

Show-Notes zum Podcast „Zuckerersatz“

Rezept Power Kugeln

Zutaten:

50 g Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Aprikosen etc.)

30 g Mandeln geschält

2-4 EL Agavendicksaft

1-2EL Nussmus

15 g Kokosflocken

15 g Haferflocken

15 g Kokosmehl

optional: Zimt, Sternanis, Kardamom



Foto: Verbraucherzentrale Bayern e.V. / Liersch

Zubereitung:

Trockenfrüchte kleinschneiden und in einem Mixer mit den Mandeln, dem Agavendicksaft und den restlichen Zutaten zu einer klebrigen Masse vermischen. Wenn die Masse noch nicht klebrig genug ist, kann etwas mehr Agavendicksaft oder Nussmus hinzugefügt werden. Nach belieben mit Gewürzen verfeinern. Wenn eine schöne cookieteig-ähnliche Masse entstanden ist zu kleinen Kugeln formen. Ergibt ca. 35 bis 40 Kugeln die sich im Kühlschrank min. einen Woche halten.

Rezepte Zitronenkuchen

Zutaten:

25 g Butter oder Margarine
175 g Kokosblütenzucker
100 g Dinkel-Vollkornmehl
150 g Dinkelmehl (Type 630)
1 Prise Salz
4 Eier
2 Bio-Zitronen
100 ml Buttermilch
50 g Speisestärke
Puderzucker aus Erythrit zum Bestäuben



Foto: Verbraucherzentrale Bayern e.V. / Liersch

Zubereitung:

Für den Boden Butter mit 50 g Kokosblütenzucker, beiden Mehlen, Salz und 1 Ei zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit der Hand in die Backform drücken und dabei einen Rand formen. Die Form für 15 Minuten ins Tiefkühlfach legen.

Teigboden im vorgeheizten Backofen bei 160 ° C (Umluft 140 ° C; Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Für den Belag die restlichen Eier mit dem restlichen Kokosblütenzucker schaumig schlagen. Zitronen heiß abspülen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und 70 ml Saft auspressen. Zitronenabrieb und -saft, Buttermilch sowie Speisestärke einrühren auf den Teigboden geben. Kuchen vorsichtig in den Backofen geben (Masse ist sehr flüssig) und für weitere 30–35 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, auskühlen lassen, in kleine Quadrate schneiden und mit Puderzucker aus Erythrit bestäubt servieren.

Show-Notes zum Podcast „Zuckerersatz“

Rezepte Ahorn-Walnussplätzchen

Zutaten:

300 g	Mehl
1 Prise	Backpulver
50 g	Walnüsse, feingehackt
½ TL	Zimt
150 g	Puderzucker
100 g	Ahornsirup
200 g	Butter oder Margarine
200 g	Walnüsse, halbiert (zum Garnieren)



Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver mischen, die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einem festen Teig verkneten.

In Folie verpackt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig auf leicht bemehlter Unterlage 0,5 cm dick ausrollen, kleine Herzen, Rosetten oder was auch immer ausstechen.

Plätzchen auf mit Backpapier ausgelegte Bleche setzen. Jeweils mit einer Walnusshälfte garnieren. Eventuell kurz kühl stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C Ober-/Unterhitze oder 160 ° C Umluft 12 - 15 min. backen.

Die Teigmenge ergibt etwas 110-130 Plätzchen.

Show-Notes zum Podcast „Zuckerersatz“

Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale Bayern „Zucker und Süßungsmittel“:

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/zucker-und-suessungsmittel-48824>

Link zur Internetseite Lebensmittelklarheit „Zucker hat viele Namen“:

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/zucker-hat-viele-namen>