

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

BACKEN MIT ERYTHRIT

Abnehmen mit
der schlanken
ZUCKER-
ALTERNATIVE



G|U

ERYTHRIT: FOOD-FACTS

Ist chemisch gesehen ein »Zuckeralkohol«. Doch obwohl es so heißt, ist kein Alkohol drin. Deshalb kann es bedenkenlos auch von Kindern und alkoholkranken Menschen verzehrt werden.

Sieht Zucker zum Verwechseln ähnlich. Fühlt sich so an und klebt auch so, wenn man es zwischen den Fingern reibt. Beim Backen aber hat es andere Eigenschaften.

Schmeckt zwar süß wie Zucker, kann aber vom Körper nicht verstoffwechselt werden und gilt daher als »kalorienfrei«. Wird zu ca. 95 % über den Urin ausgeschieden.



Kommt auch in der Natur vor, z. B. in Erdbeeren oder Pistazien. Industriell wird es durch Fermentation mithilfe von Pilzen hergestellt.

Besitzt ca. 70 % der Süßkraft von Zucker und verursacht auf der Zunge ein kühlendes Gefühl, wie z. B. Menthol. Diesen Effekt bemerkt man aber bald nicht mehr.

Lässt den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen und ist deswegen vor allem in der Low-Carb-Szene beliebt.



ÖFFNEN

SO GEHT'S: BACKEN MIT ERYTHRIT

PULVERISIEREN:

Erythrit löst sich im Teig nicht so gut auf wie normaler Haushaltszucker. Daher am besten immer vorher im Blitzhacker pulverisieren oder alternativ bereits pulverisiertes Erythrit (Erythrit-Puderzucker) einkaufen. Fein pulverisiert können Sie es gleichzeitig auch als Ersatz für Puderzucker verwenden.



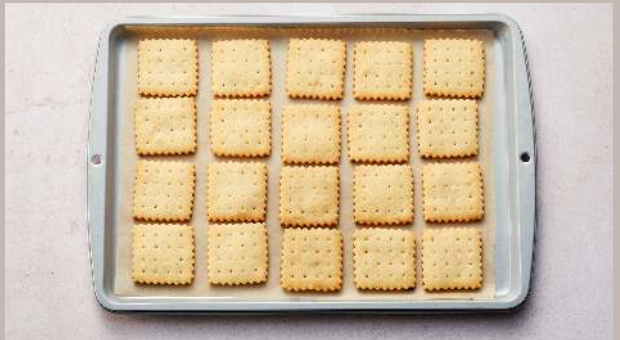
ZUTATENTEMPERATUR:

Beim Backen mit Erythrit ist es wichtig, dass alle benötigten Zutaten die gleiche Temperatur haben. Nehmen Sie also Butter, Eier & Co. rechtzeitig aus dem Kühlschrank und lassen Sie sie Raumtemperatur annehmen. Es sei denn, eine Zutat ist im Rezept anders angegeben, z. B. kalte Butter.



BACKTEMPERATUR:

Gebäck mit Erythrit wird lockerer und mürber, wenn es bei etwas geringeren Ofentemperaturen gebacken wird. Dafür muss es jedoch entsprechend länger backen. Das gilt besonders für Mürbeteige.



WICHTIGE BACKHELFER

BLITZHACKER

Zum Pulverisieren von Erythrit und zum Mahlen von Nüssen & Co. ist ein Blitzhacker unerlässlich. Alternativ, aber sehr mühsam: ein Mörser.

RÜHRSCHÜSSEL UND KÜCHENSPEL

Schüsseln in verschiedenen Größen erfüllen unterschiedliche Zwecke. Ein Küchenspatel mit Silikonlippe schabt selbst noch kleinste Reste aus der Schüssel. Zudem hilft er beim Unterheben von Zutaten.

OFENTHERMOMETER

Häufig stimmt die Temperatur im Backofen nicht mit der eingestellten überein. Mit einem Backofenthermometer lässt sich die Temperatur im Innenraum perfekt kontrollieren.

