

WENN SÜSSES KEINE

Sünde

WÄR'...



BY MARTINA | DAS.LELI



Es ist schwer heutzutage, den Überblick zu behalten: Zu viele Produkte, zu viele Regeln, zu viele Stimmen, die sagen, was richtig oder falsch ist. Und mittendrin stehst du – willst genießen, willst dich wohlfühlen, willst bewusst essen, aber oft fühlt es sich kompliziert und frustrierend an. Oft bleibt nach dem Griff zu Süßem ein schales Gefühl zurück: Schuld, Müdigkeit oder die Frage, ob es deinem Körper wirklich guttut.

Ich kenne dieses Gefühl nur zu gut. Besonders als Mutter weiß ich, wie wichtig es ist, meinen Kindern etwas Süßes anbieten zu können – ohne dass ich Sorge haben muss, ihnen damit zu schaden.

Doch die Wahrheit ist:
Viele der Produkte, die im Supermarkt wie kleine Glücklichmacher wirken, sind voll mit Zutaten, die unserer Gesundheit auf Dauer schaden.

Dieses E-Book ist meine Einladung an dich, genauer hinzusehen: Welche Zutaten stecken wirklich in unseren Snacks?
Wie können wir einfache, gesunde Alternativen schaffen – für uns selbst und unsere Liebsten?
Ich möchte dir zeigen, wie Süßes wieder das sein kann, was es eigentlich ist:
ein Stück Freude, Energie und Genuss – ganz ohne Reue.



Table of CONTENT

1 Wenn Süßes keine Sünde wär'...
Persönliche Worte an dich

2 Inhalt
Verschaffe dir einen Überblick

3 Die Herausforderung
Wir haben mehr Lebensmittel als je zuvor –
und trotzdem fällt es uns schwer, bewusst
zu wählen.

4 Die Folgen
Gesundheitliche Auswirkungen



5 Über Mich
Mein Warum

6 Zutaten durchblicken
Worauf du achten kannst

7 Ein Leitfaden
Erkennen was wir wirklich brauchen

9 Unterschied & NÄHRSTOFFE
Die Zutaten die den Unterschied machen und
was ich mache um Nährstoffe zu erhalten





DIE HERAUSFORDERUNG...

Geht es dir auch so, beim Besuch des Supermarktes vom großen Angebot regelrecht erschlagen zu werden? Regalreihen voller bunter Verpackungen – und trotzdem ist kaum etwas dabei, das meinem Körper wirklich guttut. Was uns als Genuss verkauft wird, ist oft nur Zucker, Fett und Zusatzstoffe. Wir sind umgeben von Essen, aber echte, nährhafte Lebensmittel werden immer seltener und schwieriger zu finden! Die Industrie hat den süßen Geschmack perfektioniert – billig, groß, bunt.

Durch künstliche Zutaten wird dafür gesorgt, dass Süßigkeiten günstig und lange haltbar sind. Gleichzeitig wird uns eingebläut, dass Naschen etwas „Verbotenes“ ist – eine Sünde.

Wir haben mehr Lebensmittel als je zuvor – und trotzdem fällt es uns schwer, bewusst zu wählen.

Viele Produkte sind stark verarbeitet und enthalten nur wenig Nährstoffe. Wir wissen oft gar nicht mehr, was unser Körper wirklich braucht.

DIE FOLGEN...

Süßigkeiten, Schokolade oder Snacks aus dem Supermarkt wirken oft harmlos – sie schmecken gut, geben kurzfristig Energie und machen Spaß. Doch wenn man genauer hinschaut, sieht man, wie stark sie unseren Körper belasten. Viele Probleme, die wir im Alltag spüren, hängen eng mit dem übermäßigen Konsum industriell hergestellter Produkte zusammen.

