

GESUNDE BACKWAREN – NICHT NUR FÜR DIABETIKER ...

Wer an Diabetes leidet, muss seine Ernährung umstellen und sich abwechslungsreich und gesund ernähren. Doch leider sind viele Mehlspeisen sehr zucker- und fettreich und werden somit zu wahren Kalorienbomben. Wer Kuchen, Torten & Co selbst zubereitet, bestimmt auch selbst, wie viel Zucker und Fett enthalten sein soll. Somit steht dem genussvollen Schlemmen ohne Reue nichts mehr im Wege.

Weniger Zucker

Die Basis jedes Kuchens ist eine Zucker-Ei- oder Zucker-Fett-Masse, daher sollte man den Zucker nicht vollkommen weglassen. Aber bei fast jedem Rezept kann der Zuckeranteil um rund ein Viertel bis zu einem Drittel verringert werden, ohne dass die Backware an Geschmack einbüßt.

Wichtig ist, die Masse für mindestens 5–10 Minuten aufzuschlagen, bis sie hell und cremig ist. Je länger man mixt, umso mehr Volumen erhalten die Backwaren und umso flauziger werden sie.

Da durch den geringen Zuckergehalt der Kuchen meist nicht so gut aufgeht, kann man auch vor dem Backen steif geschlagenes Ei klar unter den Teig heben, das macht den Kuchen locker.

Zuckerersatz

Mittlerweile gibt es schon viele Zuckeralternativen, z. B. Süßstoffe oder Stevia. Bei ihrer Verwendung ist zu beachten, dass sich Geschmack und Farbe der Backware leicht verändern kann. Grundsätzlich sollte man ein Viertel des Zuckergehaltes beibehalten, der Rest wird mit Zuckeralternativen ersetzt.

Zuckeraustauschstoffe wie z. B. Fruchtzucker haben für Diabetiker nur jenen Vorteil, dass der Stoffwechsel sie insulinunabhängig

verwertet, das heißt, sie führen nur zu einem sehr geringen Anstieg von Blutzucker und Insulin. Als Alternative zu Zucker sind sie dennoch nicht geeignet, da sie mit 2 kcal/g einen recht hohen Energiegehalt haben.

Stevia bzw. die in der Pflanze enthaltenen Glycoside sind seit Ende 2011 im österreichischen Handel zugelassen, in Form von Tabletten, Streusüße, flüssig oder auch als Inhaltsstoff von Lebensmitteln. Die Pflanze Stevia stammt aus Südamerika und hat eine 10–15-mal höhere Süßkraft als Zucker, die Steviaglycoside sogar bis zu 300-mal. Daher braucht man so wenig, was den Kaloriengehalt senkt. Beachten Sie aber, dass Stevia einen gewissen Eigengeschmack hat.

10 g Stevia = 100 g Zucker

Süßstoffe wie z. B. Saccharin zählen zu den Lebensmittelzusatzstoffen. Da sie vom Körper weitgehend unverdaut ausgeschieden werden und auch kaum Kalorien haben, sind sie eine gute Alternative zum Zucker. Süßstoffe sind in Tablettenform, als Streusüße oder flüssig erhältlich und haben eine intensivere Süßkraft als Zucker.

1 TL Zucker = 8 Tropfen Süßstoff
1 EL Zucker = 25 Tropfen Süßstoff
65 g Zucker = 1 TL Süßstoff (5 ml)
100 g Zucker = 1,5 TL Süßstoff (7,5 ml)
250 g Zucker = 4 TL Süßstoff
4–5 g Zucker = 1 Süßstofftablette
100 g Zucker = 10 g Streusüße

Weniger Fett

Süße Backwaren beinhalten meist viel Fett und sind daher auch sehr kalorienreich. Bei Rezepten mit pflanzlichem Öl kann die angegebene Fettmenge um die Hälfte reduziert und der Rest mit Mineralwasser ersetzt werden. Bei der Verwendung von pflanzlichem Öl anstatt



TINA GANSER, MSc
Ernährungswissenschaftlerin
tinaganser@yahoo.de
www.diebackladies.at

Butter kann die Menge um ca. 15–20 % reduziert werden.

Ein Teil des Fettes kann auch durch **Apfelmus oder Leinsamen** (mit Wasser überbrüht) ersetzt werden.