BACKBLECHE

Beim Backen von Keksen benötigt man häufig zwei Backbleche. Als Zweitblech am besten ein tiefes Backblech kaufen, das sich auch für Blechkuchen eignet.

DIGITALWAAGE

Beim Backen ist genaues Abwiegen entscheidend für das Gelingen. Eine Digitalwaage wiegt grammgenu ab und lässt sich leicht ablesen.

HANDRÜHRGERÄT

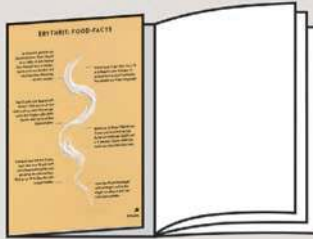
Viele Teige können von Hand gerührt oder geknetet werden. Besser und schneller erledigt das jedoch ein Handrührgerät. Gerade langes Aufschlagen fällt damit bedeutend leichter.



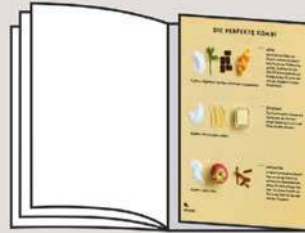
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

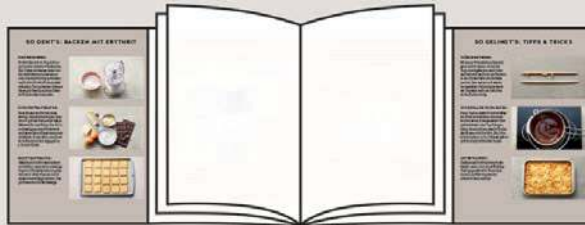
ERYTHRIT:
FOOD-FACTS



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BACKEN MIT
ERYTHRIT



Immer griffbereit:
SO GELINGT'S:
TIPPS & TRICKS

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.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KUCHEN & TORTEN



22 SÜSSE TEILCHEN



42 KEKSE RUND UMS JAHR

04 DER AUTOR

05 SAFTIGES BANANENBROT

29, 32, 36 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

ERDBEERTARTE

FRÜHLINGS-REZEPT

FÜR DEN TEIG

75 g Erythrit
1 Ei (M)
Salz
250 g Mehl
125 g kalte Butter

FÜR DEN BELAG

500 g Erdbeeren
1 Ei (M)
40 g Erythrit
30 g Mehl
250 ml Milch
½ TL gemahlene Vanille

AUSSERDEM

Tartefom (28 cm Ø)
Butter für die Form

TAUSCH-TIPP

Je nach Saison können Sie andere Früchte auf die Tarte legen. Probieren Sie doch mal Himbeeren, Heidelbeeren oder Kirschen. Äpfel oder Birnen vorher leicht dünsten und in Spalten schneiden.

TEIG: Das Erythrit im Blitzhacker pulverisieren. Ei, pulverisiertes Erythrit und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mehl und Butter in kleinen Würfeln zugeben und alles mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mind. 30 Min. kühlen.

Den Backofen auf 180° vorheizen, die Form mit Butter einfetten. Den Teig in Größe der Form ausrollen, hineinlegen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. hellbraun backen. In der Form abkühlen lassen.

BELAG: Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Ei und Erythrit in einer Schüssel verrühren, bis sich das Erythrit aufgelöst hat. Das Mehl einrühren. Milch mit Vanille in einem Topf erhitzen, bis sie zu dampfen beginnt. Die Vanillemilch dann unter Rühren in einem dünnen Strahl zur Eiermischung gießen. Die Mischung zurück in den Topf gießen und unter Rühren aufkochen, bis die Masse Blasen wirft.

FERTIGSTELLEN: Die Vanillecreme sofort auf den Tarteboden gießen und die Erdbeeren mit der Spitze nach oben dicht nebeneinander hineinsetzen. Die Tarte abdecken und vor dem Servieren ca. 2 Std. kühlen.





