

CHRISTIANE SCHÄFER | SANDRA STREHLE

BACKEN MIT STEVIA

Süßer Genuss ohne Zucker

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Die Stevia-Basics

- 4 Statt Zucker: Stevia
- 6 Stevia-Produkte im Handel
- 8 Backen mit Stevia
- 10 Grundrezept: Rührteig
- 11 Grundrezept: Biskuitteig
- 12 Grundrezept: Mürbeteig
- 13 Grundrezept: Hefeteig
- 64 Schokoglasuren mit Stevia

Umschlagklappe hinten:
5 Pannen, 5 Lösungen
Stevia richtig abwiegen

15 KUCHEN FÜR JEDEN TAG

- 16 Käsekuchen
- 18 Marmorkuchen
- 19 Omas Schokokuchen
- 20 Biskuitrolle mit Schokocreme
- 22 Käsesahnetorte
- 23 Schneller Quarkkuchen
- 23 Buttermilchwaffeln
- 24 Donauwellen
- 26 Tiroler Nusskuchen
- 27 Rüblitorte
- 28 Schwäbischer Zopf
- 30 Mandelhefzopf
- 31 Frühstücksbrötchen
- 32 Quarkstollen

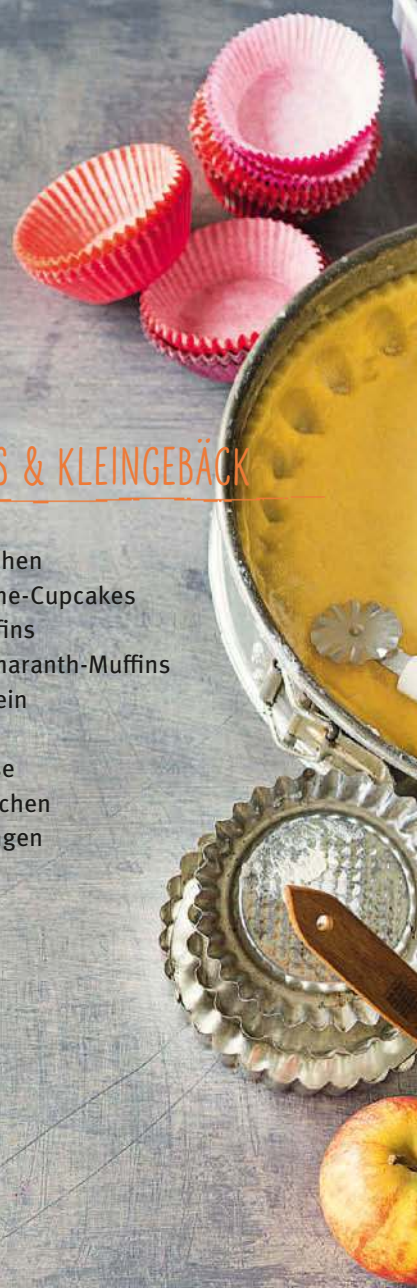
35 KUCHEN & TORTEN MIT OBST

- 36 Johannisbeerkuchen mit Guss
- 38 Aprikosenvollkornkuchen
- 39 Obstkuchen
- 40 Zwetschgenstreusel
- 42 Russischer Apfelkuchen
- 43 Zitronenkuchen
- 44 Fruchtige Himbeerkuppel
- 46 Kokosnusstorte
- 48 Birnen-Quark-Torte

51 MUFFINS & KLEINGEBÄCK

- 52 Beerentörtchen
- 54 Aperol-Sahne-Cupcakes
- 55 Schokomuffins
- 55 Himbeer-Amaranth-Muffins
- 56 Mohnküchlein
- 57 Müslitaler
- 58 Mürbe Kekse
- 59 Linzer Plätzchen
- 59 Mandelstangen

- 60 Register
- 62 Impressum



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 S. 6).

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.



KÄSESAHNETORTE

4 zimmerwarme Eier | 3–4 EL Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | Salz | 140 g Stevia® Groovia (oder 1 EL Zucker + 0,6 g Steviosid-Extrakt) | 1 Msp. Vanillepulver | 180 g Mehl | 1 Msp. Backpulver | 8 Blatt weiße Gelatine | ¼ l Milch (1,5 %) | 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale | 0,6 g Steviosid-Extrakt | 4 zimmerwarme Eigelb | 200 g Sahne | 500 g Magerquark | 150–200 g Naturjoghurt (1,5 %) | Natura Stevia Plus zum Bestäuben | Fett für die Form

Beindruckt Gäste

Für 1 Springform von 26 cm Ø (12 Stücke) |
1 Std. Zubereitung | 30 Min. Backen |
6 Std. Kühlen
Pro Stück ca. 215 kcal, 13 g EW, 11 g F, 15 g KH

1 Den Ofen auf 170° vorheizen, Form einfetten. Für den Teig Eier trennen, die Eiweiße mit Zitronensaft und -schale sowie 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit 4 EL warmem (!) Wasser sehr schaumig schlagen. Stevia-Granulat und Vanille dazugeben, alles im warmen Wasserbad dick-cremig schlagen. Den Eischnee auf die Eigelbmasse geben und

das Mehl mit Backpulver darübersieben. Alles mit einem Schneebesen unterheben (nicht rühren!) und gleichmäßig in der Form verteilen. Im Ofen (Mitte) in 25–30 Min. nicht zu dunkel backen. Herausnehmen und ca. 2 Std. abkühlen lassen. Anschließend horizontal durchschneiden.