Topfen kann einen Teil von Margarine oder Butter im Teig ersetzen; bis zur Hälfte der Fettmenge kann durch die doppelte Menge an Topfen ausgetauscht werden.

Bei **Milchprodukten** sollte man am besten auf eine **fettärmere Variante** oder auf Sojaprodukte (haben nicht nur einen geringeren Fettgehalt als Milchprodukte, sondern auch weniger Kohlenhydrate und sind daher für Diabetiker geeignet) zurückgreifen:

Magermilch (statt Milch mit 3,6 % Fett)
Magertopfen (statt fettreichen Speisetopfen mit 20 % Fett)
Joghurt (statt Sauerrahm)
Magerjoghurt (statt Joghurt mit 3,6 % Fett)
fettreduziertes Schlagobers (statt fettreiches Schlagobers)
Kondensmilch (statt Obers, wenn es bei der Zubereitung nicht geschlagen wird)

Vollkornmehl

Vollkorn enthält mehr Ballaststoffe, wodurch der Blutzuckerspiegel nicht so rasch steigt und länger konstant bleibt. Außerdem halten Vollkornprodukte länger satt.



Tina Ganser, MSc

**DAS ÖSTERREICHISCHE
DIABETIKER-BACKBUCH**

Gesund – genussvoll – gut

ISBN 978-3-99005-107-8

176 Seiten, 19 x 24 cm, gebunden,
durchgehend bebildert € 19,90

Hubert Krenn Verlag, www.krenn-verlag.at

Tina Ganser ist selbständige Ernährungswissenschaftlerin und hat ihre Kochleidenschaft zum Beruf gemacht: Sie verfasst seit Jahren Koch- und Backbücher zu unterschiedlichsten Themen. Außerdem ist sie in der Gesundheitsförderung tätig (Vorträge, Workshops etc.) und hält regelmäßig Back- und Kochkurse ab. Ihr Backbuch soll nicht nur Diabetiker bei einer gesunden Ernährungsweise mit weniger Zucker und Fett unterstützen, sondern auch allen Ernährungsbewussten große Freude bereiten. In allen Rezepten wurde der Zucker- und Fettgehalt reduziert und durch Verwendung von Vollkorn der Ballaststoffanteil erhöht. Die Rezepte reichen von klassischen österreichischen Mehlspeisen bis hin zu vielen Süßspeisen aus Amerika oder Großbritannien, wie Cupcakes, Whoopie Pies, Cake-Pops & Co, für diese wurden die originalen englischen Bezeichnungen beibehalten.

Die Rezepte auf den folgenden Seiten sind dem Buch entnommen.

Empfehlenswert ist es, nicht sofort mit reinem Vollkornmehl anzufangen, sondern den Anteil schrittweise zu erhöhen (z. B. 2 Teile Auszugsmehl = normales, handelsübliches Mehl und 1 Teil Vollkornmehl).

Zu beachten ist dabei aber, dass Vollkornmehl **mehr Flüssigkeit** braucht. Falls die Masse zu trocken ist, einfach einen Schuss Mineralwasser dazugeben oder die Mehlmenge reduzieren.

Bis zu 10 % des Mehls kann auch durch Hafer-, Weizen- oder Dinkelkleie ersetzt werden, wodurch der Kuchen nährstoffreicher wird.

Buttermilch-Zwetschkenfleck mit Kokosraspeln

für
Diabetiker geeignet



Foto: fotocollax@z33000

Zubereitung (ca. 30 Min. ohne Backzeit)

- In einer großen Schüssel Buttermilch, Eier, Zitronensaft, Zucker und Süßstoff gut mixen.
- Mehl mit Backpulver vermengen und unterrühren.
- Zwetschken waschen, halbieren und von Steinen befreien.
- Die Backform einfetten, den Teig eingießen und mit den Zwetschken (mit der Schale nach unten) belegen.
- Im auf 180 °C (Ober-/Unterhitze; Umluft 160 °C) vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen, bis der Teig durch ist.
- Zwetschkenfleck herausnehmen, in Stücke schneiden, servieren und genießen.

