

Süß in der Low-Carb-Bäckerei

In meinen Rezepten verwende ich vorzugsweise **Erythrit** (Zuckeralkohol mit 70 Prozent Süßkraft im Vergleich zu Haushaltszucker) und kombiniere das etwas kühle, zur Kristallisation neigende Süßmittel gerne mit einem **Stevia-Streupulver mit Erythrit** (mit der doppelten Süßkraft von Zucker). Für Zuckerguss eignet sich übrigens pulverisiertes Erythrit besser, denn sonst knirscht es nach dem Auskühlen wegen der Kristalle. Wer eine passende Küchenmaschine besitzt, kann **Puder-Erythrit** auch ganz leicht selbst herstellen, man kann es aber auch fertig kaufen. Erythrit ist gut verträglich und schont die Zähne. Als Ersatz für diese beiden häufig eingesetzten Süßmittel kommt **Xylit/Birkenzucker** (100 Prozent Süßkraft im Vergleich zu Zucker) infrage. Ersetzen Sie Erythrit durch Xylit, indem Sie nur 70 Prozent der Menge abwiegen, und ersetzen Sie das Stevia-Streupulver durch Xylit, indem Sie die doppelte angegebene Menge zufügen. Bitte beachten Sie, dass Xylit im Gegensatz zum kalorienfreien Erythrit immerhin über 2,4 Kilokalorien pro Gramm verfügt und mit einer kleinen, aber vorhandenen Blutzuckerwirkung in den Kuchen kommt. Falls bei Ihnen ein Hund im Haushalt wohnt, dann bitte aufpassen, denn Xylit ist für Hunde tödlich!

Kohlenhydrathaltige Süßmittel wie Yaconsirup und Kokosblütensirup oder -zucker nutze ich wegen der vielen Kohlenhydrate nur in kleinen Mengen, also eher wie ein Gewürz oder um Hefe zum Gehen zu bringen. Sie können die aromatischen natürlichen Süßmittel auch untereinander tauschen, je nachdem, was Sie im Laden bekommen oder was bereits im Schrank schlummert.


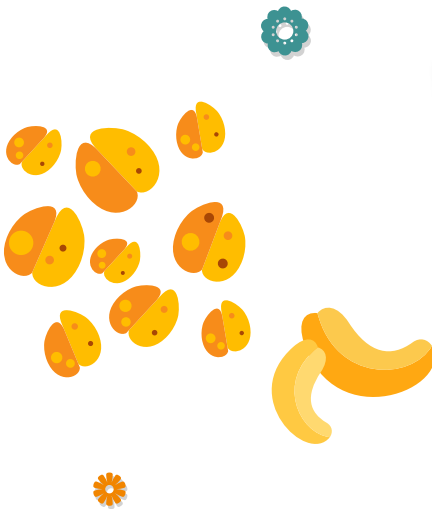
Neben den »natürlichen« Süßmitteln verwende ich auch künstliche Süßstoffe in kleinen Mengen in Form von zuckerfreiem aromatisiertem Sirup oder als Zusatz in Eiweißpulver. Wenn das nichts für Sie ist, dann können Sie diese Produkte aber auch einfach durch andere Süßmittel ersetzen. Was nicht funktioniert, ist der Austausch von Erythrit durch Süßstoff, denn das zuckerähnliche Erythrit hat wesentlich mehr Masse und Süßstoff nur einen Bruchteil an Volumen, was den Austausch schwierig macht.

Die Welt der Nuss- und Saatenmehle



Basis für die meisten Low-Carb-Backwaren sind **Mehle, die aus Nüssen oder Saaten** hergestellt sind. Häufig ein Produkt aus der Ölproduktion, werden die Presskuchen fein vermahlen und dann als Mehl verkauft. Die Low-Carb-Mehle punkten alle durch wesentlich weniger Kohlenhydrate als Weizenmehl. Im Gegenzug bringen die Mehle wertvolles pflanzliches Eiweiß, reichlich Ballaststoffe und gesunde Fette in Brot und Brötchen hinein. Es gibt eine Reihe von Mehlen, die Sie sehr gut untereinander tauschen können, weil es wegen der meist kurzen Haltbarkeit sinnvoll ist, immer nur ein oder zwei Mehle gleichzeitig offen zu haben und regelmäßig zu wechseln, denn jedes Mehl verändert natürlich den Geschmack des Backwerkes und gibt ihm eine produktspezifische Note.

Folgende entölte Mehle können Sie von den Backeigenschaften her problemlos gegeneinander tauschen:



Goldleinsamenmehl,
Leinsamenmehl,
Walnussmehl,
Sesammehl,
Hanfmehl,
Kürbiskernmehl,
Traubenkernmehl (in kleinen Mengen einsetzen).

Beim **Mandelmehl** unterscheidet sich in meinen Rezepten zwischen **entöltem Mandelmehl** und **nicht entöltem Mandelmehl**.



Beim entöhlten Mandelmehl, das je nach Produkt auch als teilentöhltes Mehl im Handel erhältlich ist, handelt es sich um den fein vermahlenden Presskuchen aus der Mandelölherstellung. Entöhltes Mandelmehl hat ein feines Aroma, punktet durch wenige Kohlenhydrate und verfügt über einen Fettgehalt von 7-12 Prozent. Ich verwende in den Rezepten immer helles Mandelmehl, also ohne die dunkle Mandelhaut, was gerade bei Kuchen optisch appetitlicher ist. So wunderbar entöhltes Mandelmehl bei süßen Backwaren ist, umso vorsichtiger muss man bei herzhaften Backwaren sein. Entöhltes Mandelmehl entwickelt nach dem Backen ein leicht marzipanartiges Aroma, was in herzhaftem Brot störend wirkt. Daher eignet sich das entöhlte Mandelmehl nicht pauschal als Austausch für die herzhaften Mehle.

