghurt ungesüßt
- 1 EL Chiasamen (optional)
- Heidelbeeren

Weiche die Mangos im Wasser ein. Am besten über Nacht oder auf jeden Fall mindestens 2 Stunden. Dann püriere sie mitsamt dem Wasser. Fertig ist die Mangocreme.

Verrühre das Kokosjoghurt mit Chiasamen und lasse es ebenfalls rasten.

Verteile zunächst das Kokosjoghurt in Dessertgläser und gib das Mangopüree vorsichtig darauf. Toppe mit Heidelbeeren.

Die Menge reicht für 4 bis 5 Portionen




Bauchgefühl
Ernährungsberatung

Schoko-Mousse

Schoko Mousse

- 200g Kokosmilch
- 100g getrocknete Marillen (Aprikosen)
- 2 EL Bio Backkakao
- Granatapfelkerne als Deko

Weiche die Marillen in der Kokosmilch ein paar Stunden ein. Dann püriere sie gemeinsam mitsamt Kakao in einem Blender möglichst fein.

Verteile das Mousse auf kleine Dessertgläser, stelle es ein paar Stunden in den Kühlschrank, damit es fest wird. Garniere sie mit Granatapfelkernen.

Die Creme wird ziemlich fest, sie eignet sich daher auch als gesunde Tortenfülle. Interessanterweise schmeckt sie nicht "fruchtig" sondern nur nach Schokomousse. Die Menge reicht für etwa 5 Portionen.



Bauchgefühl

Ernährungsberatung

Impressum

Angelika Kerschbaumer
www.bauchgefuehl.info

Foto: Canvas