



Glücksknirpse

&



Quicklebendig

Family ~ Soul ~ Food

# ENDLICH ZUCKERFRIEDEN & QUICKLEBENDIG

**GESUNDHEIT & LEBENDIGKEIT FÜR  
KÖRPER, GEIST & SEELE - FREI VON  
VERZICHT, KONFLIKTEN, DRUCK & FRUST**

**DEIN WORKBOOK  
ZUR ZUCKERFRIEDEN-WOCHE**

# Endlich Zuckerfrieden

Die nachhaltige  
und freudvolle  
Kursänderung für dich  
und deine Familie

Tag 1



Deine Notizen

# Zuckerkompass

**Klarheit** über Zucker!  
Worauf musst du **achten**,  
mit was kannst du süssen,  
mit was nicht?

Deine Notizen



*Denkst du auch...*

...aus dem **Teufelskreis**  
Zucker herauszukommen,  
ist für dich und deine  
Familie unmöglich?



Deine Notizen

## Unsere These

Mit den richtigen **Hacks** und dem nötigen **Wissen** wird auch dir das **gelingen.**

**Verprochen!**



Deine Notizen

## Frage an dich

Was sind deine **grössten Herausforderungen** in Bezug auf das Thema Zucker für dich und deine Familie?



Deine Notizen

# *Zucker ist schädlich, das weiss jeder...*

Doch wie schädlich ist Zucker **wirklich**? Ist Zucker **gleich** Zucker? Wo ist Zucker **versteckt** enthalten? Und gibt es gesündere **Alternativen**?



Deine Notizen

# Heute schaffen wir ein für allemal Klarheit beim Thema Zucker

Endlich **verstehen**,  
worauf du beim Zucker  
achten musst.

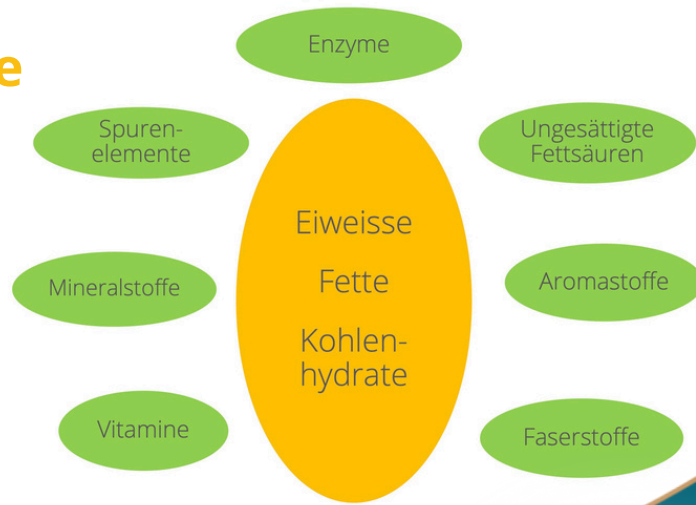


Deine Notizen

# Aufbau der Nahrung

## Grundnährstoffe

## Vitalstoffe



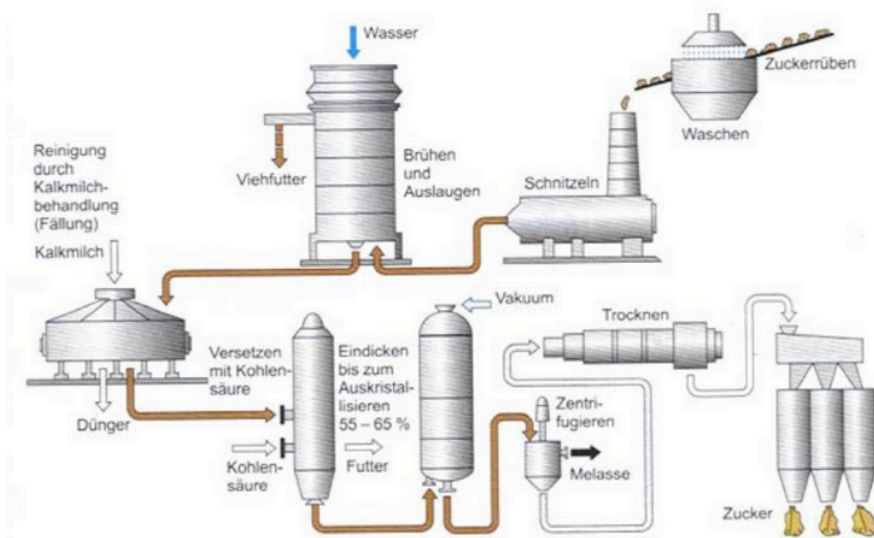
Deine Notizen

# Industriezucker - natürlicher Zucker



Deine Notizen

# Industriezucker - Herstellung



Deine Notizen

# Industriezucker - was gehört dazu



Deine Notizen

# Verstecker Zucker



Deine Notizen



# Natürliche Zucker

Der enthaltene  
Fruchtzucker hat  
**keinerlei** schädliche  
Wirkung auf unseren  
Organismus