Die Folgen eines übermäßigen Konsums solcher Lebensmittel zeigen sich auf mehreren Ebenen:

- Energie: Heißhunger, Schwankungen im Blutzucker, Müdigkeit
- Verdauung: Blähungen, Völlegefühl, Darmprobleme
- Haut & Entzündungen: Pickel, Rötungen, schmerzhafte Entzündungsprozesse im gesamten Körper
- Stoffwechsel: Übergewicht, langfristige Belastung von Herz, Leber und Gefäßen
- Genuss: Schlechtes Gewissen, Schuldgefühle beim Naschen

Den wenigsten Menschen ist wirklich bewusst, dass viele Beschwerden, schlechte Blutwerte oder später auftretende Krankheiten, in Wahrheit langfristige Folgen einer schlechten Ernährung sein können – und dass leider sehr oft gerade diese künstlichen Zusatzstoffe der Lebensmittelindustrie dafür verantwortlich sind.

Die gute Nachricht: Es gibt einen Ausweg. Mit natürlichen, unverarbeiteten Zutaten können wir süße Momente genießen, unseren Körper unterstützen und gleichzeitig den Genuss behalten – ohne schlechtes Gewissen. Schauen wir uns mal an, welche Zutaten du meiden solltest, worauf du beim Einkauf achten kannst und wie du ganz einfach, natürlich und lecker deine eigenen Snacks zubereitest.

“ Oft wird unterschätzt, wie stark sich unsere Ernährung langfristig auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirkt.

ÜBER MICH

Martina



Ich bin Martina – Mama von zwei Kindern, Naschkatze und Gründerin meiner Patisserie, ganz ohne Gluten, Milch, raffinierten Zucker oder künstlichen Zusatzstoffen.

Mit 16 habe ich von meinen Unverträglichkeiten erfahren. Anfangs eine Belastung – heute bin ich dankbar dafür. Denn ohne sie hätte ich nie so tief verstanden, wie sehr unsere Ernährung mit unserer Gesundheit und dem Wohlbefinden zusammenhängt.

Und ganz ehrlich?

Heute liebe ich meine Ernährungsweise und würde mich auch ohne diesen Unverträglichkeiten genauso ernähren!

Mein Herz hat immer für Gesundheit & Ernährung geschlagen und meine Leidenschaft für Schokolade und Desserts war immer schon groß. Doch mir war immer wichtig, dass ich meinen Körper nähre, auch wenn ich Süßes esse, somit musste ich Dinge anders denken und neu verstehen.

Schon Babys lieben den süßen Geschmack. Muttermilch schmeckt süß, dieses Bedürfnis nach Süße ist ganz natürlich. „Sünde“ wird sie erst durch die Art, wie die Lebensmittelindustrie sie verarbeitet. Süßes kann jedoch so einfach sein, schnell gehen, unglaublich lecker schmecken – und dich dabei gut fühlen lassen. Und ich zeige dir wie 🍪

So durchblickst du die Zutatenliste...

Oft denken wir, wir essen etwas „gesundes“, bis wir einen Blick auf die Zutatenliste werfen – viele Menschen machen das gar nicht und verlassen sich auf Marketing-Tricks wie “high protein” oder “sugarfree”. Viele schädliche Inhaltsstoffe verstecken sich hinter komplizierten Namen oder klingen harmlos. Jedoch ist Vorsicht geboten: Zucker und auch Süßstoffe, sind gute Versteckspieler!

Zucker trägt auch ua. folgende Namen: Glukosesirup, Maltose, Dextrose, Fruktose, Saccharose, Invertzucker, Agavendicksaft...

Künstliche Süßstoffe (Aspartam, Acesulfam-K, Saccharin, Sucralose) oder isolierte Fruktose verstecken sich oft in low sugar oder high protein Produkten!

Sie können den Stoffwechsel stören, die Darmflora negativ beeinflussen, zu Fettleber, Insulizresistenz und Heißhunger führen!

Fette und Öle

Nicht jedes Fett ist gleich. Vermeide hocharbeitete Pflanzenöle (Sonnenblumenöl, Palmöl - auch ökologisch problematisch!) da sie Entzündungen im Körper fördern.