■ ballaststoffreich

Zutaten für 10 Stück

200 ml Buttermilch
2 Eier · 2 EL frischer Zitronensaft · 50 g Zucker
ca. 1 TL flüssiger Süßstoff
200 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
500 g Zwetschken

Back- oder Auflaufform
(20 x 30 cm)

Nährwert pro Stück

Energie:	166 kcal
Eiweiß:	5 g
Kohlenhydrate:	23 g
Fett:	6 g
Broteinheiten:	2 BE
Ballaststoffe:	5 g

Boston Cream Cupcakes

für
Diabetiker geeignet

▪ ballaststoffreich

Zutaten für 12 Stück

Teig

4 Eier

160 g natusweet (in Kristallform, ist in größeren Supermärkten erhältlich)

1 Prise Salz

60 g Öl

70 g Mineralwasser

100 g Vollkornmehl

2 TL Backpulver

60 g gemahlene Haselnüsse

30 g Weizengrieß

30 g Kakaopulver

Füllung

20 g Puddingpulver

250 ml Magermilch

1 EL Vanillezucker

Frosting

90 g sehr weiche Butter

40 g Streusüße (Süßstoff in Pulverform)

30 g Kakaopulver

(kein Instant-Kakao!)

175 g Frischkäse (0, 2 % Fett)

Muffinblech, Papierförmchen, Spritzbeutel, kleine runde Tülle

Nährwert pro Stück

Energie:	244 kcal
Eiweiß:	8 g
Kohlenhydrate:	12 g
Fett:	18 g
Broteinheiten:	1 BE
Ballaststoffe:	3 g