Deine Notizen

# Natürliche Zucker



Deine Notizen

# Der Zuckerstoffwechsel



Deine Notizen

# Der Zuckerstoffwechsel



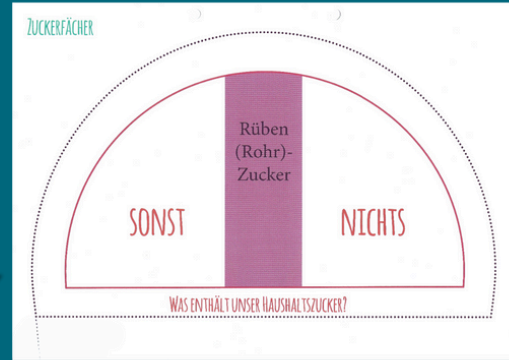
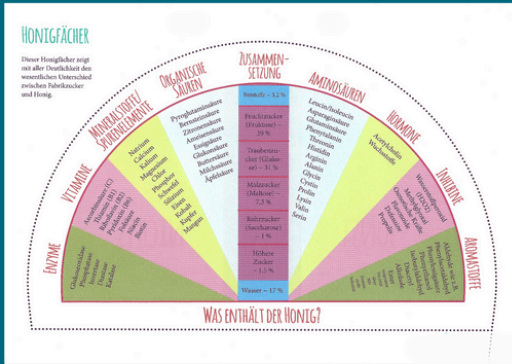
Deine Notizen

# Gesunde Alternativen



Deine Notizen

# Facts zum Honig



Deine Notizen

## Hausaufgabe (Telegram Gruppe)

Checke deine **Vorrats-schränke**, wo du **versteckten Zucker** findest. Poste gerne ein Foto der Inhaltsstoffe in der Telegram Gruppe, wenn du unsicher bist, ob es sich um versteckten Zucker handelt.



Deine Notizen

Und jetzt wird's praktisch :-)  
Mit etwas einfach &  
schnellem Süssen

Energy Balls 😊



Deine Notizen

# Himbeer Energy Balls

## Zutaten

- 100 g Medjool Datteln entsteint
- 50 g Einkorn, Dinkel- oder Buchweizen, frisch geflockt
- 50 g gefrorene oder frische Himbeeren oder gefriergetrocknete Himbeeren + 20 g Wasser
- 40 g Cashewmus
- 15 g Kokosraspeln

## Zubereitung

- Himbeeren im Mixer zerkleinern (bei gefriergetrockneten Himbeeren 20 g Wasser hinzugeben).
- Restliche Zutaten begeben und mixen, bis eine konsistente Masse entsteht.
- Kugeln formen, nach Lust und Laune in Kokosraspeln wälzen und ca. 30 min kaltstellen.



## Himbeer Energy Balls

### Zutaten

100 g Medjool Datteln entsteint

50 g Einkorn, Dinkel- oder Buchweizen, frisch geflockt

50 g gefrorene oder frische Himbeeren oder gefriergetrocknete Himbeeren + 20 g Wasser

40 g Cashewmus

15 g Kokosraspeln

### Zubereitung

Himbeeren im Mixer zerkleinern (bei gefriergetrockneten Himbeeren 20 g Wasser hinzugeben).

Restliche Zutaten begeben und mixen, bis eine konsistente Masse entsteht.

Kugeln formen, nach Lust und Laune in Kokosraspeln wälzen und ca. 30 min kaltstellen.

# Double Choc Energy Balls

## Zutaten

- 25 g Mandeln
- 25 g Dinkelkörner
- 100 g Medjool Datteln
- 25 g Kakaomasse oder 20 g Kakaopulver
- 25 g Mandelmus
- 2 Prisen Steinsalz
- 2 Prisen Vanillepulver

## Zubereitung

- Dinkelkörner und Mandeln im Mixer pulverisieren.
- Restliche Zutaten begeben.
- Kugeln formen und ca. 30 min kaltstellen.