2 Inzwischen für die Füllung die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Milch mit Zitronenschale, 1 Prise Salz, Steviosid-Extrakt und Eigelben unter Rühren kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Gelatine ausdrücken, unter Rühren in der warmen Milch auflösen. Die Milch ca. 20 Min. kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Inzwischen die Sahne steif schlagen und den Quark mit dem Joghurt mischen.

3 Den unteren Boden mit einem Tortenring umschließen. Wenn die Milch zu gelieren beginnt, die Quarkmasse und die Schlagsahne unterheben und die Sahnemasse auf dem Boden verteilen. Den Teigdeckel darauflegen und die Torte ca. 6 Std. kühl stellen. Zum Servieren die Käsesahnetorte oben mit Stevia-Granulat bestäuben.



SCHNELLER QUARKKUCHEN

80 g Rosinen | 2 Eier | abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone | 0,3 g Steviosid-Extrakt | 500 g Magerquark | 40 g gehackte Mandeln | 80 g Schmelzflocken | 30 g Speisestärke | 2 gestr. TL Backpulver | $\frac{3}{4}$ gestr. TL Natron | Fett für die Form

Alltagsliebling

Für 1 Springform von 26 cm \varnothing (12 Stücke) | 20 Min. Zubereitung | 25 Min. Backen
Pro Stück ca. 120 kcal, 8 g EW, 4 g F, 12 g KH

1 Ofen auf 175° vorheizen, Form einfetten oder mit Backpapier auslegen. Rosinen heiß waschen und abtropfen lassen, beiseitestellen. Eier, Zitronenschale und -saft mit den Quirlen des Handrührgeräts sehr (!) schaumig schlagen. Das Steviosid-Extrakt dazugeben und gründlich untermischen.

2 Quark, Mandeln, Schmelzflocken und Stärke unterheben. Rosinen, Backpulver und Natron hinzufügen und alles gut verrühren. Teig in die Form füllen, Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



BUTTERMILCHWAFFELN

125 g weiche Butter | 5 g Daforto Stevia Plus | 1 Msp. Vanillepulver | Salz | 4 zimmerwarme Eier | 250 g Mehl | 1 gestr. TL Backpulver | $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$ l Buttermilch | Öl für das Waffeleisen

Frisch am besten

Für ca. 12 Waffeln | 15 Min. Zubereitung | 50–60 Min. Backen

Pro Stück ca. 200 kcal, 5 g EW, 13 g F, 16 g KH

1 Butter, Stevia-Granulat, Vanille und 1 Prise Salz mit den Eiern sehr (!) schaumig rühren. Mehl und Backpulver sieben und löffelweise abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren. So viel Buttermilch dazugeben, dass ein flüssiger Teig entsteht.

2 Das Waffeleisen vorheizen und die Backflächen einfetten. 1 kleinen Schöpflöffel Teig in die Mitte der unteren Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in 4–6 Min. goldgelb backen, auf ein Kuchengitter legen und abkühlen lassen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Die Waffeln nach Belieben mit Stevia-Konfitüre, Schlag Sahne oder auch Früchten servieren.

DONAUWELLEN

Wohl einer der beliebtesten Klassiker, aber kalorienmäßig kein Leichtgewicht.
Mit Stevia können wir ihn aber ein bisschen »erleichtern«.

Für den Teig:

- 1 Glas Sauerkirschen
(Abtropfgewicht 350 g)
- 8 zimmerwarme Eier
- 3–4 EL Saft und abgeriebene
Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 25 g Daforto Stevia Plus
- 1 Msp. Vanillepulver
- 250 g weiche Joghurtbutter
- 2 gestr. TL Backpulver
- 300 g Mehl
- 1 EL Kakaopulver (stark entölt)

Für den Belag:

- 60 g Speisestärke
- $\frac{3}{4}$ l Milch (1,5 %)
- 2 Msp. Vanillepulver
- 0,6 g Steviosid-Extrakt
- 175 g weiche Joghurtbutter
- 180 g Stevia-Schokoglasur
- 200 g Sahne

Echter Klassiker

- Für 1 Blech oder Backrahmen
von 35 × 35 cm (24 Stücke) |
1 Std. Zubereitung |
35 Min. Backen | 2 Std. Kühlen
Pro Stück ca. 270 kcal,
6 g EW, 20 g F, 17 g KH

