

Clean Baking Basics: Alles, was du wissen musst!



Ich habe seit ein paar Wochen eine neue Postkarte an meinem Computer kleben. ‚Ich esse Kuchen, weil irgendwo irgendwer Geburtstag hat.‘ Irgendwie muss ich meine täglichen Kuchen- und Kekseskapaden ja begründen. Also nicht, dass ich jeden Tag Kuchen und Kekse essen würde. Aber ich würde, wenn ich könnte – wenn sich nicht ständig mein schlechtes Gewissen melden würde ...

„Wieso versuchst du es nicht mal mit Clean Baking?“ – war klar, dass meine Schwester irgendwann damit ankommt. Sie, Fitness-Foodie und Sportskanone durch und durch, kocht und backt nämlich schon seit längerem „clean“. Kein Weißmehl, kein Zucker und keine gesättigten Fettsäuren. Also auch keine Butter? Wer mich kennt, weiß, dass ich niemals ohne Butter backen würde ...

... bis letzte Woche. Denn es kam, wie es kommen musste. Meine Schwester hat mir still und heimlich einen cleanen Cookie untergeschoben, ich habe es natürlich nicht gemerkt und sofort nach dem Rezept gefragt. Aber ich wäre nicht ich, wenn ich dem Ganzen keine Chance geben würde. Natürlich nur nach ausreichender Prüfung. Was ist Clean Eating? Was bedeutet Clean Baking? Und was kommt statt Mehl, Zucker und Butter in den Teig?

Backen nach Clean Eating - was ist das?

So richtig neu ist Clean Eating nicht. Der Begriff vielleicht – ja. Aber den Trend auf industriell hergestellte Lebensmittel zu verzichten, den gibt es schon lange.

Eigentlich schon (fast) immer. Meine Oma kocht ihre Tomatensauce zum Beispiel seit jeher aus Tomaten, Olivenöl, Pfeffer und Salz. Und nicht mit Hilfe von Pulvern aus der Tüte oder Fertigmischungen.

Übersetzt bedeutet Clean Eating also nichts weiter als **auf industriell hergestellte Lebensmittel weitestgehend zu verzichten** und **stattdessen möglichst wenig verarbeitete, naturbelassene Lebensmittel** wie Gemüse, Obst, Salat, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte **zu essen**. Theoretisch ist alles erlaubt – selbst die sonst so verurteilten Kohlenhydrate. Aber wie lässt sich das jetzt auf das Backen übertragen?

Die wichtigsten Zutaten für Clean Baking

Kein Weißmehl, kein Zucker – was dann noch bleibt? Tatsächlich eine Menge. Du musst dich nur mal ein bisschen in deiner Küche umsehen. Nüsse zum Beispiel – im Ganzen, gehackt oder gemahlen. Kakao und Kokosflocken. Und natürlich frisches, saisonales Obst.

Hier eine kleine Übersicht, welche Zutaten in deinen Vorratsschrank gehören:

- Vollkornmehl
- Nussmehl, Mandelmehl
- Haferflocken
- Nüsse
- Rohmilch
- Nussmilch, Mandelmilch
- Gesunde Fette wie Olivenöl, Kokosöl, Nussöl
- Avocados
- Alternative Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Honig, Ahornsirup
- Trockenfrüchte
- Kakao, Kokosflocken

Das für das: So einfach ersetzt du die Zutatenklassiker

Cleane Rezepte schön und gut. Aber was, wenn ich mein

Clean Baking Basics: Alles, was du wissen musst!

Lieblingsrezept nach Clean Baking backen will? Also meinen Marmorkuchen zum Beispiel. Kann ich dann einfach Mehl und Zucker durch eine andere Zutat ersetzen? Na klar!

Das für Das
So geht Clean Baking

 100 g Weizenmehl	 100 g Vollkornmehl, Mandelmehl, Nussmehl 80 g - 100 g Haferflocken
 100 g Butter/Margarine	 65 ml - 85 ml Kokos-, Oliven-, Lein- oder Walnussöl 100 g Nussmus, Mandelmus, Erdnussbutter 80 g Apfelmus, Pflanzennestlé + 1-2 EL Öl 200 g Quark + 1-2 EL Dinkelgerstl
 100 g Zucker	 80 g Hering, Alarmerup 100 g Trockenfrüchte in Wasser eingeweicht (Datteln, Feigen, Aprikosen) 3-4 zerdrückte Bananen
 1 Ei	 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser 1 EL Chia-Samen + 3 EL Wasser 1/2 Banane, 75 ml Apfelmus
 100 g Schokolade	 30 g Kakaoapulver + 40-50 g Hering

 springlane.de

So ersetzt du die klassischen Zutaten beim Clean Baking

Clean Baking Basics: Alles, was du wissen musst!

Kein Weißmehl. Was dann?

Brot oder Brötchen. Kuchen oder Kekse. Mehl ist beim Backen unersetzlich. Warum? Weil es die Zutaten zusammenhält. Was du stattdessen nehmen kannst?

