

Gut für meine Figur

Backen light gemacht

Leichte Rezeptideen für Kuchen, Torten, Muffins & Co.

ISBN 978-3-517-08914-0

© 2012 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Atelier Versen, Bad Aibling

Titelabbildung: Quade/Fotolia.com

Fotos: myline® Deutschland GmbH, außer: Fotolia: 16 (Peter Atkins), 21 (Jonas Glaubitz), 67 (Corinna Gissemann), 97 (lansc); Getty Images: 12 (stockbyte), 22-23 (Iconica/Jamie Grill), 50-51 (Photographer's Choice/David Ward), 70-71 (Photolibrary/malcolm park); Hans-Jürgen Heyer: S. 8; Istockphoto: 10 (izusek), 15 (Casarsa), 18 (Floortje), 57 (kjohansen), 110 (atiatiati), 104-105 (1MoreCreative); Shutterstock: 77, 92 (Quayside)

Projektleitung: Tatjana Finow (myline®) und Herta Winkler (Südwest Verlag)

Redaktion: Nina Andres, München

Bildredaktion: Markus Röleke

Herstellung: Elke Cramer

Reproduktion: Regg media GmbH, München

Druck: Těšínská tiskárna, Cesky Tesin



Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Allegro halbmatt* wurde produziert von Sappi Gratkorn.

Inhalt

Vorwort	8
myline® – Das Erfolgsprogramm für ein leichtes Leben	11
Zucker, Mehl und Fett – mit der richtigen Dosierung zur Traumfigur	13
Süßen, aber wie?	13
Die Killer-Kombination für die Figur: Fett und Zucker	14
Es stimmt: Fett macht fett – doch es gibt Alternativen	14
Das Duell der Nährstoffe: Eiweiß gegen Fett	17
Mit Leichtigkeit backen: die geheime myline® Formel	18
Einladung zum kostenlosen Kennenlernen des myline® Erfolgsprogramms	19
G U T S C H E I N für einen VIP-Figur-&-Fitness-Tag	19
69 verführerische myline® Backrezepte	
Kuchen und Torten	22
Blechkuchen	50
Kaffeestückchen, Muffins & Co.	70
Blitzkuchen	104
Register	120
myline® Produkt- und Buchangebote	122

*„Ich wünsche Ihnen viel Spaß
beim Backen mit den
lecker-leichten myline Rezepten.“*

Alexander Dillmann



Vorwort

Lust auf leckere Backgerichte und süße Naschereien, die nicht sofort zu Hüftgold werden und das schlechte Gewissen auf den Plan rufen? Genussvoll schlemmen und trotzdem eine gute Figur machen? All das muss kein Traum bleiben: denn heute halten Sie ein Backbuch in den Händen, das Ihnen völlig neue Möglichkeiten eröffnet.

Naschen und seiner Figur etwas Gutes tun

Mit dem myline® Programm wird vieles leichter. Auch das Backen! Entdecken Sie in 4 Rezeptkapiteln 69 abwechslungsreiche Backideen mit unseren myline® Eiweißmischungen: von Marmorkuchen und Muffins über Käsekuchen, Schwarzwälder Kirschtorte bis hin zu raffinierten Erdbeertörtchen.

Lernen Sie Neues kennen, ohne auf bewährte Rezepte zu verzichten. Backen Sie Ihren Lieblingskuchen, der garantiert allen schmeckt. Keiner wird merken, dass es sich um eine „leichte“ Variante handelt. So punkten Sie nicht nur bei Ihrer Figur, sondern auch bei Gästen, Freunden und der Familie. Dieses Backbuch ist nicht nur für Neueinsteiger gedacht, die myline® kennenlernen möchten. Wer bereits erfolgreich mit uns abgenommen hat, kann sein Interesse an verführerischen Rezepten für eine süße und figurbewusste Ernährung weiter vertiefen.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Backen

Herzlichst, Ihr



Alexander Dillmann

Entwickler des myline® Erfolgsprogramms



myline® – das **Erfolgsprogramm** für ein leichtes Leben

Bevor es gleich mit den lecker - leichten Backrezepten los geht, erfahren Sie mehr über das myline® Kursprogramm, mit dem schon viele Tausend Menschen erfolgreich abgenommen haben.

Die meisten Diäten versprechen viel, sind anstrengend und halten wenig. Und weil es genügend Jo-Jo-Diäten gibt, hier unser Vorschlag: Schluss mit sinnlosen Diäten!

Der erste Schritt ist eine aktive Verbesserung Ihrer Lebensweise. Mit dem myline® Kurs und den erfahrenen Coaches in den vielen angeschlossenen myline® Fitness-Clubs lernen Sie gesund zu essen, richtig zu trainieren und positiv zu denken.

Schon über 750.000 erfolgreiche Teilnehmer der myline® Kurse haben mit dem myline® Abnehmprogramm durchschnittlich 6,5 Kilogramm abgespeckt. Auch vonseiten der Wissenschaft wird das myline® Programm bestätigt. Unabhängige Studien der Universitäten Bremen und Jena haben

den Erfolg und die anhaltende Wirkung des myline® Kurses eindeutig bewiesen. Dieser Kurs ist der sichere Weg zur Wunschfigur und wird von den besten Fitness-Clubs Ihrer Region angeboten. In nur 8 Wochen und 8 Kurstreffen werden Sie zusammen mit anderen Abnehmwilligen Ihre Wohlfühlfigur erreichen. Kinderleicht und sehr verständlich lernen Sie die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung, richtigem Fitnesstraining und einer positiven Lebenseinstellung kennen. Das ist das ganze Erfolgsgeheimnis von myline®!



