

CHRISTIANE SCHÄFER | SANDRA STREHLE

BACKEN MIT STEVIA

Süßer Genuss ohne Zucker

KÜCHENRATGEBER



GU



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und
eine Internetverbindung



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.



SÜSSE ZUM GENIESSEN

Sie lieben Süßes? Damit sind Sie nicht alleine. Bei uns allen ist der süße Geschmack positiv besetzt. Gerne verwöhnen wir uns mit süßen Leckereien. Aber wir wissen inzwischen auch um die Nachteile, die ein Zuviel an Zucker haben kann. Doch was können wir tun?

Mit dem »natürlichen« Süßstoff Stevia bietet sich eine Möglichkeit, Zucker einzusparen. Da Stevia eine 300- bis 450-mal stärkere Süßkraft als herkömmlicher Zucker besitzt, dafür aber kaum Kalorien, lohnt sich der Ersatz. Der Süßeffekt, wie wir ihn von Zucker kennen, ist mit Stevia nicht zu erzielen – aber je intensiver Sie sich auf Stevia einlassen, desto mehr werden Sie ihren eigenen Stevia-Wohlgeschmack kennen- und schätzen lernen.

Die Stevia-Backstube bietet große Vielfalt vom Frühstücksbrötchen bis zur festlichen Torte. Mit unseren fein abgestimmten Rezepten fällt die Umstellung auf die zuckerlose Alternative ganz leicht.

Viel Spaß beim Backen!

Constance Frater

Sandra Stohler



STATT ZUCKER: STEVIA

Stevia verspricht Süße ohne Kalorien. Als einer der natürlichen Süßstoffe ist das Pulver in aller Munde – hier die wichtigsten Infos zu Stevia.

Stevia ist eine Pflanze mit dem botanischen Namen *Stevia rebaudiana*, umgangssprachlich auch »Süßkraut« oder »Honigkraut« genannt. Einigen südamerikanischen Völkern ist die Pflanze bereits seit Langem aufgrund ihres süßen Geschmacks bekannt. In der Mitte des 20. Jahrhunderts gelangte die Pflanze nach Europa und war seitdem Gegenstand zahlreicher Forschungen auf der Suche nach einem pflanzlichen Süßstoff.

Seit Dezember 2011 darf Stevia in der EU offiziell als Lebensmittelzusatzstoff in Schokolade, Süßigkeiten sowie in Getränken und Müslis angeboten werden. Daneben gibt es reine Stevia-Produkte als Süßstoff. Kuchen, Kekse, Desserts oder Snack- und Knabberartikel mit Stevia sind bis zum Stand der Veröffentlichung nicht auf dem Markt.

EIGENSCHAFTEN VON STEVIA

Die Süße von Stevia beruht auf acht Glykosiden (Steviolglykosiden), die in den Blättern der Stevia-Pflanze vorkommen. Den größten Anteil an diesen Glykosiden machen Steviosid und Rebaudiosid A aus. Letzterem werden dabei die besten sensorischen Eigenschaften zugeschrieben, denn es schmeckt bei der geringsten Bitterwirkung am süßesten. Deshalb ist der Rebaudiosid-A-Anteil auch entscheidend für die Qualität und den Geschmack von Stevia-Produkten. Stevia hat den großen Vorteil, dass es süß schmeckt, enorm Kohlenhydrate sparen kann und für Diabetiker geeignet ist. Nachteil: Zu hoch dosiert erinnert es an Lakritze.

WELCHE STEVIA-PRODUKTE GIBT ES?

Das Gemisch der aus der Stevia-Pflanze gewonnenen Glykoside hat den gleichen Namen wie sein Hauptvertreter: Steviosid oder Steviosid-Extrakt. Natürliches Stevia-Pulver ist bräunlich und seine Farbe erinnert an Rohrohrzucker (siehe Bild). Im Handel finden Sie es zum einen als gereinigtes, weißes Pulver, zum anderen als Flüssigkeit oder Mischprodukt in Kombination mit anderen Stoffen. Einen Überblick über die aktuell im Handel erhältlichen Stevia-Produkte haben wir für Sie in einer Tabelle zusammengestellt (siehe [>](#)).

STEVIA IN DER KÜCHE

Nach unseren Erfahrungen und Tests mit mehreren Stevia-Produkten empfehlen wir in der Küche die Verwendung von Steviosid-Extrakt in Pulverform. Denn es hält Temperaturen bis 200° stand und lässt sich daher auch zum Backen gut verwenden. Steviosid-Extrakt ist wasserlöslich und geruchlos und eignet sich bei exakter (!) Dosierung für nahezu alle Koch- und Backprozesse.