*Für 12 Stück • 40 Min. Zubereitung • 14 Min. Backen • 30 Min. Trocknen •
Pro Stück ca. 235 kcal, 6 g E, 12 g F, 27 g KH*

DONUTS MIT SCHOKOGLASUR

AUS DEN USA

80 g Butter
210 g Erythrit
380 g Mehl
4 TL Backpulver
320 ml Milch
2 Eier (M)
½ TL gemahlene Vanille
Salz
80 g Zartbitter-Schokolade
(70 % Kakaogehalt)

AUSSERDEM
12er-Donutform
2 TL Butter für die Form
Spritzbeutel mit großer
Rundtülle

- 1** Den Backofen auf 175° vorheizen, die Mulden der Form mit Butter einfetten. 50 g Butter schmelzen, Erythrit im Blitzhacker pulverisieren. Mehl, Backpulver und 180 g pulverisiertes Erythrit in einer Rührschüssel mischen. Geschmolzene Butter, 300 ml Milch, Eier, Vanille und 1 Prise Salz verrühren. Zur Mehlmischung gießen und alles mit dem Handrührgerät in ca. 1 Min. zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- 2** Den Teig in den Spritzbeutel füllen und randvoll in die Mulden der Form spritzen. Die Donuts im Ofen (Mitte) 12–14 Min. backen. Herausnehmen, ca. 5 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.
- 3** Schokolade fein hacken und mit der übrigen Butter (30 g) in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Restliches pulverisiertes Erythrit (30 g) und übrige Milch (20 ml) einrühren. Die Donuts mit der Oberseite in die Glasur tauchen und etwas hin- und herdrehen. Auf einem Kuchengitter in ca. 30 Min. trocknen lassen.



Für 15 Stück • 30 Min. Zubereitung • 12 Min. Frittieren • Pro Stück ca. 125 kcal, 5 g E, 5 g F, 14 g KH

QUARKKRAPFEN

FÜR FASCHING

90 g Erythrit
25 g Butter
250 g Magerquark
2 Eier (M)
4 Tropfen Butter-Vanille-
Backaroma
280 g Mehl
1 Pck. Backpulver
500 g Frittierfett

1 Erythrit im Blitzhacker pulverisieren, Butter schmelzen. Geschmolzene Butter, Quark, Eier, 60 g pulverisiertes Erythrit und Backaroma in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren. Mehl und Backpulver daraufsieben und alles mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten.

2 Das Frittierfett in einer Fritteuse oder in einem kleinen, hohen Topf auf 180° erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Vom Teig esslöffelgroße Stücke abnehmen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen. Die Kugeln in Portionen (je 5 Stück) mit einem Holzkochlöffel vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen und in ca. 4 Min. goldbraun frittieren. Dabei mehrmals mit dem Kochlöffel wenden.

3 Die Krapfen herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Noch warm mit dem restlichen pulverisierten Erythrit (30 g) bestäuben.



MATCHA-SWIRLS

JAPANISCH

FÜR DEN TEIG

80 g Erythrit
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Ei (M)
125 g weiche Butter
1 EL Matcha-Pulver

FÜR DIE GARNITUR

40 g Pistazienkerne (ungesalzen)
1 Eiweiß (M)

TAUSCH-TIPP

Kein Matcha-Pulver zur Hand?
Dann tauschen Sie es einfach
gegen 1 EL Kakaopulver aus.
So backen Sie im Handum-
drehen feine Schoko-Swirls.

TEIG: Erythrit im Blitzhacker pulverisieren. Erythrit, Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Ei und Butter zugeben und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig halbieren. Das Matcha-Pulver unter eine Hälfte kneten, bis der Teig durchgängig grün gefärbt ist. Beide Teighälften zu gleich großen Rechtecken formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. kühlen.