## Double Choc Energy Balls

### Zutaten

- 25 g Mandeln
- 25 g Dinkelkörner
- 100 g Medjool Datteln
- 25 g Kakaomasse oder 20 g Kakaopulver
- 25 g Mandelmus
- 2 Prisen Steinsalz
- 2 Prisen Vanillepulver

### Zubereitung

Dinkelkörner und Mandeln im Mixer pulverisieren.

Restliche Zutaten begeben.

Kugeln formen und ca. 30 min kaltstellen.

Kugeln formen, nach Lust und Laune in Kokosraspeln wälzen und ca. 30 min kaltstellen.

# Endlich Zuckerfrieden

Die nachhaltige  
und freudvolle  
Kursänderung für dich  
und deine Familie

Tag 2



 **Quicklebendig**  
Family – Soul – Food

Deine Notizen

*Was steht auf dem Spiel?*

Industriezucker  
und seine  
**dramatischen**  
**Auswirkungen**

Deine Notizen

## Frage

Welche **Auswirkungen**  
von Industriezucker  
siehst du **in deinem**  
**Alltag?**



Deine Notizen

# Krankheiten - 3 grosse Gruppen



**ernährungsbedingt**



**lebensbedingt**



**umweltbedingt**

Deine Notizen

# Kurzfristige Schäden durch Industriezucker

- Karies
- Parodontose
- Kieferfehlstellungen



Deine Notizen

# Kurzfristige Schäden durch Industriezucker

- Geschwächtes  
Immunsystem
- Ständige  
Erkältungen



Deine Notizen

# Mittelfristige Schäden durch Industriezucker

- Übergewicht
- Diabetes



Deine Notizen

# Mittelfristige Schäden durch Industriezucker

- Allergien, Unverträglichkeiten, Intoleranzen
- Hauterkrankungen



Deine Notizen

# Langfristige Schäden durch Industriezucker

- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Gefässerkrankungen



Deine Notizen

# Langfristige Schäden durch Industriezucker

- Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Arthrose/ Arthritis
- Krebs (teilweise)



Deine Notizen

# Und immer öfter sehen wir Diagnosen wie...

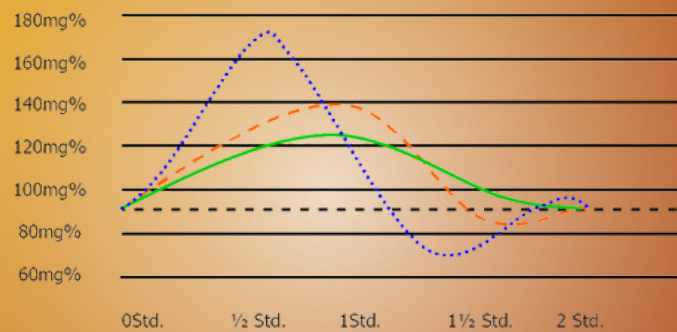
- ADHS/ADS
- Konzentrations-schwierigkeiten
- Schulversagen
- Unruhe
- Gereiztheit



Deine Notizen

# Wie verhält sich die Blutzuckerkurve?

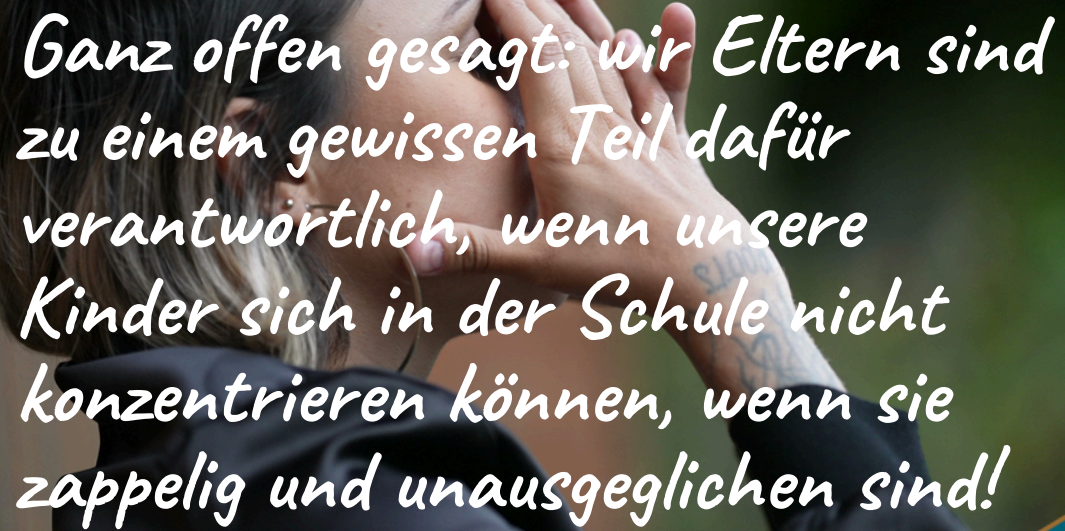
## BLUTZUCKERKURVE



Blutzuckerkurve:

