

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



NICO STANITZOK

Als echter Süßschnabel lässt Nico für ein Stück Kuchen alles stehen! Der diätetisch geschulte Koch bäckt selbst sehr gerne und

hat in seiner Backstube schon viele Alternativen zu Zucker ausprobiert. Erythrit hat ihn dabei am meisten überzeugt. Warum das so ist, hat er in wenigen Sätzen erklärt.

Was gefällt mir an Erythrit?

Süße ohne Kalorien – für mich ein Traum. Erythrit wird mit 0 Kalorien pro 100 g angegeben. Zum Vergleich: Xylit enthält immer noch 60 % der Kalorien von Zucker, der selbst 400 kcal pro 100 g aufweist. Besonders interessant ist Erythrit für Diabetiker. Es wirkt sich nämlich nicht auf den Blutzuckerspiegel aus, und somit wird auch kein Insulin

ausgeschüttet. Auch Kariesbakterien können Erythrit nicht verwerten und keine zahnschädigenden Säuren bilden.

Was kann Erythrit?

Erythrit sieht aus und fühlt sich an wie Zucker – und kann auch meist so verwendet werden. Für die Rezepte habe ich viele Teige ausprobiert. Leider ist es mir nicht gelungen, einen Hefeteig mit Erythrit herzustellen. | Hefen mögen wohl keinen Zuckeralkohol. Eine prima Alternative dazu ist ein saftiger Quark-Öl-Teig, der mit Erythrit hervorragend funktioniert. Besonders gut sind mir Brandteige

gelingen. Probieren Sie die mal aus, sie sind einfacher als gedacht.

Worauf ist beim Backen mit Erythrit zu achten?

Erythrit schmeckt weniger süß als Zucker, daher schmeckt auch mein Gebäck nicht so süß. Ich habe anfangs versucht, die fehlende Süße durch mehr Erythrit auszugleichen. Aber das klappt nicht. Zum einen bemerkt man dann die »kühlende« Eigenschaft des Erythrits stärker. Zum anderen neigt Erythrit beim Backen zum Kristallisieren. So werden zum Beispiel Mürbeteige mit zu viel Erythrit besonders hart. Daher ist weniger manchmal besser.