
Alles aus Zucker – Gibt es eine gesunde Süße?

Rezepte von Björn Freitag, Anja Tanas

Rübenkraut-Kekse mit Nüssen und Haferflocken	2
Apfelkuchen mit Vanillesauce.....	4

Rübenkraut-Kekse mit Nüssen und Haferflocken

Rezept von Anja Tanas

Diese Kekse sorgen für schnelle Energie: Trockenfrüchte und Nüsse machen die Haferkekse sehr reichhaltig. Für eine aromatische Süße sorgt Rübenkraut - ein echter Klassiker in NRW.



Zutaten (für ca. 15 Stück)

- 100 g Walnuskerne
- 100 g Haselnuskerne
- 100 g Mandeln geschält
- 100 g Trockenfrüchte z.B. Aprikosen, Datteln oder Feigen
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 250 g kernige Haferflocken
- 40 g Leinsamen geschrotet
- 150 g Butter
- 180 g Rübenkraut

- Nach Belieben 3 EL Kakaopulver oder auch Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Vanille

Zubereitung:

- Den Ofen auf 150°C Umluft vorheizen.
- Nüsse und Kerne auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 10-15 Min rösten.
- Leicht abkühlen lassen und im Mixer grob zerkleinern.
- Trockenfrüchte 15 Minuten in lauwarmem Wasser ziehen lassen und anschließend pürieren.
- Eier trennen, eine Prise Salz in das Eiweiß geben und steif schlagen.
- Haferflocken, Leinsamen und Nüsse in eine Schüssel geben.
- Butter in einem Topf schmelzen, Rübenkraut hineinrühren.
- Alles außer dem Eischnee mischen.
- 10 Minuten ziehen lassen und dann den Eischnee unterheben.
- Teig mit 2 Esslöffeln als kleine Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier verteilen und etwas plattdrücken.
- Auf 160°C Umluft circa 30 Minuten backen.
- Falls die Kekse zu schnell braun werden von oben mit Backpapier abdecken.
- Erst wenn die Kekse komplett kalt sind, können sie mit einem Wender vom Papier abgehoben werden.

Apfelkuchen mit Vanillesauce

Rezept von Anja Tanas

Leckerer Apfelstreusel mit cremiger Vanillesauce und das ganz ohne Haushaltszucker? Dieses Rezept zeigt, wie es geht — mit Apfelmus, reifem Obst und Honig.



Zutaten (für eine Springform von 24 oder 26 cm Durchmesser)

Für den Apfelkuchen:

- 2 TL Rosinen
- 1 TL Butter
- 2 EL Paniermehl
- 1 Vanilleschote
- 125 g weiche Butter
- 50 g Apfelmus
- 100 ml Akazienhonig
- ½ reife Birne oder ½ sehr reife Banane
- 2 Eier (M)
- 110 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
- 150 g Vollkornmehl
- 200 g Mehl (Typ 405)
- 1 TL Backpulver
- Prise Salz

- 400 g Äpfel (süß und sauer gemischt, z.B. Pinova und Boskop)
- 70 g Apfelmus
- 2 TL Zimt
- 50 g kalte Butter

Zubereitung:

- Rosinen in etwas warmen Wasser einweichen und ca. 15 Min. quellen lassen.
- Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- Backform mit Butter bestreichen und das Paniermehl hineinrieseln lassen.
- Eine Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen.
- Für den Rührteig die zimmerwarme Butter mit dem Apfeldicksaft, 50 ml Akazienhonig und dem Vanillemark mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig rühren.
- Birne schälen, entkernen und das weiche Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den Eiern in den Teig rühren.
- 60 g Nüsse bzw. Mandeln unterziehen.
- Vollkornmehl, 100 g Mehl, Backpulver und Salz einrieseln lassen, dabei weiter Rühren, bis ein gleichmäßiger, cremiger Teig entsteht. Teig in der Form verteilen und glattstreichen.
- Äpfel schälen, entkernen und in grob Würfel schneiden. Mit den abgossenen Rosinen, Apfelmus und 1 TL Zimt vermengen. Mix auf dem Teig verteilen.
- Für die Streusel das restliche Mehl, 50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, kalte Butter, den übrigen Akazienhonig, Salz und 1 TL Zimt gut mit den Händen verkneten und auf der Apfelmasse verteilen.
- Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen, dann in der Form auf einem Kuchenrost lauwarm abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Servierplatte setzen. Lauwarm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Für die Vanillesauce

- 1 Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 1 EL Stärke in etwas kaltem Wasser aufgelöst
- 2 Eier
- 30 ml Akazienhonig

Zubereitung:

- Für die Sauce Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und zusammen mit der Schote in der Milch erhitzen, ca. 5 Minuten simmern lassen.
- Stärke in etwas kaltem Wasser glattrühren und ebenfalls in die Milch geben, alles einmal aufkochen, dann bei wenig Hitze rühren, bis die Sauce bindet. Dann lauwarm abkühlen lassen.
- Eier trennen und Eigelbe mit einem Löffel heißer Vanillemilch verquirlen und hinzufügen. Nochmal leicht erhitzen und dabei rühren, bis die Sauce die perfekte Konsistenz hat, dann wieder abkühlen lassen.
- Restlichen Akazienhonig nach Belieben nach und nach hineinrühren.
- Für eine besonders feine Sauce durch ein Sieb in eine kalte Schüssel passieren.