- - - - - normaler Blutzuckerwert 90mg/100ml
- nach einer Vollkornmahlzeit
- - - - - nach einer Mahlzeit mit Auszugsmehlen
- ..... nach einer Mahlzeit mit Fabrikzucker gesüßten Speisen

Deine Notizen



*Ganz offen gesagt: wir Eltern sind zu einem gewissen Teil dafür verantwortlich, wenn unsere Kinder sich in der Schule nicht konzentrieren können, wenn sie zappelig und unausgeglichen sind!*

Deine Notizen

*Wir wollen dir keine Angst oder Schuldgefühle machen...*

... sondern **Klarheit schaffen**.  
Durch **Wissen** selbstbestimmt  
in die **Freiheit**... Nur so kann  
Transformation gelingen.



Deine Notizen

## Hausaufgabe (Telegram Gruppe)

Besorge dir die **Zutaten** für den Praxisabend am Mittwoch, so dass du direkt mitmachen kannst.



Deine Notizen



*Und heute noch ein  
Snack für daheim  
oder unterwegs*

*Muesli-Riegel*

Deine Notizen

# Müesli-Riegel

## Zutaten

- 150 g Haferflocken, frisch gequetscht
- 150 g Dinkel, fein gemahlen
- 150 g Buchweizen, ganz
- 75 g Sonnenblumenkerne, ganz
- 75 g Haselnüsse, gehackt oder grob gemahlen
- 150 g Goldleinsamen, im Mixer fein gemahlen
- 75 g Kokosraspeln
- 150 g Butter/Kokosöl/Sonnenblumenöl
- 150 g Honig/frisches Dattelpurée
- 75 g Weinbeeren/Rosinen, optional
- ½ TL Steinsalz
- ¼ TL Vanille
- ggf. etwas Wasser

## Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten gut mischen.
- Butter/Öl, Honig/Dattelpurée und Gewürze in einem Topf erwärmen (nicht kochen) und mit den trockenen Zutaten gut vermischen, ggf. etwas Wasser dazugeben.
- Die Masse auf ein gefettetes Backblech streichen und fest andrücken. Die Form der Müesli Riegel kann mit einem Messer oder Pizzaroller vorgeschnitten werden.
- Im auf 160°C vorgeheizten Backofen bei Umluft ca. 25 - 30 Min backen.
- Auskühlen lassen und schneiden.



## Müesli-Riegel

### Zutaten

- 150 g Haferflocken, frisch gequetscht
- 150 g Dinkel, fein gemahlen
- 150 g Buchweizen, ganz
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Haselnüsse, gehackt oder grob gemahlen
- 150 g Goldleinsamen, im Mixer fein gemahlen
- 75 g Kokosraspeln
- 150 g Butter/Kokosöl/Sonnenblumenöl
- 150 g Honig/frisches Dattelpurée
- 75 g Weinbeeren/ Rosinen, optional
- ½ TL Steinsalz
- ¼ TL Vanille
- ggf. etwas Wasser

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten gut mischen.

Butter/Öl, Honig/Dattelpurée und Gewürze in einem Topf erwärmen (nicht kochen) und mit den trockenen Zutaten gut vermischen, ggf. etwas Wasser dazugeben.

Die Masse auf ein gefettetes Backblech streichen und fest andrücken. Die Form der Müesli Riegel kann mit einem Messer oder Pizzaroller vorgeschnitten werden.  
Im auf 160°C vorgeheizten Backofen bei Umluft ca. 25 - 30 Min backen.  
Auskühlen lassen und schneiden.