Challenge: Finde mal Produkte ohne Sonnenblumenöl im Supermarkt 😊 es ist billig und wird deshalb zu 99% in der Lebensmittelindustrie verwendet.

Zusatzstoffe & Co.

Viele Produkte enthalten Aromen, Konservierungsstoffe oder Emulgatoren. Sie sind oft versteckt hinter Zahlen oder komplizierten Bezeichnungen.

All diese Stoffe greifen langfristig in unser fein abgestimmtes System ein – Geschmack, Darmflora, Immunsystem.

Die Folge: Wir fühlen uns müde, aufgebläht, unausgeglichen oder entwickeln chronische Beschwerden. Und das alles, weil wir unserem Körper Dinge zuführen, die er von Natur aus gar nicht kennt.



Ein Leitfaden...

Grundsätzlich ist mir sehr wichtig zu sagen: Ernährung ist immer individuell!
Jeder Körper ist anders, jede Lebenssituation auch.

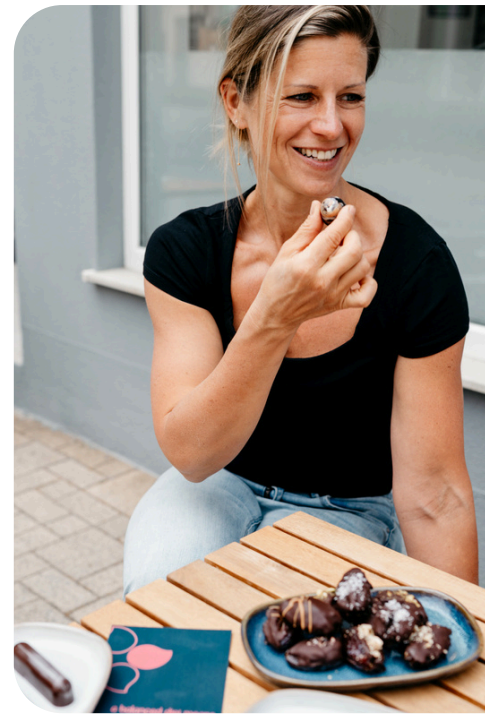
Trends wie low carb, high protein oder keto klingen oft verlockend – doch hinter diesen Produkten stecken fast immer Zusatzstoffe wie künstliche Süßstoffe, Aromen, Emulgatoren oder Konservierungsstoffe, die wie wir bereits wissen, langfristig mehr Schaden, als sie nutzen. Und außerdem sind diese Ernährungsformen auf Dauer üblicherweise kaum durchzuhalten und dementsprechend ungesund.

Die Wahrheit ist:

Wir brauchen ALLE Makronährstoffe!
Kohlenhydrate, Fette & Proteine, aber aus den richtigen, natürlichen Quellen und in einer ausgewogenen Zusammensetzung.

Leider nutzt die Lebensmittelindustrie sehr oft das gefährliche Halbwissen welches sich schnell auf Social Media verbreitet, um Produkte zu vermarkten - bitte sei hier vorsichtig, wenn wieder einmal eine derartige Werbung in deinem Feed auftaucht.

Und wenn du tiefer einsteigen möchtest, ist es sinnvoll, dir eine professionelle Ernährungsberaterin an die Seite zu holen. Denn ich widme mich hier mit voller Leidenschaft meinem Spezialgebiet: den Süßigkeiten!



Ein Leitfaden...

Was also kann ich dir für deinen Einkauf im Supermarkt mitgeben, was musst du wissen um nicht auf Marketing Tricks hereinzufallen?