Die Teigstücke danach zwischen zwei Bögen Backpapier zu Rechtecken (35 × 25 cm) ausrollen. Den grünen Teig auf dem Papier belassen und den hellen Teig darauflegen. Von der Längsseite her aufrollen und dabei gut andrücken.

GARNITUR: Pistazien fein hacken und auf einen Teller streuen. Die Teigrollen quer halbieren und rundum mit Eiweiß bepinseln. Dann in den Pistazien wälzen, bis sie rundum überzogen sind. Die Rollen nochmals ca. 1 Std. kühlen.

FERTIGSTELLEN: Den Backofen auf 150° vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Teigrollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die Bleche legen. Nacheinander im Ofen (Mitte) in je 20–25 Min. hell backen. Herausnehmen, mit dem Papier vom Blech ziehen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

DIE PERFEKTE KOMBI



Erythrit + Pfefferminze / Zartbitter-Schokolade / Orangenschale

KÜHL

Der kühlende Effekt von Erythrit unterstreicht das frische Aroma der Pfefferminze perfekt. Zartbitter-Schokolade (70 % Kakaogehalt) und Orange sorgen für einen wärmenden Ausgleich in dieser Kombination.



Erythrit + Zitronenschale + Butter

ZITRONIG

Das Erythrit betont Aroma und Geschmack der Zitronenschale. Beides kann sich in der Butter perfekt verteilen.



Erythrit + Apfel + Zimt

FRUCHTIG

In dieser Kombination braucht man nur wenig Erythrit. Es wirkt wie ein Geschmacksverstärker für die fruchtigen Aromen. Die leichte Schärfe von Zimt sorgt dabei für den wärmenden Ausgleich.



»ZUCKERGUSS« MIT ERYTHRIT

Manches Backwerk kommt nicht ohne Zuckerguss aus. Er lässt sich auch mit Erythrit zubereiten. Aber dieser Guss muss mit Eiweiß gerührt werden, denn es bindet das Erythrit beim Trocknen. Ein Guss, der nur aus Erythrit und Zitrusaft besteht, kristallisiert dagegen.

1 ERYTHRIT

100 g Erythrit im Blitzhacker pulverisieren.

2 EIWEISS

1 Eiweiß (M) in eine kleine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig in ca. 30 Sek. schaumig rühren.



3 ZITRONENSAFT

1 EL Zitronensaft zum Eiweißschaum geben und weiter ca. 30 Sek. kräftig aufschlagen.

4 FERTIGSTELLEN

Das pulverisierte Erythrit einrühren, bis ein glatter, weißcremiger Guss entsteht. Das Gebäck eintauchen oder den Guss mit einem Backpinsel auftragen.

SO GELINGT'S: TIPPS & TRICKS

STÄBCHENPROBE:

Mit einem Holzstäbchen lässt sich ganz einfach testen, ob weiche Teige durchgebacken sind. Dafür das Stäbchen am Ende der Backzeit in die dickste Stelle des Kuchens stechen, kurz warten und wieder herausziehen. Haften keine feuchten Teigreste mehr am Stäbchen, ist der Kuchen fertig.



SCHOKOLADE SCHMELZEN:

Einen Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Eine passende Edelstahlschüssel in den Topf hängen. Dabei darauf achten, dass ihr Boden das Wasser nicht berührt. Die Schokolade hacken, in die Schüssel geben und im Dampf schmelzen lassen.



AUFBEWAHREN:

Gebäck aus Erythrit schmeckt am besten, wenn es noch am Backtag frisch gegessen wird. Besonders Kuchen aus Rührteig werden schnell trocken und fest.



ZUCKERFREI NASCHEN



Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Zuckerfrei backen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Backen immer im Blick

Lecker und gesund: Törtchen, Kuchen, Kekse & Co. mit dem beliebten
und bewährten Zucker-Austauschstoff



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7552-6



PEFC®
PEFC-DE-32 0508



9 783833 875526

€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de