Das genaue Abwiegen von Stevia ist beim Backen allerdings das A und O - denn: Zu wenig Stevia lässt das Gebäck nicht süß genug erscheinen, zu viel Stevia kann schnell sehr bitter oder lakritzartig schmecken. Am besten arbeitet man daher mit einer genauen Digitalwaage. Als kleinen Service haben wir Ihnen Mengenbeispiele sowie die wichtigsten Umrechnungsformeln dazu in der hinteren Umschlagsklappe zusammengestellt.

KOMBINIERTE STEVIA-PRODUKTE

Stevia-Mischprodukte wie Granulat oder Streusüße sind keine reinen Steviosid-Extrakte, sondern enthalten beispielsweise zusätzlich Zuckeraustauschstoffe oder Ballaststoffe. Dadurch wird das Stevia-Produkt voluminöser, was die Verwendung im Haushalt vereinfacht: Man arbeitet mit größeren Mengen, die sich deutlich einfacher abwiegen lassen. Ein Gramm mehr oder weniger fällt dann gar nicht ins Gewicht. Allerdings leidet der meist gewünschte Spareffekt für Kohlenhydrate, sobald kombinierte Stevia-Produkte verwendet werden. Wenn Sie also mithilfe von Stevia-Produkten vor allem Zucker bzw. Kohlenhydrate einsparen möchten, sollten Sie die Produkte schon beim Einkauf sorgfältig auf Zuckeraustauschstoffe vergleichen.

STEVIA ZUM BACKEN

Mit reinen Steviosid-Extrakten vermeiden Sie nicht nur Zucker und Zuckeraustauschstoffe, sondern können sogar am preisgünstigsten arbeiten. Wo es möglich ist, haben wir daher bei unseren Rezepten Steviosid-Extrakt verwendet. Manche Teige gelingen unserer Erfahrung nach allerdings besser mit einem Stevia-Mischprodukt. Sowohl die Teigführung ist einfacher als auch der Geschmack des

Gebäcks überzeugt stärker. Wir verwenden daher beispielsweise für Biskuit ein Stevia-Granulat, dem der Zuckeraustauschstoff Erythrit beigemischt ist.

WAS IST ERYTHRIT?

Einige Stevia-Produkte enthalten Erythrit. Dabei handelt es sich um einen Zuckeraustauschstoff, der als unbedenklich gilt und auch in größeren Mengen kaum abführend wirkt. Er kommt natürlicherweise in geringen Mengen in einigen Gemüse- und Obstsorten (Birne, Wassermelone, Weintrauben, Pilze), fermentierten Lebensmitteln (Sojasauce, Reiswein, Bier) sowie Käse vor. Die Löslichkeit von Erythrit beim Backen ist etwas eingeschränkt, da es schnell auskristallisiert. In Verbindung mit Steviosid-Extraktpulver ergibt Erythrit ein voluminöses Granulat und erzielt bei wasserreichen Teigmassen ein schönes Backergebnis.

STEVIA-PRODUKTE IM HANDEL

| PRODUKT (HERSTELLER) | INHALTSSTOFFE | SÜSKRAFT | BEWERTUNG |
|--|--|--|---|
| Pulver (reiner Steviosid-Extrakt; weiß, geruchlos, wasserlöslich) | | | |
| Daforto Stevia Basic | 95 % Steviolglykoside | 250-mal süßer als Zucker | vielfältiger Einsatz zum Kochen und Backen |
| Daforto Stevia Gold | 100 % Steviolglykoside (davon 98 % Rebaudiosid A) | 480-mal süßer als Zucker | vielfältiger Einsatz zum Kochen und Backen (Achtung: sehr vorsichtig dosieren!) |
| Steevia® Steviosid-Extrakt (Gesund & Leben) | mind. 95% Steviolglykoside (davon 25 % Rebaudiosid A), Pflanzenbestandteile | 300-mal süßer als Zucker | vielfältiger Einsatz zum Kochen und Backen |
| Stevi Stevia Extrakt pulver (HNK) | 95 % Steviolglykoside | 300-mal süßer als Zucker | vielfältiger Einsatz zum Kochen und Backen |
| Flüssigextrakt (Mischprodukt) | | | |
| Daforto Stevia Flüssig Natur | 60 % Rebaudiosid A, Wasser, Vitamin C, Kaliumsorbit | Geschmack abhängig von Herstellungsverfahren | Flüssigextrakt, zum Kochen und Backen geeignet |
| Steevia® Fluid (Gesund & Leben) | mind. 20 % Steviolglykoside, entkeimtes Wasser, pflanzliches Glyzerin, Zitronensäure, Kaliumsorbit | Geschmack abhängig von Herstellungsverfahren | Flüssigextrakt, zum Kochen und Backen geeignet |
| Stevi Steviosid Stevia Fluid (HNK) | Glyzerin (Alkohol), Wasser, gelöste Stevioside | Geschmack abhängig von Herstellungsverfahren | Flüssigextrakt, zum Kochen und Backen geeignet |
| Granulat (Mischprodukt)* | | | |
| Daforto Stevia Plus | Erythrit, Steviolglycoside (davon 9 % Rebaudiosid A) | 10-mal süßer als Zucker | Bietet mehr Volumen als das reine Extrakt pulver, verhältnismäßig teuer |
| Daforto Stevia Streusüße | Erythrit, Steviolglykoside | 2-mal süßer als Zucker | verhältnismäßig teuer |

