

9. Türchen

Ein süßer Zahn hin und wieder ist eigentlich nicht so schlimm. Doch ist die Darmflora erstmal aus dem Gleichgewicht geraten, wirkt Zucker wie Gift, indem er "schlechte" Darmbakterien füttert, und er ist auch bei Candida (Hefepilz) alles andere als hilfreich.

Während ich hinter Türchen 8 erklärt habe, warum es Sinn macht, den Ballaststoffkonsum (Stichwort Präbiotika) schrittweise raufzuschrauben, soll es heute auch um das Drosseln des Zuckerkonsums gehen.

Salat geht auch süß – ohne Zusatz von Zucker

Dazu gibt es ein leckeres Rezept, das reduzierten Zuckerkonsum und mehr Ballaststoffe vereint – auch für Naschkatzen.

Süßer Salat mit Karotten, Blaubeeren und gerösteten Mandelblättchen

Du brauchst:

- 300 g Karotten (geraspelt)
- 75 g frische Blaubeeren
- 35 g Mandelblättchen

Dressing:

- 1/4 Tasse Olivenöl (nativ & bio)

- 3 EL Limettensaft (frisch gepresst) oder Verjus
- 1 1/2 TL Senf, optional
- etwas Salz
- Spritzer Ahornsirup
- 1 Pr. Kardamom

So geht's:

1. Alle Dressingzutaten gründlich miteinander verquirlen. Wer Limette nicht verträgt, kann auf die histaminarme Essig-Alternative Verjus zurückgreifen.
2. Karotten und Blaubeeren in einer Schüssel vermengen.
3. Mandelblättchen ohne Öl kurz anrösten, bis sie duften.
4. Dressing über den Salat geben und mit Mandelblättchen garnieren.

Tipp: Auch super zum Mitnehmen ins Büro.

Wer empfindlich auf Salicylate reagiert, kann es statt mit Blaubeeren mit frischen, nicht überreifen Bananen (sonst histaminlastig) oder ausgewählten Apfelsorten (geschält) probieren, z. B. Golden Delicious.

Statt Mandeln bieten sich außerdem Hanfsamen zum Knuspern an.

Süße Zuckeralternativen: Honig, Ahornsirup, frische Blätter von Stevia und Aztekischem Süßkraut (Zweiteres habe ich im Garten bzw. im Winter auf der Fensterbank) – die passen übrigens auch zu diesem Salat.