Vollkornmehl, Kokosmehl oder **Mandelmehl** (alle anderen Nussmehle gehen natürlich auch). Kleiner Tipp: Je dunkler das Mehl, desto saugfähiger ist es. Bedeutet für dich: Mehr Flüssigkeit – also Wasser, Öl oder Milch – dazugeben.

Mein Favorit: **Haferflocken** – gerne in einer Kombination aus zarten und groben Haferflocken. Verleiht deinem Gebäck einen schönen Crunch. Bei Streuseln ein Muss!

Kein Zucker. Was dann?

Ob **brauner Zucker** besser als weißer ist? Nein! In der Regel handelt es sich bei braunem Zucker um herkömmlichen weißen Zucker, dem einfach nur etwas Melasse hinzugefügt worden ist. Die Zusammensetzung ist also die gleiche, die Optik eine andere.

Wie es mit **Vollrohrzucker** oder **Rohrohrzucker** aussieht? Schon besser. Hier wird der Saft des Zuckerrohrs gefiltert und eingedickt, anschließend getrocknet und gemahlen. Hat also ein kleines bisschen mehr Nährstoffe als raffinierter weißer Zucker. Du kannst ihn genauso verwenden wie Haushaltszucker, schmeckt allerdings ein bisschen kräftiger und ein kleines bisschen nach Karamell. Daher langsam rantasten. Unbedingt auf die Bezeichnung ‚ungefiltert‘ achten.

Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, auf **Zuckerrübensirup** zurückgreifen. Der süße Sirup entsteht allein durch das Eindicken des direkten Rübensaftes, schmeckt leicht malzig und enthält alle wertvollen Inhaltsstoffe der Zuckerrübe.

Auch möglich: Honig oder Ahornsirup. **Ahornsirup** wird kaum verarbeitet; lediglich eingedickt. Hat aber einen recht kräftigen Eigengeschmack. **Honig** ist eines der naturbelassensten Süßungsmittel, die du kriegen kannst. Er wird (optimalerweise) nicht erhitzt, nur gesiebt und kann mit allerhand Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien punkten. Auch hier gilt: Langsam herantasten.

Nicht ganz klassisch, aber ziemlich lecker: **Trockenfrüchte**. Datteln, Feigen oder Aprikosen einfach

eine halbe Stunde in Wasser einweichen und pürieren. Du magst **Bananen**? Einfach mit einer Gabel zu einem feinen Püree drücken und wie die Trockenfrüchte unter die restlichen Zutaten rühren. Unbedingt überreife, sehr süße Früchte verwenden.

Keine gehärteten Fette. Was dann?

Kuchen ohne Butter? Noch vor einer Woche wäre ich an dieser Stelle ausgestiegen. Butter und ich – das ist wie Max und Moritz, Susi und Strolch, ... Aber – ich habe mich eines Besseren belehren lassen. Und direkt gewundert, dass ich eigentlich gar nicht auf Butter verzichten muss – so lange ich die richtige kaufe. Also beim Bauern um die Ecke, ohne weitere Zusätze. Ansonsten machen sich auch native, kaltgepresste Öle wie zum Beispiel **Olivenöl** oder **Kokosöl** ziemlich gut. Auch möglich: Nussbutter – also **Erdnussbutter, Mandelmuß** etc. Oder Obstpürees – **Apfelmus** zum Beispiel. Schmeckt gut und macht den Teig richtig schön geschmeidig. Ganz wichtig: Immer eine Kombination aus Obstpüree und Nussbutter nehmen. Mit Apfelmus alleine wird's zu trocken.

Zwei weitere Möglichkeiten: **Quark** und **Avocado**. Mit Avocado habe ich tatsächlich schon die ein oder andere Süßigkeit kreierte – diese Schokomousse zum Beispiel. So richtig schön schokoladig und unwiderstehlich gut.

Keine H-Milch. Was dann?

Milch ist nicht gleich Milch – das wissen wir. H-Milch wird durch ein kompliziertes Verfahren auf 135-150 Grad Celsius erhitzt, danach sofort wieder abgekühlt und haltbar gemacht. So hat sie am Ende nur noch wenig mit der Milch zu tun, wie wir sie vom Bauer kennen. Lieber mit **frischer Vollmilch** backen. Oder wenn es ohne tierische Produkte sein soll – mit Nussmilch. Kannst du auch ganz einfach selber machen. Wie das funktioniert, haben wir hier schon einmal für dich getestet:

Kein Backpulver. Was dann?

Backpulver ist beim Clean Baking zwar nicht verboten. Aber es schadet auch nicht darauf zu verzichten. Herkömmliches Backpulver besteht unter anderem aus Phosphat, was in größeren Mengen nicht gut für uns ist. Die bessere Alternative: **Weinsteinbackpulver**. Hier dient die natürliche Weinsteinsäure als Säureträger. Und nicht wie beim herkömmlichen Backpulver die Kombination aus Natron, Phosphat und Stärke. Dann

Clean Baking Basics: Alles, was du wissen musst!

lieber direkt auf reines **Natron** zurückgreifen. Oder auf **Mineralwasser**. Ja, das funktioniert auch. Tritt das Prickelwasser auf die restlichen Zutaten, wird die Kohlensäure freigesetzt und der Teig treibt in die Höhe.

