

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

BACKEN MIT ERYTHRIT

Abnehmen mit
der schlanken
ZUCKER-
ALTERNATIVE



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Petra Teetz

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Gerlinde Hans, Alissa Poller

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7629-5

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Katrin Winner, Coco Lang, privat

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7629 07_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

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 gelungen. 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