

kurzkettige Kohlenhydrate auf, liefern aber hochwertiges und wichtiges Protein. Obst enthält viel Fruktose – Beeren und Zitrusfrüchte jedoch deutlich weniger –, dafür stecken viele Vitamine und Spurenelemente darin, weshalb der Verzehr empfohlen wird.

ZUCKERERSATZ UND ALTERNATIVES SÜSSEN

Süßes Gebäck ohne Zucker und mit weniger Kohlenhydraten – hat davon nicht schon jeder einmal geträumt? Zum Glück wird das mit folgenden Zutaten zur Wirklichkeit. Doch sollten Sie hier – wie auch sonst im Leben – nicht übertreiben. Denn in größeren Mengen verzehrt, können alle Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe abführend wirken.

BIRKENZUCKER (XYLIT)

ist dem Haushaltszucker im Aussehen sogar sehr ähnlich, nur viel gesünder. Er zählt zu den Zuckeraustauschstoffen und wird aus natürlichen

Rohstoffen gewonnen. Birkenzucker wird in einem aufwendigen Verfahren aus Baumteilen hergestellt. Er ist fast genauso süß wie normaler Zucker, hat aber nur etwa halb so viele Kalorien. Er gelangt langsamer ins Blut, sodass der Blutzucker- und Insulinspiegel weniger ansteigen, und ist kaum säurebildend, was gut für die Zähne ist. Ein großer Pluspunkt ist, dass normaler Zucker 1:1 mit Birkenzucker ersetzt werden kann und dadurch das umständliche Umrechnen entfällt. Bei manchen Menschen kann er jedoch Magenprobleme verursachen; man sollte sich daher langsam an diese Zuckeralternative gewöhnen.

GETROCKNETE DATTEN

sind eine weitere, sehr natürliche Weise zu süßen. Entweder man nimmt sie direkt im Ganzen und verarbeitet sie zu einer süßen, klebrigen Paste, die sich toll als Füllung oder Ähnliches verwenden lässt, oder man verwendet die Produkte Dattelsüße (getrocknete, gemahlene Datteln) und Dattelsirup, wenn sie ähnlich wie Zucker eingesetzt werden sollen. Denn trotz des hohen Zucker- und Kaloriengehalts haben Datteln viele Nährstoffe, u. a. Kalium,

Kalzium und Magnesium.

KOKOSBLÜTENZUCKER UND -SIRUP

zählen ebenfalls zu den „gesunden“ Zuckerarten, da sie wenig freie Fruktose und dafür viele Mineralien beinhalten. Der glykämische Index ist hier niedrig, was bedeutet, dass der Insulinspiegel weniger stark ansteigt. Kokosblütenzucker und -sirup werden aus dem frischen Saft der Kokosblüte gewonnen und gehören zu den nachhaltigsten Zuckerarten weltweit. Diese Zuckersorte schmeckt nicht gerade sehr nach Kokos, sondern hat stattdessen eine angenehm karamellige Note.

STEVIA-STREUSÜSSE

ist ein Mix aus Stevia und Erythrit. Diese Alternative kann eins zu eins zu Haushaltszucker verwendet werden. Manche Menschen empfinden den leicht bitteren Geschmack von Stevia als störend, andere merken diesen kaum.

STEVIA-FLÜSSIGSÜSSE

ist praktisch, wenn es nicht auf das Volumen ankommt. Daher kann die Flüssigsüße gut bei

Getränken, Konfitüre & Co. verwendet werden. Stevia zählt zu den Süßstoffen, die ohne Kalorien auskommen und eine stärkere Süßkraft als Zucker haben.

ERYTHRIT (ERYTHRITOL)

belastet das „Kalorienkonto“ im Gegensatz zu Birkenzucker nicht und kommt daher ebenso regelmäßig zum Einsatz. Es hat einen leichten, kühlen Nachgeschmack und ist in der Kombination mit Kokos besonders schmeichelhaft. Mit weihnachtlichen Gewürzen vereint, wirkt es jedoch schnell fehl am Platz. Um dies zu vermeiden, kann man Erythrit und Birkenzucker als Mischung nutzen. Da es eine etwas geringere Süßkraft aufweist, werden für 100 g normalen Zucker ca. 120 g Erythrit verwendet.

WEITERE ZUCKER- UND SIRUPSORTEN

Weitere Zuckersorten, die den Haushaltszucker ersetzen können, sind die aus dem Zuckerrohrsaft entstehenden Arten Vollrohrzucker und Rohrohrzucker. Dabei sollte aber beachtet werden, dass Letzterer raffiniert und daher heller ist.