Hier ein kleiner Leitfaden und wichtiger Tipp für dich:

 **Tipp: Je kürzer und verständlicher die Zutatenliste, desto besser!**

Mein einfacher Leitfaden für dich:

- Kurz & klar: Wähle Produkte mit kurzen Zutatenlisten und natürlichen Zutaten. Inhaltsstoffe die du nicht kennst oder aussprechen kannst, deuten auf künstliche Zusatzstoffe hin - lege in diesem Fall das Produkt gleich wieder zurück ins Regal!
- Zuckerfallen erkennen: Erkenne die versteckten Namen des Zuckers und achte darauf, dass Zucker nicht unter den ersten 3 Zutaten angeführt ist (Menge der Zutaten ist immer in absteigender Reihenfolge angegeben).
- Hochverarbeitete Pflanzenöle meiden: Vermeide Produkte mit raffinierten Pflanzenölen (Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Sojaöl...) lieber natürliche Fette aus Nüssen, Samen, Avocado, Olivenöl, Kokosöl, Kakaobutter bevorzugen.
- Selbst zubereiten: Wer selbst kocht, weiß genau, was drin ist. So kannst du auch wählen, wieviel du von welcher Zutat hinzufügst.

Mit ein bisschen Übung wird das Lesen der Zutatenliste zur Routine. So erkennst du schnell, welche Lebensmittel deinem Körper guttun – und welche du besser gar nicht erst kaufst.

Für unsere Sweets brauchen wir nicht viele Zutaten, aber die richtigen!
Auf den nächsten Seiten zeige ich dir welche auf jeden Fall in deinem Einkaufskorb landen sollten.

... die den Unterschied machen!

ZUTATEN



NÜSSE & SAMEN

Nüsse und Samen liefern wertvolle Fette, Eiweiß und Mineralstoffe.



HAFER & Buchweizen

Glutenfreier Hafer* und Buchweizen sind vollgepackt mit Ballaststoffen, halten lange satt und stabilisieren den Blutzucker. Sie sind die perfekte Basis für Porridge, Granola oder gesunde Snacks.



KAKAO

100 % Kakao ist reich an Antioxidantien, Mineralstoffen und hat einen intensiven, natürlichen Geschmack. Er bringt echtes Schokoladenaroma in meine Rezepte – ohne überflüssigen Zucker.



NATÜRLICH SÜSSEN

Natürliche Süße aus Ahornsirup, Kokosblütenzucker oder Datteln liefert Energie und Genuss ohne Zuckerabsturz. Sie sind die perfekte Alternative zu raffiniertem Zucker und machen Süßes zu einem bewussten Erlebnis.

... die den Unterschied machen!

ZUTATEN



KOKOS

Ob als Öl, Milch oder Flocken – Kokos bringt Aroma, gesunde Fette und Cremigkeit in meine Rezepte.



KAKAOBUTTER

ist das reine Fett aus der Kakaobohne – natürlich, unverarbeitet und voll gesunder Fettsäuren. Sie macht Cremes und Pralinen samtig und unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen aus Kakao.



FRÜCHTE

liefern natürliche Süße, Vitamine und Ballaststoffe. Sie sorgen für Frische, Aroma und Farbe in allen Leckereien.



GEWÜRZE

Zimt, Vanille, Kardamom oder Chili – Gewürze geben jedem Rezept eine besondere Note. Sie verstärken Aromen, bringen Wärme und machen Naschen zu einem sinnlichen Erlebnis.



Nährstoffe erhalten...

Bevor wir zu den Rezepten kommen, ein paar Hinweise, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben und das Essen nicht nur Genuss, sondern auch Leichtigkeit bringt:

Viele meiner Rezepte sind roh oder werden nur leicht erwärmt. „Roh“ bedeutet, dass die Zutaten nicht über 42 °C erhitzt werden – so bleiben Vitamine, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe weitgehend erhalten. Das ist besonders wichtig bei Nüssen, Samen, Kakao und frischen Früchten.

Bevor du Nüsse oder Kerne verwendest, lohnt es sich, sie einzuweichen oder zumindest gründlich abzuspülen. Warum? Rohe Nüssen und Samen sind erstens schimmelfähig und oft stark verschmutzt, außerdem stecken sogenannte Enzymhemmer und Phytinsäure, die die Aufnahme von Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium oder Zink im Körper erschweren können, drin. Durch das Einweichen werden diese Stoffe reduziert, die Nüsse und Kerne werden besser verdaulich, weich und cremiger.