MANDEL
MEHL

Das nicht entöhlte Mandelmehl enthält noch das natürliche Fett der Mandeln von etwa 55 Prozent. Es handelt sich im Prinzip um sehr fein gemahlene blanchierte Mandeln, daher kann im Austausch auch auf ein entsprechendes Produkt aus dem Backregal zurückgegriffen werden, wo meist lediglich die Körnung etwas gröber ist, was aber in der Regel kein Problem darstellt.

Sehr aromatisch ist das **teilentöhlte Macadamiamehl**, das nicht nur eine tolle Farbe hat, sondern auch einen wunderbaren Geschmack. Es ist eines der Low-Carb-Mehle, die es aktuell tatsächlich nur im Internet gibt. Etwas fetthaltiger, kann das Mehl auch durch eine Mischung von entöhltem (!) und nicht entöhltem Mandelmehl ausgetauscht werden oder Sie können bei herzhaften Backwaren Goldleinmehl mit nicht entöhltem Mandelmehl im gleichen Verhältnis mischen.

Ein weiterer Klassiker der Low-Carb-Mehle ist das **Kokosmehl**, das sich durch ein ausgeprägtes Kokosaroma auszeichnet und ein wenig Karibik in die Küche zaubert. Kokosmehl nimmt extrem viel Wasser auf und hat einen sehr hohen Anteil an Ballaststoffen. Gerne wird Kokosmehl bei süßen Backwaren als Austausch für das entöhlte Mandelmehl verwendet. Bitte achten Sie dann darauf, dass sich die Menge reduziert. Wie jedes andere Low-Carb-Mehl auch will Kokosmehl





nicht alleine verarbeitet werden und ein wirkliches tolles Stück Kuchen gelingt meist erst nach einer virtuoson Mischung verschiedener kohlenhydratarmer Zutaten.

Der intensive Geschmack des Kokosmehls schränkt den Einsatz bei herzhaften Backwaren leicht ein, ist am Ende jedoch auch immer eine Frage der persönlichen Vorlieben.



Eiweißpulver oder kein Eiweißpulver ist hier nicht die Frage

An dem Einsatz von **Eiweißpulver** scheiden sich die Geister. Ich selbst schätze die Backeigenschaften, die jedem Backwerk eine authentische Konsistenz geben: fluffig und von gutem Geschmack, woran häufig Kuchen scheitern, die rein aus Nussmehlen gebacken sind. Alles Geschmackssache!


Meine Vorliebe und vor allen Dingen die Rückmeldung meiner Leser/innen geben mir recht. Es handelt sich übrigens durchaus um Eiweißpulver, wie Sie es von Bodybuildern kennen. Keine Angst, Ihnen wachsen keine Muskelberge, denn das Eiweißpulver ist immer nur ein Bestandteil von mehreren und bringt sich perfekt ein.



Zum Backen eignet sich hervorragend ein Eiweißpulver, das aus mehreren Komponenten besteht: Milch-Eiweiß/Casein (circa 60 Prozent), Molke-Eiweiß/Whey (circa 30 Prozent) und Ei-Eiweiß (circa 10 Prozent) ergeben eine wertige Eiweißmischung, die lange satt macht und zugleich sehr gut schmeckt. Gerade das Milch-Eiweiß macht den Teig schön fluffig und gibt Volumen, was sich mit einem Sojapulver in der Menge nicht erreichen lässt. Sie können genauso andere Eiweißpulver nutzen, müssen dann aber die Menge anpassen und häufig zusätzlich ein Bindemittel (Guarkernmehl) zufügen. Je nach Pulver entstehen unter Umständen geschmackliche Defizite, die im spezifischen Eigengeschmack des Ausgangsmaterials liegen, so zumindest meine Erfahrung nach einer Testreihe mit rein pflanzlichen Pulvern aus Erbsen- und Reisprotein.



In meinen Rezepten zaubere ich auch mit aromatisierten und gesüßten Eiweißpulvern. Wenn Sie das nicht mögen, können Sie ein Eiweißpulver Naturell mit Kakao und Stevia-Streupulver zu einem Eiweißpulver Schokolade mischen. Und mit etwas Bourbonvanille und Stevia-Streupulver wird ein Eiweißpulver Vanille daraus. Bitte nur gerade bei der Zugabe von Kakao darauf achten, dass dieser noch etwas zusätzliche Feuchtigkeit benötigt, oder Sie reduzieren im Gegenzug das Eiweißpulver um einige Gramm.



Mein letztes Getreideprodukt – die Haferkleie

Haferkleie besteht aus dem Keimling und den Randschichten des Haferkorns. Das klingt nach Abfall, aber in Wirklichkeit enthält die Haferkleie einen Großteil der Vitamine und Mineralstoffe des Haferkorns und wie zu erwarten jede Menge Ballaststoffe. Dabei ist es insbesondere der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan, der die Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels unterstützt, den Blutzucker reguliert und dazu gesundes Darmfutter darstellt. Die Haferkleie hat tolle Backeigenschaften und zaubert eine Konsistenz, die mit Weizenkleie nicht hinzubekommen ist. Dazu enthält Haferkleie für ein Getreide wenig Gluten und nicht die Art von Reizstoffen, auf die viele Menschen nach dem Verzehr von Weizen empfindlich reagieren. Kein Leichtgewicht, was die Kohlenhydrate angeht, aber in vernünftigen Mengen in einer moderaten Low-Carb-Variante, zu der ich Happy Carb zähle, ohne Probleme einsetzbar und dazu superlecker und gesund.