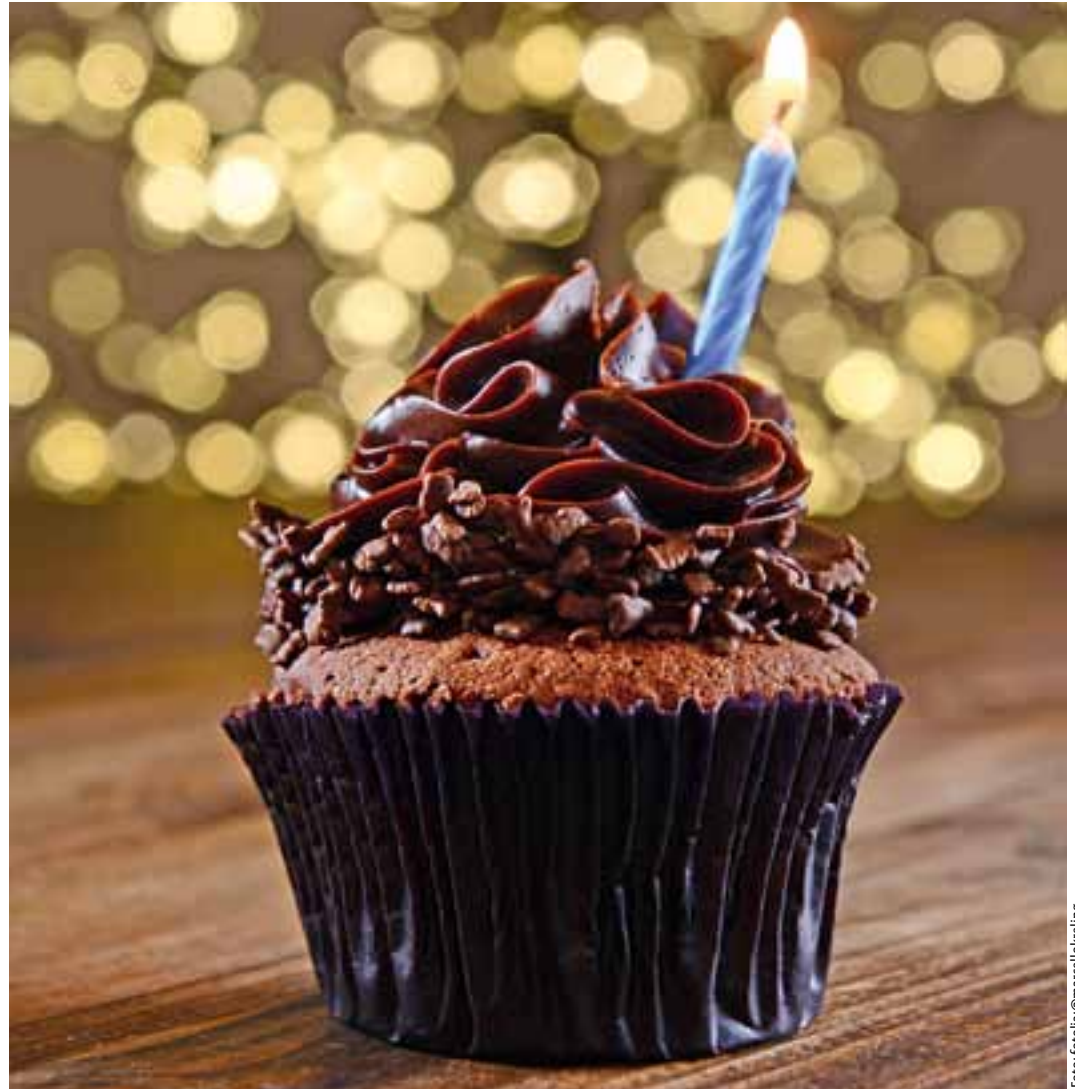


Foto: fotolia.com/marcellokeling

Zubereitung (ca. 60 Min. ohne Backzeit)

- Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen, Eidotter mit natusweet und 1 Prise Salz in einem Mixer cremig schlagen, bis eine helle Masse entsteht.
- Öl-Mineralwasser-Mischung langsam unter Rühren eingießen, die trockenen Zutaten vermischen und unter die Ei-Buttermasse heben, zuletzt vorsichtig den Eischnee mit einem Schneebesen in den Teig rühren.
- Muffinblech mit Papierförmchen vorbereiten, die Masse mit einem Esslöffel gleichmäßig in den Förmchen verteilen, im auf 180 °C (Ober-/Unterhitze; Umluft 160 °C) vorgeheizten Backofen rund 20 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit für die Füllung das Puddingpulver mit 4 EL Milch und Vanillezucker verrühren, die restliche Milch aufkochen, dann vom Herd nehmen und das Pulver einrühren, abkühlen lassen.
- Aus den erkalteten Küchlein mit einem Messer kleine Löcher ausschneiden, den „Deckel“ beiseitelegen, gegebenenfalls das Loch mit einem Löffel noch etwas aushöhlen.
- Einen Spritzbeutel mit dem Pudding füllen, in jedes Loch einen Klacks Creme füllen und den „Deckel“ daraufsetzen.
- Für das Frosting Butter, Streusüße, Kakaopulver und Frischkäse cremig rühren.
- Entweder das Frosting mit einem Spritzbeutel auf die Küchlein spritzen oder mit einem Messer verstreichen.

Chocolate Chip Cookies

für
Diabetiker geeignet



Foto: fotolia.com/gtustik

Zubereitung (ca. 35 Min. ohne Backzeit)

- Butter zergehen lassen und gemeinsam mit den Eiern, Zucker und Süßstoff zu einer hellen, schaumigen Masse rühren.
- Mehl, Backpulver und gemahlene Mandeln vermischen und auf mehrere Portionen verteilt unter die Butter-Ei-Masse mischen, zuletzt die gehackte Schokolade unterrühren.
- Hände befeuchten, aus dem Teig kleine Kugeln in ca. der Größe eines Golfballes formen und mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit einem befeuchteten Löffel flach drücken.
- Im auf 180 °C (Ober-/Unterhitze; Umluft 160 °C) vorgeheizten Backofen 13–15 Minuten backen (die Kekse sollten noch etwas weich sein), aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

▪ ballaststoffreich

Zutaten für 16 Stück

100 g Butter
2 Eier
60 g Zucker
ca. 1 TL flüssiger Süßstoff
100 g Weizenmehl
50 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
80 g gemahlene Mandeln
100 g gehackte Kochschokolade

Backblech, Backpapier

Nährwert pro Stück

Energie:	166 kcal
Eiweiß:	4 g
Kohlenhydrate:	12 g
Fett:	11 g
Broteinheiten:	1 BE
Ballaststoffe:	2 g

Wenn man nur Vollkornmehl anstatt herkömmlichem Weizenmehl verwendet, werden die Kekse noch ballaststoffreicher.



Find us on
Facebook

www.facebook.com/kochenundkueche.com