Für die Zubereitung brauchst du keine komplizierten Geräte. Meistens reichen:

- Küchenmaschine oder starker Mixer
- Schüssel & Löffel
- Backofen bei niedriger Temperatur

Mit diesen einfachen Hilfsmitteln lassen sich alle Rezepte leicht zuhause umsetzen – ohne komplizierte Technik und ohne Verlust der wertvollen Inhaltsstoffe.

Jetzt geht es los: Ich zeige dir einfache, schnelle und leckere Rezepte für deinen Alltag, die beweisen, dass Süßes keine Sünde sein muss!



GRANOLA

Genieße es zum Frühstück mit Milch oder Joghurt, auf deinem Eis oder einfach so zum knabbern als Energiekick zwischendurch!

ZUTATEN

150g Mandeln
100g Cashewkerne
30g Kürbiskerne
10g Chiasamen
50g Kokosraspeln
100g Buchweizen- oder Haferflocken
30g Sesam
40g Ahornsirup
50g Kokosöl
Optional:
Vanille
Zimt
Orangenschale
Kakaonibs

ZUBEREITUNG

Mandeln & Cashews unter fließendem Wasser waschen. Mit Kürbiskernen, Chiasamen und Kokosraspeln in einem Mixer etwas zerkleinern.

Flocken & Sesam in die Mischung unterrühren.

Währenddessen Kokosöl vorsichtig schmelzen, Ahornsirup einrühren und alles über die trockene Mischung gießen und anschließend auf einem Backblech verteilen.

Nach Wunsch mit Vanille, Zimt oder anderen Gewürzen abschmecken.
Im Backofen bei ca. 150°C, 30 Minuten bräunen. Zwischendurch umrühren.



ENERGY BALLS "GLOW"

Perfekt als Beschäftigung mit deinen Kindern zu machen, wer rollt die schönsten Kügelchen?

ZUTATEN

150 g Mandeln
6 Medjool-Datteln
1 EL Rohkakao
1/2 Vanilleschote
1-2 EL Wasser
1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

Mandeln (bestenfalls 6-8 Stunden eingeweicht) unter fließendem Wasser abspülen und im Mixer fein mahlen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einer klebrigen Masse mixen.

Aus der Masse Kugeln formen (ca. 15g) und in einer der "Glow" Mischungen wälzen.

"Glow Mischungen" für das Wow Finish:

Pink Glow: Gefriergetrocknete Himbeeren oder Erdbeeren fein mahlen

Golden Glow: Kurkuma + Kokosraspeln mischen für ein goldenes Finish

Kakao Dream: In Rohkakao oder Kakaonibs (crunchy!) rollen



BUCHWEIZEN PORRIDGE

Ein ideales Frühstück oder auch Snack um deinen Blutzucker stabil zu halten.
Perfekt auch zum mitnehmen, sogar für die Schuljause der Kids.

ZUTATEN

90g Buchweizen
1 EL Chiasamen
2 Medjool Datteln
½ TL Ceylon Zimt
1 TL Rohkakao
1 EL Mandelmus
½ EL Hanfsamen od. gold. Leinsamen
1 Prise Salz
180ml Wasser

ZUBEREITUNG

Buchweizen am besten über Nacht (6-8 Stunden) einweichen, Einweichwasser danach wegleeren und gut abspülen.
Alle Zutaten in einen starken Mixer geben und die Masse cremig mixen.

Den Porridge in hübsche Behälter füllen und mit Toppings garnieren.

Ideen:

Gojibeeren, frische Früchte, Nüsse, Samen, Kerne, Kokosraspel



H E A L T H Y N O T E L L A

Mach dir deinen Schokoaufstrich ganz flott selbst! Die Zutaten und die Zubereitung könnten einfacher nicht sein - oder? Let's Go!

