

STEFANIE NICKEL | ANNA WALZ

LOW CARB BACKEN

Kuchenfreude ohne Reue

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

4 SOJAMEHL

Sojamehl ist sehr gehaltvoll, daher sollte man es mit anderen Low-Carb-Mehlen mischen. Es verbessert die Struktur von Kuchen und Gebäck. Sie können entöltes und teilentöltes Sojamehl zum Low-Carb-Backen verwenden. Tipp: Durch seinen hohen Anteil an Lecithin eignet es sich auch als Emulgator oder Ei-Ersatz.

5 EIWEISSPULVER

Eiweiß- bzw. Proteinpulver ist zwar kein Mehl, eignet sich aber gut als Ersatz. Kombiniert man es mit Mandel- oder Kokosmehl, stimmt

auch der Geschmack. Da es bereits ein wenig süß schmeckt, können Sie mit dem Zuckerersatz sparen. Doch unbedingt auf die Zutatenliste des Produkts achten und immer zuckerfreies Eiweißpulver kaufen.



6 ERYTHRIT

Der Zuckeralkohol Erythritol wird aus Glucose gewonnen. Erythritol (Erythrit) kommt etwa in Birnen, Melonen und Pilzen vor. Erythrit sieht aus wie Zucker und lässt sich genauso verwenden. Da seine Süßkraft aber nicht so stark ist, braucht man etwa 25 % mehr. Wie Birkenzucker (Xylit) löst Erythrit sich langsamer, weshalb Teige länger aufgeschlagen werden müssen. Mit Puderzuckerersatz aus Erythrit kann man auch Glasuren herstellen.

7 BIRKENZUCKER (XYLIT)

Dieser Zuckeraustauschstoff sieht aus wie Zucker, lässt sich auch genauso verwenden, enthält aber 40 % weniger Kalorien. Seine Süßkraft ist zuckerähnlich, allerdings löst er sich deutlich schwerer, weshalb Xylit länger gerührt werden muss.

8 KOKOSBLÜTENZUCKER

Gewonnen wird der Zuckerersatz aus dem Saft der Kokosblüten, der zu Sirup eingekocht, kristallisiert und gemahlen wird. Typisch ist sein Karamellgeschmack. Der Nektar der Kokospalmen hat einen niedrigen glykämischen Index und lässt den Blutzuckerspiegel nicht