# Endlich Zuckerfrieden

Die nachhaltige  
und freudvolle  
Kursänderung für dich  
und deine Familie

Tag 3 Praxistag



Deine Notizen

# Roher Himbeer Cheesecake

## Zutaten

### Boden

- 130 g Mandeln
- 90 g Datteln
- 2 EL Kakaonibs
- ½ TL Vanille
- 1 Prise Steinsalz

### Weisse Füllung

- 100 ml Wasser
- 1 EL Mandelmus
- 170 g Cashews, für 15 Min eingeweicht
- 100 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 170 g Kokosöl, flüssig
- 2 g Vanille
- 1 Prise Steinsalz

### Rote Füllung

- 150 g Himbeeren, am besten frisch, sonst aufgetaute TK-Himbeeren
- 50 g Honig/Datteln
- 50 g Kokosöl

## Zubereitung

### Boden

- Die Mandeln in einem Mixer hacken.
- Restliche Zutaten hinzugeben und im Mixer zu einer körnigen Masse verarbeiten.
- Diese auf dem Boden einer mit Kokosfett gefetteten 18 cm Tortenform gleichmässig verteilen und andrücken.

### Weisse Füllung

- Wasser und Mandelmus im Mixer mischen.
- Restliche Zutaten (ausser Kokosöl) hinzugeben und für 2 - 3 Min cremig schlagen.
- Am Schluss Kokosöl hinzugeben und nochmals für 1 Min auf hoher Stufe mischen. Die Masse auf dem Boden gleichmässig verteilen und glatt streichen.

### Rote Füllung

- Alle Zutaten im Mixer für ca. 1 - 2 Min auf hoher Stufe mischen.
- In Spritzflasche abfüllen und in weisse Füllung spritzen.
- Mit einem dünnen Holzstäbchen die weisse und rote Füllung leicht verrühren.
- Cake für 10 Stunden im Kühlschrank oder 2 Stunden im Tiefkühler kühlen.



## Roher Himbeer Cheesecake

### Zutaten

#### Boden

- 130 g Mandeln
- 90 g Datteln
- 2 EL Kakaonibs
- ½ TL Vanille
- 1 Prise Steinsalz

#### Weisse Füllung

- 100 ml Wasser
- 1 EL Mandelmus
- 170 g Cashews, für 15 Min eingeweicht
- 100 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 170 g Kokosöl, flüssig
- 2 g Vanille
- 1 Prise Steinsalz

#### Rote Füllung

- 150 g Himbeeren, am besten frisch, sonst aufgetaute TK-Himbeeren

50 g Honig/Datteln

50 g Kokosöl

## Zubereitung

### Boden

Die Mandeln in einem Mixer hacken.

Restliche Zutaten hinzugeben und im Mixer zu einer körnigen Masse verarbeiten.

Diese auf dem Boden einer mit Kokosfett gefetteten 18 cm Tortenform gleichmässig verteilen und andrücken.

### Weisse Füllung

Wasser und Mandelmus im Mixer mischen. Restliche Zutaten (ausser Kokosöl) hinzugeben und für 2 - 3 Min cremig schlagen.

Am Schluss Kokosöl hinzugeben und nochmals für 1 Min auf hoher Stufe mischen. Die Masse auf dem Boden gleichmässig verteilen und glatt streichen.

### Rote Füllung

Alle Zutaten im Mixer für ca. 1 - 2 Min auf hoher Stufe mischen.

In Spritzflasche abfüllen und in weisse Füllung spritzen.

Mit einem dünnen Holzstäbchen die weisse und rote Füllung leicht verrühren.

Cake für 10 Stunden im Kühlschrank oder 2 Stunden im Tiefkühler kühlen.

# Endlich Zuckerfrieden

Die nachhaltige  
und freudvolle  
Kursänderung für dich  
und deine Familie

Tag 4



Deine Notizen



*Raus aus der Zuckerfalle.  
Rein in die Freiheit.*



Wie schaffst **du** das  
mit **deiner** Familie?



Deine Notizen

*... hier nützen gesunde Rezepte allein wenig.*

*Da müssen wir tiefer schauen!*



Deine Notizen

*Raus aus der Negativspirale...*

... und rein in die  
**Positivspirale!**  
Denn die gibt es!

**UNSERE Haltung  
beeinflusst ALLES**



Deine Notizen

## Frage

Was sind deine  
**Glaubenssätze** in  
Bezug auf Zucker in  
deiner Familie?



Deine Notizen



Gesunde  
Desserts/Snacks  
sind mega  
zeitaufwendig

Gesunde Sweets  
schmecken nicht

Gesunde  
Alternativen zum  
Süßen sind zu  
teuer

Gesund zu  
süßen ist nicht  
gesellschafts-  
tauglich

Auf Zucker zu  
verzichten  
bedeutet keine Süße  
mehr im Leben

 **Quicklebendig**  
Family - Soul - Food

Deine Notizen

~~Gesunde Sweets  
schmecken nicht~~

Gesunde Desserts &  
Snacks sind  
unglaublich lecker!



