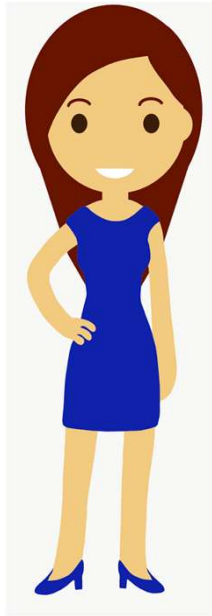


Gewusst wie!
Zuckermenge richtig
reduzieren

Familie Müller



Jonas 8 Jahre alt



Lisa 14 Jahre alt



Können wir was
Süßes haben?



Süßigkeiten und Snacks
enthalten oft viel Zucker



Wie können wir Zucker
einsparen und unseren
Kindern etwas gutes
tun?



Anstatt
Süßigkeiten als
Snack, Obst
anbieten.



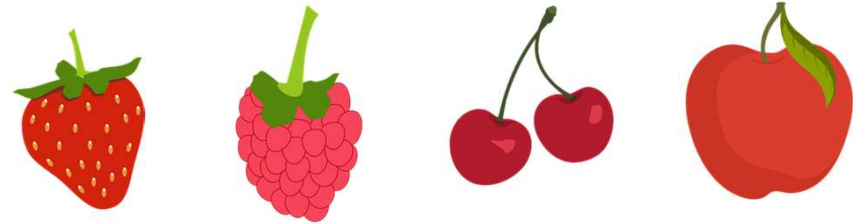
Obst am Stück
oder als
Obstsalat oder
im Joghurt



Obstquark ganz einfach selbst hergestellt

300g Obst

- waschen und gegebenenfalls klein schneiden



250g Magerquark

100g Naturjoghurt (1,5% Fett)

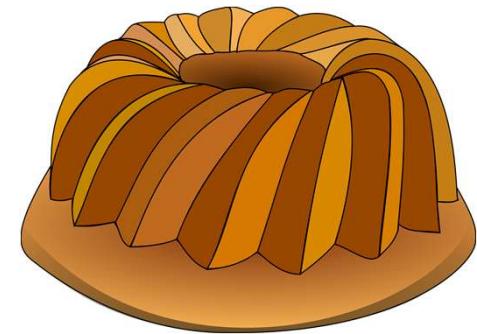
2 Esslöffel Honig

- verrühren mit dem Obst mischen





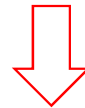
Oder Kekse und
Kuchen selber
herstellen.



gekaufte Kekse
enthalten oft
sehr viel Zucker



gekaufte Kekse



enthalten ca.
23g Zucker pro
100g



Vs.

selbergemachte
Kekse




enthalten ca.
12g Zucker pro
100g



Bei Keks- und
Kuchenrezepten die
Zuckermenge um ein
Drittel oder die Hälfte
reduzieren.



Rezept für Kekse (zuckerreduziert)

Zutaten		Zubereitung
125 g	Butter oder Margarine	Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit der Hand verkneten und anschließend für mind. 15 Minuten in den Kühlschrank stellen
60 g	Zucker	
1	Hühnerei	
250 g	Mehl (z.B. 200 g Dinkelmehl und 50 g Hafermehl)	
Plätzchenausstecher		Den Teig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und mit den Ausstechern Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
		Anschließend bei 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) für 10 bis 20 Minuten (je nach Dicke der Kekse) im Backofen backen.

Zuckermenge wurde um 1/3 reduziert von 90g auf 60g

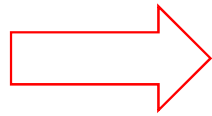
Kann man
normalen Zucker
in Rezepten
austauschen?



Ja kann man. Es gibt
viele Möglichkeiten.
Sehen wir uns zwei
Beispiele näher an.

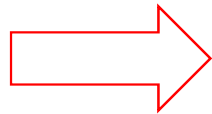


Birkenzucker/
Xylit (E967)



- ist zum Backen geeignet
- Zucker kann 1:1 ausgetauscht werden
- enthält 40% weniger Kalorien als Zucker
- in hohen Mengen hat er eine abführende Wirkung

Erythrit (E968)



- gut geeignet zum Süßen von heißen Getränken und Desserts
- zum Backen in Form von Puderzucker verwenden
- beim Austausch von Zucker muss mehr Erythrit verwendet werden
- enthält keine Kalorien
- in hohen Mengen hat es eine abführende Wirkung



Dann sind andere
Zucker ja gesünder
als normaler Zucker!?



Sie sind nicht unbedingt
gesünder. Sie enthalten
weniger Kalorien als Zucker
aber auch keine
bedeutenden Mengen an
Mineralstoffen und
Vitaminen.

Am Besten so wenig wie
möglich süßen um das
Verlagen nach Süßem
zu reduzieren.





Zusammengefasst...



Obst anstatt Süßigkeiten als
Snack anbieten



Kekse und Kuchen selberbacken



Zucker in Rezepten um ein
Drittel oder die Hälfte reduzieren
oder durch andere Zucker
ersetzen

Weitere Tipps finden Sie auch: (Links der anderen Videos)

Ihre Gesunde Kommune
Stadt Kaufbeuren

Bilder:

© <https://pixabay.com/de/images/search/keks/?pagi=2>

Fotos Kekse:

© Bianca Göhner