- 1 Für den Belag die Stärke mit $\frac{1}{8}$ l Milch, dem Vanillepulver und Steviosid-Extrakt in einer Schüssel glatt rühren. Restliche Milch zum Kochen bringen, die angerührte Stärke in die heiße Milch geben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen. Den Pudding ggf. in eine Schüssel füllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt (so bildet sich keine Haut) ca. 1 Std. kühl stellen (Bild 1).
- 2 Inzwischen für den Teig den Ofen auf 170° vorheizen, das Blech mit Backpapier auslegen. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Aus den restlichen Teigzutaten (außer dem Kakao) nach dem Grundrezept (siehe S. 10) einen Rührteig zubereiten. Die Hälfte des Teiges gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
- 3 Kakao sieben und locker unter die zweite Teighälfte mischen. Dann den dunklen Teig auf dem hellen verteilen und glatt streichen (Bild 2). Die Kirschen gleichmäßig auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Den Kuchen im Ofen (Mitte) in 30–35 Min. goldbraun backen. Wenn er fertig ist (Stäbchenprobe), den Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 4 Für den Belag die Butter schaumig rühren und die abgekühlte Puddingmasse nach und nach dazugeben. Den abgekühlten Teig mit der Creme bestreichen. Für den Guss die Glasur klein hacken, die Sahne erhitzen und die Glasur darin auflösen. Den Kuchen mit dem Schokoguss überziehen, dabei nach Belieben mit einem Garnierkamm Wellen ziehen (Bild 3). Dann nochmals ca. 1 Std. kühl stellen. Zum Servieren in quadratische Stücke schneiden.



SCHWÄBISCHER ZOPF

Im Süddeutschen gehört oft ein Nusszopf zum Kaffee am Nachmittag.
Wir lieben auch die Mohnvariante: Sensationell lecker!

Für den Teig:

0,3 g Steviosid-Extrakt
1 TL Honig oder Reissirup
¼ l lauwarme Milch (1,5 %)
1 Würfel Hefe (42 g)
500 g Mehl (Type 550)
abgeriebene Bio-Zitronenschale
1 Prise Salz

1 Msp. Vanillepulver
1–2 zimmerwarme Eier
80 g weiche Butter
Mehl zum Arbeiten

Für die Füllungen:

je 125 g gemahlene Haselnüsse und Mohnsamen
0,6 g Steviosid-Extrakt
etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale
Salz

200–290 ml Milch (1,5 %)
100–125 g Aprikosenkonfitüre
mit Stevia

Gleich doppelt gut

Für 2 Hefezöpfe (je 16 Stücke) |
40 Min. Zubereitung |
50 Min. Backen | 1 Std. Gehen
Pro Stück ca. 275 kcal,
8 g EW, 14 g F, 28 g KH

1 Aus den Teigzutaten nach dem Grundrezept (siehe S. 13) einen Hefeteig zubereiten und diesen zugedeckt bei Zimmertemperatur an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

2 Währenddessen für die Füllungen nacheinander die Nüsse und den Mohn jeweils in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, bis es zu duften beginnt. Jeweils 0,3 g Steviosid-Extrakt, etwas Zitronenschale und 1 Prise Salz dazugeben. Alles mit etwas Milch (75–100 ml für die Nüsse, 125–190 ml für den Mohn) ablöschen und kurz aufkochen. Dabei so viel Milch dazugeben, dass eine streichbare Masse entsteht. Abkühlen lassen, danach ggf. nochmals mit etwas Milch verdünnen.

3 Inzwischen den Ofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und vor der weiteren Verarbeitung mit einem Küchentuch abgedeckt »entspannen« lassen.

4 Den Teig in zwei Stücke von je ca. 450 g teilen und jeweils auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 30 × 50 cm Größe ausrollen. Je 1 Platte mit Nuss- und Mohnfüllung bestreichen, von der breiten Seite her aufrollen und auf die Naht legen. Die Rollen mit einem scharfen Messer in der Mitte der Länge nach durchschneiden und beide Hälften jeweils locker miteinander verdrehen.

5 Die Hefezöpfe auf das Blech legen und zugedeckt nochmals ca. 5 Min. gehen lassen. Dann im Ofen (Mitte) in 40–50 Min. goldbraun backen. Inzwischen die Konfitüre leicht erwärmen, bis sie flüssig wird. Die fertigen Zöpfe herausnehmen, sofort mit der flüssigen Konfitüre bestreichen und abkühlen lassen.





FEINES MIT DER SÜSSE VON STEVIA

Die Zuckerdose bleibt im Schrank, und trotzdem gibt's Kuchen ohne Ende? Stevia macht's möglich: Diese Zuckeralternative gibt cremigem Käsekuchen, lockerer Schoko-Biskuit-Rolle und fruchtigem Zwetschgenstreusel die richtige Süße ohne Kalorien. Sie möchten Ihr Lieblingsrezept mit Stevia genießen? Unsere Teig-Grundrezepte machen es möglich.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Mit Durchblick: Diese Stevia-Produkte brauchen Sie wirklich



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-3428-8



9 783833 834288



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

GU