Deine Notizen

~~Gesunde Desserts & Snacks sind mega zeitaufwendig~~

Mit der richtigen Routine und einem guten Set-up bist du super schnell!



Deine Notizen

~~Gesunde Alternativen  
zum Süßen sind zu  
teuer~~

Gesunde  
Alternativen sind  
sogar günstiger!



Deine Notizen

~~Gesund zu süßen  
ist nicht  
gesellschaftstauglich~~

Gesunde Desserts  
kommen super an!



Deine Notizen

~~Auf Zucker zu verzichten  
bedeutet keine Süsse  
mehr im Leben~~

*Süss und gesund  
ist kein  
Widerspruch!*



Deine Notizen



Deine Notizen

# Emotionales Essen

- Kennen wir wohl alle
- Grosses Hindernis
- Emotionale Muster geben wir oft **unbewusst** weiter



Deine Notizen

## Emotionales Essen - was hilft?

- **Bewusst machen** und neugierig beobachten
- Nicht verurteilen & **Mitgefühl**
- natürliche Ernährung
- Begleitung



Deine Notizen



Deine Notizen

## Umgang mit Kindern

Wir tun unseren Kindern  
**NICHTS Gutes** mit  
Zucker, auch wenn sie  
erst einmal traurig sind –  
**im Gegenteil!!!**



Deine Notizen

# Umgang mit Kindern

**Vorleben** und bei  
**älteren** Kindern  
auch **aufklären**.



Deine Notizen

# Umgang mit Kindern

Nicht verbieten, **kein**  
erhobener Zeigefinger



Deine Notizen



*Geduld mit  
dem Prozess*

*Veränderungen  
brauchen Zeit*

 *Quiclebendig*  
Family - Soul - Food

Deine Notizen

# Hausaufgabe (Telegram Gruppe)

Teile in der Telegram Gruppe, **woran** du bis jetzt **gescheitert** bist, um nachhaltig vom Industriezucker loszukommen.



Deine Notizen

# Family ~ Soul ~ Food

Echt gutes Essen für dein Kind.  
Für den besten Start ins Leben.

## Coaching-Programm Vorstellung



Hier der Link zu unserem Programm: <https://quicklebendig.ch/buchen-gk/>

# Endlich Zuckerfrieden

Die nachhaltige  
und freudvolle  
Kursänderung für dich  
und deine Familie

Tag 5



 *Quicklebendig*  
Family - Soul - Food

Deine Notizen



*Das Wichtigste zum  
Schluss:*

*Eine Ernährungsform,  
die dich zum Zucker-  
frieden führt*



Deine Notizen

## Frage

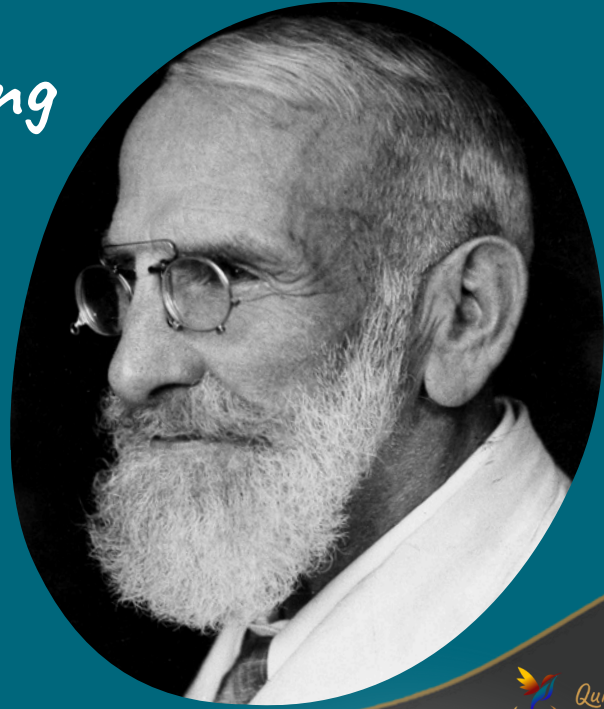
Was denkst du,  
braucht es in einer  
**Gesamternährung**,  
die dich zum  
Zuckerfrieden führt?