Mehr erfahren Sie unter:
www.myline24.de



Zucker, Mehl und Fett: mit der **richtigen Dosierung** zur Traumfigur

Weshalb sind süße Speisen so verlockend?

Die Antwort liegt tief in uns Menschen verborgen, denn süßer Geschmack ist seit Jahrtausenden als positives Element in den Genen abgespeichert. Schon der Neandertaler wusste, dass man Süßes bedenkenlos essen kann, bittere Aromen jedoch meist mit gefährlichen Auswirkungen verbunden sind.

Süßen, aber wie?

Es ist bekannt, dass man Süßes nur in Maßen genießen sollte. In Anbetracht des durchschnittlichen Bewegungspensums des heutigen Menschen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation eine maximale Tagesdosis von 60 Gramm Zucker. Wer 3-mal in der Woche Krafttraining betreibt, darf natürlich ein wenig mehr Zucker verzehren. Nimmt man unmittelbar vor dem Training Zucker zu sich, kann diese Menge sogar vernachlässigt werden. Die Muskeln verwandeln sie sofort in die benötigte Energie.

Was passiert jedoch, wenn Sie zu viel Zucker essen? Überschüssiger Zucker wird als Reserve in Fettzellen zwischengelagert. Es ist der sichere Weg zu mehr Hüftgold.

Kulinarische Leckereien und ein reduzierter Zuckerkonsum lassen sich durchaus miteinander verbinden. Mithilfe von Ersatzstoffen kann der Zucker zwar nicht völlig ersetzt, aber zumindest reduziert werden. Dieser Schritt ist dringend nötig, denn der Normalbürger verbraucht laut Studien pro Tag etwa 125 Gramm Zucker, also mehr als das Doppelte dessen, was man essen sollte! In Zukunft kommt es also darauf an, clever zu süßen. Mögliche Alternativen sind Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe und natürliche Varianten, die den Geschmackssinn täuschen und gleichzeitig dem Körper weniger Energie zuführen.

Für Backgerichte ist Fruchtzucker ideal geeignet. Er besitzt die doppelte Süßkraft von herkömmlichem Haushaltszucker, wodurch sich die benötigten Mengen und die Kalorienzufuhr deutlich verringern. Bei der Dosierung gilt es dennoch, ein gesundes Maß zu finden: ab 40 bis 50 Gramm Fruchtzucker verwandeln die Stoffwechselprozesse der Leber den Fruchtzucker zu Alkohol. Bei zu hoher Dosierung erhöht Fruchtzucker den Triglyceridspiegel im Blut und kann eher abführend wirken. Mit den myline® Rezepten sind Sie auf der sicheren Seite. Bei den angegebenen Mengen in unseren Rezepten liegen Sie immer im grünen Bereich.

Die Killer-Kombination für die Figur: Fett und Zucker

Die Fett-Zucker-Kombination findet sich hauptsächlich in fast allen herkömmlichen Backrezepten wieder.

Allerdings führen die beiden Nährstoffe nichts Gutes im Schilde. Treffen Fett und Zucker wie beispielsweise in vielen Backrezepten zusammen, schreien Ihre Fettzellen laut: „Hurra, wir bekommen Verstärkung.“

Wenn Sie Zucker essen, strömt dieser mit voller Wucht in die Blutbahn. Der Blutzucker steigt dadurch rapide an. Damit dieser Anteil in gesunden Bereichen verbleibt und nicht unaufhörlich steigt, produziert der Körper Insulin, das den Blutzuckerspiegel steuern kann. Insulin ist bildlich gesprochen ein Verkehrspolizist, der die im Blut vorhandenen Nährstoffe zu den entsprechenden Organen leitet. Essen wir also Fett und Zucker zur gleichen Zeit, schickt das Insulin zuerst den Zucker in Muskeln und Leber. Die Tore der Fettzellen öffnen sich weit, und schon werden die gerade gegessenen Fette ohne Umwege eingelagert, da sie nicht mehr für die momentane Energiegewinnung benötigt werden.

Das oberste Gebot beim Umgang mit den wohl leckersten Speisen – und dies gilt ganz besonders für fast alle Backgerichte – lautet also: Viel Zucker und Fett macht die Figur gar nicht nett. Die Zauberformel für eine gute Figur besteht aus niedrigen Fettanteilen und moderater Verwendung von Zucker.

Es stimmt: **Fett macht fett** – doch es gibt Alternativen

Fett macht Backteig geschmeidig, sorgt für saftiges Gebäck und dient nicht zuletzt als Geschmacks-träger, der jeden guten Geschmack hervorhebt. Was derart wichtig erscheint, lässt sich heute mit Leichtigkeit ersetzen. Wussten Sie, dass hochwertiges Eiweißkonzentrat als Fettersatz beim Backen dienen kann? Wir hatten diesen Trick vor vielen Jahren durch Zufall während eines Backexperimentes entdeckt. Aus diesem Grund gibt es die leckeren Eiweißmischungen von myline®. Ihre Figur wird es Ihnen danken, denn mit dem myline® Eiweiß kann jede noch so gefährliche Kalorienbombe entschärft werden. So leicht kann heute Backen sein. Übrigens finden Sie unter dem Deckel jeder myline® Eiweißdose ein kleines Rezeptheft mit weiteren leckeren Kuchen- und Dessertrezepten.