Z U T A T E N

200g Haselnussmus
2 EL Rohkakao
4-5 EL Ahornsirup
opt. ½ Vanilleschote
1 Prise Stein- oder Meersalz
opt. 1 EL Kokosöl für extra Cremigkeit

Z U B E R E I T U N G

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren bis sich die Konsistenz zu einer schönen Creme entwickelt hat.

In ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Hält sich ca. 2-3 Wochen, wenn es nicht schon früher aufgegessen ist 😊



GEFÜLLTE DATTEN

... weil sie einfach unfassbar lecker schmecken und auch immer passen!

ZUTATEN

10 Medjool Datteln
Nussmus deiner Wahl

- Mandel
- Cashew
- Haselnuss
- Erdnuss
- Kokos

Schoko-Glasur:
60g 100% Kakaomasse
1 TL Kokosöl oder Kakaobutter
opt. 1 TL Ahornsirup, Prise Salz, Vanille
Toppings nach Wahl

ZUBEREITUNG

Datteln längs aufschneiden und den Kern entfernen. Danach das gewünschte Nussmus einfüllen.

Für den Schokoüberzug die Kakaomasse mit Kokosöl/Kakaobutter schmelzen (nicht über 42°C).

Datteln dann in der Schokolade tunken und mit dem Topping nach Wahl bestreuen.

Ideen: gehackte Nüsse, Kakaonibs, Kokosraspel, gefriergetrocknete Früchte. Im Kühlschrank ca. 30 Min fest werden lassen.



P I S T A Z I E N B I T E S

Egal was ich in der Patisserie mit Pistazien zaubere, ihr liebt es!
Deshalb hier ein Pistazien-Rezept.

Z U T A T E N

150g Pistazien
4 Datteln
4 EL Kokosraspeln
1 EL Zitronensaft
1 EL Kokosöl
1 Pirse Stein- oder Meersalz

Schoko-Glasur:

60g 100% Kakaomasse
1 TL Kokosöl oder Kakaobutter
opt. 1 TL Ahornsirup, Prise Salz, Vanille
Toppings nach Wahl

Z U B E R E I T U N G

Pistazien unter fließendem Wasser gründlich abwaschen.

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten.

Danach in eine Form drücken (wir haben alle überfüllte Tupperware-Laden 😊 suche dir einfach eine passende Form dafür raus). Für ca. 15 in dem Tiefkühler stellen und anschließend in Stücke schneiden.

Mit der Schokoglasur betreufeln und Hanfsamen darüber streuen.

Weil Süßes keine Sünde ist – wenn es mit Liebe, Achtsamkeit und echten Zutaten gemacht wird!

Ich wünsche mir, dass du nach diesem E-Book Lust bekommst, selbst in der Küche zu stehen und zu experimentieren – mit Freude, Leichtigkeit und ganz viel Liebe zu dir selbst. ❤️

Und wenn du lieber genießen statt selbst backen möchtest: dafür gibt's DAS.LELI.
Mit meinen süßen Kreationen, bringen wir Genuss auf ein neues Level!

👉 Schau gerne in meinem Webshop vorbei oder sichere dir gleich deinen Platz bei der Kakaozeremonie im November!

Bewusste Ernährung ist kein Verzicht, sondern ein Weg zu mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude.

Was wir in und auf unseren Körper geben, macht wirklich einen großen Unterschied – innen wie außen!
Darum lebe ich auch meine Leidenschaft als Ringana Partnerin –
weil ganzheitliche Gesundheit für mich nicht bei der Ernährung endet, sondern beim bewussten Leben beginnt.
Aber das ist eine andere Geschichte ... ❤️



Von Herzen, Martina

Dieses E-Book wurde mit viel Liebe und Sorgfalt erstellt. ❤️
Bitte respektiere das Urheberrecht und teile es nicht ohne meine Zustimmung.
© 2025 DAS.LELI – Martina. Alle Rechte vorbehalten.
www.dasleli.at