Deine Notizen

# Natürliche Ernährung

*“Die Ernährung ist nicht das Höchste, aber sie ist der **Boden**, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.”*



Deine Notizen

# Echt gutes Essen - darauf kommt es an



**Wissen &  
Verständnis**



**Power  
Muesli**



**Zucker-  
Alternative**



**Frische  
Salate**



**Körniges  
Getreide**



**Voller  
Wert**

Deine Notizen

# Wissen - das Fundament

*“Iss die Nahrung so natürlich wie möglich.”*

## **4 Speisen meiden:**

1. Industriezucker
2. Auszugsmehle
3. Industriefette
4. Säfte & gekochte Früchte

## **4 Speisen empfohlen:**

1. Power Müesli
2. Vollkornprodukte
3. Frischkost
4. Naturbelassene Fette & Öle



Deine Notizen

# Industriezucker



Deine Notizen

# Auszugsmehl



Deine Notizen

# Industriefette



Deine Notizen



Deine Notizen

# Industriezucker, Auszugsmehle und Industriefette machen uns unheilbar krank



 **Quicklebendig**  
Family - Soul - Food

Deine Notizen

# Power Müesli



Deine Notizen

# Zucker-Alternativen



Deine Notizen

# *Frische Salate - Heilkost*



Deine Notizen

# *Körniges Getreide*



Deine Notizen

# Vollwertige warme Gerichte



Deine Notizen

# Kleiner aber wichtiger Exkurs: Tierisches Eiweiss



Deine Notizen

## ZIEL: Gesunde Homebase schaffen

- Ziel ist NICHT, dass du dich **jeden Tag perfekt** und 100% gesund ernährst
- daran würdest du mit Sicherheit scheitern!



Deine Notizen

## ZIEL: Gesunde Homebase schaffen

- Finde Schritt für Schritt heraus, was für dich und deine Familie in eurem Alltag stimmig ist  
➔ das ist eure **Homebase**
- Achtsamkeit und Geduld mit dem Prozess



Deine Notizen

## Hausaufgabe (Telegram Gruppe)

Kurz vor Ende der Zuckerfrieden-Woche sind wir neugierig, welche **AHA-Erlebnisse, Erkenntnisse** oder **Inspirationen** der letzten Tage für dich am bedeutsamsten waren. **Teile** sie mit uns in der Telegram Gruppe.



Deine Notizen

*Zum Abschluss noch ein ganz  
einfaches, aber sehr  
leckeres Dessert*

*Mousse au Chocolat*



Deine Notizen

# Mousse au Chocolat

## Zutaten

- 300 g Rahm/ Sahne, am besten roh
- 100 g Haselnussmus
- 2 - 3 EL Kakaopulver
- 40 - 50 g Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Steinsalz

## Zubereitung

- Zutaten im Mixer kombinieren und auf niedriger Stufe mixen bis cremige Konsistenz entsteht.
- In Schalen/Gläser abfüllen und nach Lust und Laune dekorieren.
- Für ca. 30 Min kalt stellen und dann servieren.



## Mousse au Chocolat

### Zutaten

300 g Rahm/ Sahne, am besten roh  
100 g Haselnussmus  
2 - 3 EL Kakaopulver  
40 - 50 g Honig 1 Prise Zimt  
1 Prise Steinsalz

### Zubereitung

Zutaten im Mixer kombinieren und auf niedriger Stufe mixen bis cremige Konsistenz entsteht.

In Schalen/Gläser abfüllen und nach Lust und Laune dekorieren.

Für ca. 30 Min kalt stellen und dann servieren.

# Mousse au Chocolat (vegan)

## Zutaten

- 25 g Kakaobutter
- 50 g Datteln
- 80 g Wasser
- 100 g reife Avocado
- 15 g Kakaopulver
- 2 g Vanille
- 1 Prise Steinsalz
- etwas frischen Zitronensaft

## Zubereitung

- Kakaobutter bei niedrigen Temperaturen schmelzen.
- Datteln und Wasser im Mixer zu cremiger Masse mixen.
- Restliche Zutaten (ausser weiche Kakaobutter) ergänzen und mixen.
- Kakaobutter hinzugeben und bei niedriger Stufe mixen.
- In Schalen/Gläser abfüllen und nach Lust und Laune dekorieren.
- Für ca. 45 Min kalt stellen und anschliessend servieren.



## Mousse au Chocolat (vegan)

### Zutaten

- 25 g Kakaobutter
- 50 g Datteln
- 80 g Wasser
- 100 g reife Avocado
- 15 g Kakaopulver
- 2 g Vanille
- 1 Prise Steinsalz
- etwas frischen Zitronensaft

### Zubereitung

- Kakaobutter bei niedrigen Temperaturen schmelzen.
- Datteln und Wasser im Mixer zu cremiger Masse mixen.
- Restliche Zutaten (ausser weiche Kakaobutter) ergänzen und mixen.
- Kakaobutter hinzugeben und bei niedriger Stufe mixen.
- In Schalen/Gläser abfüllen und nach Lust und Laune dekorieren.
- Für ca. 45 Min kalt stellen und anschliessend servieren.



