

Show-Notes zum Podcast „Zuckeralkohole und Süßstoffe“

Zuckeralkohole

- Sorbit (E 420)
- Mannit (E 421)
- Isomalt (E 953)
- Maltit (E 965)
- Lactit (E 966)
- Xylit (E967)
- Erythrit (E 968)
- Polyglycitolsirup (E 964)

Süßstoffe

- Acesulfam K (E 950)
- Aspartam (E 951)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Sucralose (E955)
- Thaumatin (E957)
- Neohesperidin DC (E 959)
- Steviolglycoside aus Stevia (E960a)
- Enzymatisch hergestellte Steviolglycoside (E960c)
- Neotam (E961)
- Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)
- Advantam (E 969)

Rezept mit Xylit

Zitronen-Muffins

Zutaten:

1 TL Backpulver
30 g Butter
2 Eier
100 g Erythrit
170 g Joghurt
200 g Mehl
120 ml Milch
1/2 TL Natron
1 Prise Salz
100 ml Zitronensaft
1 TL Zitronenschale

Zutaten Für das Frosting

1 EL Erythrit
220 g griechischer Joghurt
1 TL Zitronensaft



Foto: Verbraucherzentrale Bayern e.V. / Liersch

Rezepte Zitronen-Muffins

Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eiklar mit dem Mixer zu Eischnee steifschlagen.

Den Joghurt, die Milch, den Zitronensaft und die flüssig Butter in einer Rührschüssel miteinander verquirlen.

In einer separaten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver, den Zitronenschale und dem Erythrit vermischen.

Anschließend die Mehlmischung gut unter die Joghurt-Butter-Mischung heben, und das Ganze zu einem glatten Teig verrühren. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.

Dann den Teig in eine mit Muffin-Förmchen ausgelegte Backform gießen.

Im Backofen bei 175° C (Umluft 150° C) für ca. 35 Minuten goldbraun backen. Danach etwas abkühlen lassen.

Zuletzt für das Frosting den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Erythrit verrühren, und die abgekühlten Muffins damit bestreichen.

Guten Appetitt!

Rezept mit Xylit

Zimtschnecken

Zutaten (für 8 Portionen):

Für den Hefeteig:

- 300 ml Milch oder Milchalternative
- 50 g (vegane) Butter
- 500 g Dinkelmehl 1050er
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 50 g Xylit
- 1 TL Vanillezucker
- Prise Salz

Für die Zimtfüllung:

- 60 g weiche Butter
- 60 g Apfelmark - Zimmertemperatur
- 80 g Xylit
- 2 TL Zimt

Für das Frischkäse-Frosting:

- 70 g (veganer) Frischkäse
- Saft einer halben Zitrone
- 4 EL Xylit Puder



Foto: Verbraucherzentrale Bayern e.V. / Liersch

Rezepte Zimtschnecken

Zubereitung:

Hefeteig: Milch in einem kleinen Topf erwärmen und die Butter darin schmelzen. Sobald sie lauwarm ist, Hefe in der Milch auflöst. Fünf Minuten quellen lassen.

Mehl, Xylit, Vanillezucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen und die Hefemilch dazugeben. Mit dem Handrührgeräts den Teig einige Minuten lang kneten.

Den Hefeteig nun noch einige Minuten mit den Händen zu einer glatten Kugel verkneten und mit einem feuchten Tuch abgedeckt für 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit kann die Zimtfüllung zubereitet werden. Dafür die Butter und das Xylit mit einem Handrührgerät schaumig schlagen.

Den Zimt unterrühren. Anschließend das Apfelmark löffelweise hinzugeben und weiterschlagen.

Den Hefeteig nach der Gehzeit zu einem großen Rechteck (ca. 30 x 40 cm) ausrollen und mit der Butter-Zimt-Creme bestreichen. Dabei an der langen Seite ca. einen Zentimeter frei lassen.

Den Teig von der langen Seite aus einrollen und in ca. 16 Schnecken schneiden. In einer Springform platzieren und weitere 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Seither den Backofen auf 180 ° C Umluft vorheizen.

Die Zimtschnecken werden nun für 25 Minuten im Ofen goldbraun gebacken.

Währenddessen kann das Frischkäse-Frosting vorbereitet werden. Dafür alle Zutaten zu einer glatten Creme verrühren.

Die Zimtschnecken etwas abkühlen lassen und noch warm mit dem Frosting bestreichen.

Guten Appetit!

Rezept mit Stevia

Marmorkuchen

Zutaten:

200	g	Butter oder Margarine
100	g	Mandeln (gemahlen)
100	g	Stevia Pulver bzw. Granulat
5	Stk	Eier
200	g	Mehl, Type 405
1	Pk	Backpulver
2	EL	Kakaopulver
1	Prise	Salz
1	TL	Vanillezucker
180	ml	Milch



Foto: Verbraucherzentrale Bayern e.V. / Liersch

Zubereitung:

Die zimmerwarme Butter zusammen mit dem Stevia und einer Prise Salz, mit dem Handrührgerät, schaumig schlagen.

Dann die Eier nach und nach hinzufügen und das ganze weiter rühren.

Das Mehl und die gemahlene Mandel zusammen mit dem Backpulver und dem Vanillezucker unter die Teigmasse rühren, die Milch hinzufügen und zu einem zähflüssigen Teig rühren.

Anschließend 2/3 von der Masse in eine gefettete Kuchenform (z.B. Kastenform) füllen.

Den restlichen Teig mit Kakaopulver vermischen und auf den hellen Teig, in der Form, geben.

Mit einer Gabel spiralförmig durch die Masse rühren, dadurch entsteht ein Marmoreffekt.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober-Unterhitze) für etwa 50 Minuten backen. Mit Stevia-Pulver bestreuen.

Guten Appetit!

Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale „ Glykämischer Index (GI) und Glykämische Last (GL) “:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankeitsmittel-und-diaeten/glykaemischer-index-gi-und-glykaemische-last-gl-11176>

Link zur Seite von Lebensmittel Klarheit:

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/suesse-zusatzstoffe-zuckeraustauschstoffe-und-suessstoffe>

Link zum Bundesinstitut für Risikobewertung BfR:

https://www.bfr.bund.de/cm/343/bewertung_von_suessstoffen.pdf