| | | | |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|
| | (davon 98 % Rebaudiosid A) | | |
| Natura Stevia Plus | Maisdextrin, Steviolglycoside (davon 9 % Rebaudiosid A) | 1 gestr. TL (2 g) = 1 TL Zucker (6 g) | wasserlösliche sweißes, sehr feines Pulver; als Puderzuckerersatz (z. B. zur Herstellung von Marzipan), verhältnismäßig teuer |
| Steevia® Groovia (Gesund & Leben) | Erythrit, Steviolglycoside (davon 97 % Rebaudiosid A) | 4 – 5-mal süßer als Zucker | - v. a. für milde Teigarten ohne Eigengeschmack geeignet, die mit reinem Steviosid-Extrakt lakritzähnlich schmecken würden. - Einsatz wie Zucker - bietet ausreichend Volumen für empfindliche Teigarten (z. B. Biskuitrollen, Hefeteiggebäck ohne Füllung) |
| Stevi Stevia Streusüße Granulat (HNK) | 95 % Erythriol, 5 % Stevioside | 1,8-mal süßer als Zucker | |

* Die kostengünstige Alternative zu Stevia-Granulat: Einfach die umgerechnete Menge Steviosid-Extrakt mit 1 EL Zucker (15 g) mischen. Die Kalorien pro 1 Stück Kuchen erhöhen sich dadurch um 6 kcal.



BACKEN MIT STEVIA

Zucker spielt in fast jedem Backrezept eine Hauptrolle. Wir zeigen, wie Sie mit Stevia zu traumhaften Backergebnissen kommen.

Was bewirkt der Zucker eigentlich in Teigen? Einerseits karamellisiert er bei hohen Temperaturen und sorgt damit für Aromabildung und Bräunung. Andererseits helfen die Zuckermoleküle auch bei der Strukturbildung, indem sie das beim Schaumigenschlagen der Eigelbe entstandene Netz während des Backprozesses stabilisieren.

Die Aromabildung kann durch Stevia genauso herbeigeführt werden. Allerdings süßt reiner Steviosid-Extrakt so stark, dass er genau dosiert werden muss. Zu viel davon kann leicht bitter oder lakritzartig schmecken. Wir arbeiten daher mit einer digitalen Feinwaage und wiegen jedes Milligramm genau ab. Weil Stevia-Gebäck nicht ganz so schön und schnell bräunt wie herkömmliches Gebäck mit Zucker, backen wird es in der Regel etwas länger und bei etwas niedrigeren Temperaturen.

Schwieriger ist die Strukturgebung mit Steviosid-Extrakt, denn sein Volumen ist deutlich kleiner als das von Zucker. Es ist weniger Masse vorhanden, um das Eigelbnetz zu verstärken. Damit der Kuchen trotzdem schön locker wird, müssen die Eier bzw. Eigelbe mit den Quirlen des Handrührgeräts umso gründlicher und am besten im warmen (nicht heißen, sonst wird der Teig nach Zugabe des Mehls klumpig!) Wasserbad mind. 5 Min. dick-cremig aufschlagen werden. Kommt Eischnee dazu, sollte er immer ganz steif und glänzend sein. Idealerweise arbeiten Sie mit einer Küchenmaschine: Dann erhalten Sie eine besonders stabile Masse.

WELCHES STEVIA-PRODUKT WOFÜR?

Die verschiedenen Stevia-Erzeugnisse auf dem Markt unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Süßkraft und Einsatzmöglichkeit für unterschiedliche Teige. Sowohl Backzeit als auch Teigart beeinflussen die Entfaltung der Süßkraft im Gebäck. Wir haben für die meisten Rezepte mit **Rühr-, Mürbe-, Hefe oder Brandteig** Steviosid-Extraktpulver (mit etwa 300-facher Süßkraft) verwendet.

Zu empfehlen ist dabei fast immer das Auflösen des Extraktpulvers in den Flüssigkeiten, die zum Teig zugegeben werden, beispielsweise in Wasser oder Milch. Es entfaltet dann auch bei kurzen Backzeiten gut seine Süßkraft. Nur beim Mürbeteig, der von Haus aus wenig Flüssigkeit enthält, wird der Steviosid-Extrakt gleich zu Beginn gründlich mit der Butter verrührt.