Keine Vollmilchschokolade. Was dann?

Ja, es stimmt. Vollmilchschokolade hat beim Clean Eating nichts zu suchen. Ist ja auch irgendwie logisch – jede Menge Zucker, gehärtete Fette, Emulgatoren und und und. Deswegen auf Schokokuchen verzichten? Niemals! Was immer geht: **Kakao**. Nein, nicht das gezuckerte Kakaotrunk, sondern reines, echtes Kakaopulver. Selbst **dunkle Schokolade** ist erlaubt – solange sie einen Kakao-Anteil von mindestens 70 %, besser 80 % hat.

Keine Eier. Was dann?

Nicht falsch verstehen – Eier sind durchaus erlaubt. Aber du kannst natürlich auch auf sie verzichten. Wenn du dich zum Beispiel vegan ernährst. Dann einfach auf **Chia- oder Leinsamen** zurückgreifen. Einfach einen Pudding aus 1 EL frisch gemahlene Lein- oder Chiasamen mit 3 EL Wasser anrühren, quellen lassen und mit den restlichen Zutaten verrühren. Ersetzt 1 Ei.

Bedeutet clean automatisch vegan?

Nein – clean bedeutet nicht automatisch vegan. Denn – clean und vegan sind nicht das Gleiche. Wer vegan backt, der verzichtet auf tierische Produkte – also auf Butter, Eier, Milch usw. Wer clean backt, der verzichtet nur auf industriell hergestellte Produkte. Eier und Milch sind durchaus erlaubt – so lange sie nicht industriell verarbeitet wurden. Es gibt nämlich einige vegane Ersatzprodukte, die im Reagenzglas gezüchtet oder durch Fabriken gelaufen sind – und damit für ‚Clean Eater‘ nicht in Frage kommen.

Also lieber auf Nummer Sicher gehen, die Rezepte auf ihre Tauglichkeit prüfen und die ein oder andere Zutat austauschen. [Hier gibt es 17 vegane Kuchen auf einen Blick.](#)

Hier ist alles clean! 6 Rezepte für dich

Von Cookies bis Schokokuchen - alles was das Herz eines Clean Eaters begehrt!

Doppeldecker-Cookies mit Chia-Marmelade

Aus lauter guten Zutaten wie Mandelmehl, Himbeeren,

Kokosöl und Chia-Samen wird hier eher ein Törtchen als ein Cookie. Der Boden zum Verlieben knusprig, die Himbeermarmelade zum Niederknien gut und die Glasur zum Durchdrehen lecker. [Zum Rezept](#)



[Doppeldecker-Cookies mit Chia-Marmelade – vegan, raw & clean](#)

Apfel-Cheesecake mit Karamell

Den [Cheesecake](#) machst du aus Cashewkernen, den [Karamell](#) aus Mandelmus. Und toppst am Ende alles mit ein paar frischen und getrockneten Äpfeln. Herrlich! [Zum Rezept](#)



[Apfel-Cheesecake mit Karamell – vegan, raw & clean](#)

Himbeer-Cheesecake-Törtchen

Du liebst Kokos und für [Cheesecake](#) lässt du alles stehen und liegen? Na dann mal ran an die Törtchen! Die Creme aus Kokosmilch, Kokosflocken und Kokosöl kann locker

Clean Baking Basics: Alles, was du wissen musst!

mit einem original American Cheesecake mithalten. [Zum Rezept](#)



[Cleane Himbeer-Cheesecake-Törtchen](#)

Coffee Cake

Einfach [Kürbispüree](#) mit Mandel- und Kokosmehl verrühren, mit Ingwer, Muskatnuss und Zimt verfeinern und an trüben Tagen auf dem Sofa genießen. So schön kann clean sein. [Zum Rezept](#)



[Herbstlicher Coffee Cake mit Kürbis und Zimt](#)

Schokokuchen

Schoko drin, Schoko drauf, Schoko überall! Das ist ja total ungesund? Stimmt ja gar nicht! Wenn du die fette Schoki einfach gegen dunklen Kakao und statt Weizenmehl gesundes Mandel- und Kokosmehl verwendest, wird dein Schokokuchen doch glatt zur gesunden Nascherei. [Zum Rezept](#)



[So geht Schokokuchen – clean und mit Frosting](#)

Karotten-Zimt-Cookies

Schmecken wie [Carrot Cake](#) und knuspern wie [Cookies](#) - original american sozusagen. Anders als bei originalen Cookies kommen in die knusprigen Kekse weder Weißmehl noch Zucker, sondern Haferflocken, Kokosmehl und allerhand Gewürze. [Zum Rezept](#)



[Clean Karotten-Zimt-Cookies](#)