

# Alltagsleicht & Zuckerfrei – 9 Familienrezepte ohne Zucker

## 1. Bananen-Hafer-Cookies Zutaten:

2 reife Bananen -  
120 g zarte Haferflocken -  
1 TL Zimt - Optional: 30 g zuckerfreie Schoko Drops - Optional: 1 EL Nussmus

### Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Bananen zerdrücken, Zutaten verrühren.
3. Häufchen formen und 15 Min. backen.

## 2. Apfel-Zimt-Muffins Zutaten:

200 g Apfelmus -  
150 g Dinkelmehl -  
2 Eier -  
1 TL Backpulver -  
1 TL Zimt

### Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Eier und Apfelmus verrühren.
3. Trockene Zutaten dazu, in Förmchen füllen.
4. 25 Min. backen.

### **3. Mini-Pancakes ohne Zucker Zutaten:**

1 Banane -  
1 Ei -  
3 EL Hafermehl

#### **Zubereitung:**

1. Banane zerdrücken, Ei und Mehl einrühren.
2. Kleine Pancakes braten - goldbraun auf beiden Seiten.

### **4. Schoko-Chia-Pudding Zutaten:**

200 ml Pflanzendrink -  
2 EL Chiasamen -  
1 TL Kakaopulver -  
1-2 TL Erythrit

#### **Zubereitung:**

1. Alles verrühren & 5 Min. quellen lassen.
2. Nach 3 Std. oder über Nacht servieren.

### **5. Energiekugeln Zutaten:**

150 g Datteln - 80 g Nüsse -  
2 EL Kakaopulver

#### **Zubereitung:**

1. Nüsse zerkleinern, Datteln & Kakao untermixen.
2. Kugeln formen und kalt stellen.

### **6. Erdbeer-Quark-Riegel Zutaten:**

250 g Magerquark  
150 g pürierte Erdbeeren -  
2 EL Kokosflocken

#### **Zubereitung:**

1. Alles verrühren und in Form geben.
2. Einfrieren & in Riegel schneiden.

### **7. Zuckerfreies Bananenbrot Zutaten:**

3 Bananen -  
200 g Dinkelmehl -  
2 Eier -  
50 g Nüsse

#### **Zubereitung:**

1. Bananen zerdrücken, Eier & Mehl zugeben.
2. In Kastenform 50 Min. bei 180 °C backen.

### **8. Ofen-Apfel mit Zimt & Nüssen Zutaten:**

2-3 Äpfel -  
3 EL Nüsse -  
1 TL Zimt

#### **Zubereitung:**

1. Äpfel füllen oder bestreuen.
2. 20 Min. bei 180 °C backen.

### **9. Sommerlicher Smoothie Zutaten:**

1 Banane - 1 Handvoll Spinat - ½ Mango -  
200 ml Wasser

#### **Zubereitung:**

1. Alles mixen, sofort genießen