STEVIA-MISCHPRODUKTE FÜR SPEZIALFÄLLE

Nur da, wo Spezialzucker nötig oder die Teigführung wie bei **Biskuit** anders nicht möglich ist, greifen wir auf ein Stevia-Mischprodukt wie Flüssigextrakt (bei den Muffins) oder Granulat zurück. Die Frage nach einem kalorienarmen Zuckerersatz umgehen Sie ohnehin bei **Blätter- und Strudelteig**.

Gut geeignet ist Stevia auch für **Fruchtcremes**, allerdings sollten die Obstsorten hier schon von Haus aus relativ süß sein (z.B. süße Birnen).

Saure Sorten wie Rhabarber oder Quitten dagegen müssen stark nachgesüßt werden. Dann lässt die größere Stevia-Menge das Gebäck schnell lakritzartig schmecken.

UND DIE ANDEREN ZUTATEN?

Da in einem Teig immer alle Zutaten zusammenwirken, kann es hilfreich sein, beim Einsatz von Stevia auch andere Zutaten auszutauschen.

Aus diesem Grund haben wir beispielsweise bei manchen Rezepten **Joghurtbutter** statt Butter oder Margarine verwendet. Sie ist fettärmer und rückt damit das Mengenverhältnis von Fett und Zucker wieder zurecht. Sonst wäre der Teig »zu fettig« und beim Backen würden sich Fettblasen bilden.

Die Eier dienen im Teig als Lockerungs- und Strukturmittel, zu viele Eier machen ein Gebäck allerdings trocken. Für alle Rezepte nehmen wir Eier der Größe M mit einem mittleren Gewicht von 55 – 65 g. Sollten Sie kleinere Eier verwenden, die Gewichtsdifferenz bitte ausgleichen – am besten wiegen Sie dazu die Eier (mit Schale). Und ganz wichtig: Die Eier sollten immer zimmerwarm sein, sonst wird der Teig grießelig.

Das **Mehl** ist die Grundzutat für das Porengerüst. Wenn nichts genauer dazugeschrieben ist, handelt es sich um das übliche Weizenmehl (Type 405). Bei manchen Teigen bietet sich Type 550 an, es ist griffiger und universeller einsetzbar. Weizenmehl mit Type 1050, das typische Brotmehl, enthält fast dreimal mehr Mineralstoffe als Type 405 und ist damit vollwertiger. Vollkornmehl enthält alle Anteile des Getreidekorns, benötigt beim Backen aber mehr Flüssigkeit als Type 405. Wichtig: Nicht nur für das Backen mit Haushaltszucker gilt, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben sollten. Nur so können sich die Zutaten optimal zu einem geschmeidigen Teig verbinden.

DIE RICHTIGE HITZE

Empfindliche Kuchen wie Biskuitböden und solche mit großen Quarkmengen geraten bei Ober-/Unterhitze am besten. Durch die Strahlungswärme lässt sich eine bessere Teigstruktur erzielen als mit Umluft. Wenn Sie Ihre Kuchen mit Umluft backen möchten, sollten Sie die Backtemperatur um etwa 30 – 40° niedriger wählen als für Ober-/Unterhitze angegeben. Wichtig ist auch die Einschubhöhe: Am besten gelingt Gebäck mit Stevia auf der zweiten Schiene von unten bzw. so, dass das Gebäck in der Mitte des Ofenraums platziert ist.

Je nach Wassergehalt des Teiges darf die Backtemperatur aber auch nicht zu niedrig sein, sonst bildet sich eine zu dicke Kruste z.B. bei Biskuit). Bei zu hohen

Temperaturen wiederum bleibt der Kuchen innen zu feucht, wird außen aber zu hart und fest (z.B. bei Rührkuchen).

Testen Sie am besten am Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen, ob der Kuchen ausreichend gebacken ist – die sogenannte Stäbchenprobe. Bleibt noch etwas Teig am Stäbchen kleben, den Kuchen noch weiterbacken – solange, bis kein Teig mehr haften bleibt. Ist der Kuchen noch nicht fertig, wird aber oben schon dunkel, können Sie ihn für die restliche Backzeit einfach mit einem Stück Backpapier oder Alufolie abdecken.

RÜHRTEIG

5 Eier
3 EL Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Salz
0,9 g Steviosid-Extrakt
1 Msp. Vanillepulver
200 g weiche Joghurtbutter
½ Pck. Backpulver
400 g Mehl
etwas Milch

Für 1 Kastenform von 28 cm oder 1 Guglhupfform von 2 l (15 Stücke)
30 Min. Zubereitung
50 Min. Backen
Pro Stück ca. 230 kcal, 6 g EW, 12 g F, 24 g KH



1 Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Kasten- bzw. die Guglhupfform mithilfe eines Pinsels mit wenig Butter gründlich einfetten. Die zimmerwarmen Eier trennen.