Deine Notizen

# Equipment

- 1 Schüssel für die Couverture
- 1 grössere Schüssel mit warmem Wasser
- 1 grössere Schüssel mit kaltem Wasser
- Thermometer
- Teigschaber
- 2 Tafel-Silikonformen

Anmerkung:

Wer keine Silikonformen benutzen möchte, kann die Schoggi auch in eine Glas- oder Keramik-Auflaufform giessen und nachdem sie abgekühlt ist, mit einer Gabel zu Bruchschokolade verarbeiten – geschmacklich ist sie sehr fein!



## Equipment

- 1 Schüssel für die Couverture
- 1 grössere Schüssel mit warmem Wasser
- 1 grössere Schüssel mit kaltem Wasser
- Thermometer
- Teigschaber
- 2 Tafel-Silikonformen

Anmerkung:

Wer keine Silikonformen benutzen möchte, kann die Schoggi auch in eine Glas- oder Keramik-Auflaufform giessen und nachdem sie abgekühlt ist, mit einer Gabel zu Bruchschokolade verarbeiten – geschmacklich ist sie sehr fein!

# Rezept für 2 Tafeln

## Zutaten

- 50 g Kakaopaste, mögl. Rohkost-Qualität
- 40 g Kakaobutter oder 40 g Kokosöl, mögl. Rohkost-Qualität
- 20 - 30 g Mandel-, Cashew- oder Haselnussmus, mögl. Rohkost-Qualität
- 25 - 35 g Akazienhonig, flüssig/frisches Dattelpurée
- 2 Msp. Vanille
- 1 Msp. Steinsalz
  
- ggf. Dekoration wie Nüsse, Trockenfrüchte, Chilli, etc.

## Zubereitung

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- Diese Schüssel in eine zweite, grössere Schüssel mit warmen Wasser (Warmwasserbad) stellen und die Masse auf mind. 35 °C, max. 40 °C unter rühren erwärmen.
- Wenn sich alle Zutaten aufgelöst haben, die Couverture auf 28 °C unter rühren abkühlen lassen (Kaltwasserbad).
- Anschliessend im Warmwasserbad auf 31 - 32 °C rührend wieder erwärmen und in die Form giessen.
- Darauf achten, dass kein Wasser in die Couverture gelangt.
- Die Schokolade dekorieren/füllen und im Kühlschrank für mindestens 2 - 12 Stunden oder im Tiefkühler für 30 Min abkühlen lassen.



## Rezept für 2 Tafeln

### Zutaten

50 g Kakaopaste, mögl. Rohkost-Qualität  
40 g Kakaobutter oder 40 g Kokosöl, mögl. Rohkost-Qualität  
20 - 30 g Mandel-, Cashew- oder Haselnussmus, mögl. Rohkost-Qualität  
25 - 35 g Akazienhonig, flüssig/frisches Dattelpurée  
2 Msp. Vanille  
1 Msp. Steinsalz

ggf. Dekoration wie Nüsse, Trockenfrüchte, Chilli, etc.

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.  
Diese Schüssel in eine zweite, grössere Schüssel mit warmen Wasser (Warmwasserbad) stellen und die Masse auf mind. 35 °C, max. 40 °C unter rühren erwärmen.  
Wenn sich alle Zutaten aufgelöst haben, die Couverture auf 28 °C unter rühren abkühlen lassen ( Kaltwasserbad).  
Anschliessend im Warmwasserbad auf 31 - 32 °C rührend wieder erwärmen und in die Form giessen.  
Darauf achten, dass kein Wasser in die Couverture gelangt.

Die Schokolade dekorieren/füllen und im Kühlschrank für mindestens 2 - 12 Stunden oder im Tiefkühler für 30 Min abkühlen lassen.



Geniesst es :-)

*Dein Schlüssel zur  
easy-peasy  
Familienernährung, um  
endlich in Zuckerfrieden  
zu kommen*

**Alle Infos zum Family ~ Soul ~ Food  
Coachingprogramm findest du hier:**

**<https://quicklebendig.ch/buchen-gk/>**

**Oder hast du noch Fragen?  
Buche einfach ein Gespräch mit uns.**

**<https://quicklebendig.ch/erstgesprach/>**

