



ZUCKERALTERNATIVEN IM VERGLEICH

Gesund süßen ohne Reue – die besten Alternativen zu Zucker



STOFF	ERYTHRIT	STEVIA	XYLIT (BIRKENZUCKER)	MÖNCHSZUCKER (MONK FRUIT)	ERYTHRIT + STEVIA	ERYTHRIT + MÖNCHSZUCKER
INSULINWIRKUNG	Keine	Keine	Gering	Keine	Keine	Keine
KALORIEN (pro 100 g)	~0 kcal	0 kcal	~2,4 kcal	0 kcal	~0 kcal	~0 kcal
GLYKÄMISCHER INDEX (GI)	0	0	~7	0	0	0
GESCHMACK	Mild, leicht kühlend	Sehr süß, leicht bitter	Sehr zuckerähnlich, kühlend	Angenehm süß, neutral	Angeseglichen, weniger Nachgeschmack	Sehr nah an Zucker, rund und harmonisch
GETRÄNKE	✔ gut	⚠ dosieren (wenig Menge)	✔ sehr gut	✔ sehr gut	✔ sehr gut	✔ sehr gut
BACKEN	⚠ mittel (kann trocken werden)	✘ schlecht (kein Volumen)	✔ sehr gut (gute Struktur)	⚠ abhängig von Mischung	⚠ mittel (besser als einzeln)	✔ gut (sehr gute Ergebnisse)
KOCHEN	✔ gut	⚠ begrenzt (nicht erhitzbar in großen Mengen)	✔ gut (hitze stabil)	⚠ begrenzt (abhängig von Mischung)	✔ gut	✔ gut
BACKEIGENSCHAFTEN	Kristallisiert, trocknet aus, wenig Volumen	Kein Volumen, fürs Backen ungeeignet	Sehr gute Volumenbildung, karamellisiert leicht	Meist mit Erythrit – ähnlich wie Erythrit	Besser als Erythrit allein, aber noch begrenzt	Beste Alternative zu Zucker, gute Struktur & Saftigkeit

UNSERE EMPFEHLUNG
Für die beste Kombination aus Geschmack, Gesundheit und Backergebnis:
ERYTHRIT + MÖNCHSZUCKER

→ keine Kalorien kein Einfluss auf Insulin zahnschonend keto & diabetikerfreundlich ideal zum Backen, Kochen & Süßen

Hinweis: Individuelle Verträglichkeit kann variieren. Xylit ist für Hunde giftig.

LECKERE REZEPTE MIT ZUCKERALTERNATIVEN

1. ERFRISCHENDER LIMETTEN-MINZ-DRINK

Mit Erythrit + Stevia

ZUTATEN (1 Glas)

- 250 ml Wasser (still oder sprudelnd)
- Saft von 1/2 Limette
- 1-2 TL Erythrit + Stevia Mischung (nach Geschmack)
- Frische Minzblätter
- Eiswürfel nach Belieben

0 kcal
zuckerfrei
erfrischend

ZUBEREITUNG
Limettensaft und Süße im Wasser auflösen. Minzblätter leicht andrücken, dazugeben und gut umrühren. Eiswürfel hinzufügen – fertig!

TIPP: Perfekt im Sommer und ideal für Wasser mit Geschmack – ganz ohne Zucker.

2. SAFTIGER KÄSEKUCHEN (LOW CARB)

Mit Erythrit + Mönchszucker

ZUTATEN (12 Stücke)

- 200 g Mandelmehl
- 50 g weiche Butter
- 2 EL Erythrit + Mönchszucker Mischung
- 500 g Frischkäse
- 3 Eier
- 100 g Sahne
- 2-3 EL Erythrit + Mönchszucker Mischung
- 1 TL Vanilleextrakt
- Abrieb einer Zitrone

low carb
zuckerfrei
keto geeignet

ZUBEREITUNG
Mandelmehl, Butter und 2 EL Süße vermengen und als Boden in eine Form drücken. Frischkäse, Eier, Sahne, restliche Süße, Vanille und Zitronenabrieb verrühren. Masse auf den Boden geben. Bei 160 °C ca. 50-60 Min. backen. Auskühlen lassen.

TIPP: Durch Erythrit + Mönchszucker wird der Kuchen angenehm süß und bleibt wunderbar saftig.

3. SCHOKO-ENERGY-BITES

Mit Erythrit + Mönchszucker

ZUTATEN (ca. 15 Stück)

- 100 g Mandeln
- 100 g Datteln (entsteint)
- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Kokosöl
- 1-2 EL Erythrit + Mönchszucker Mischung
- 1 Prise Vanille

energiereich
zuckerfrei
schnell & einfach

ZUBEREITUNG
Mandeln im Mixer zerkleinern. Datteln, Kakao, Kokosöl, Süße und Vanille dazugeben und zu einer klebrigen Masse mixen. Kleine Kugeln formen und nach Wunsch in Kokosraspeln wälzen. Kühl stellen – fertig!

TIPP: Ideal als gesunder Snack für zwischendurch oder als süße Nervennahrung.

SO VERWENDEST DU ZUCKERALTERNATIVEN RICHTIG

1:1 ersetzen
Erythrit und Mischungen können Zucker meist 1:1 ersetzen.

Backtemperatur
Erythrit kann etwas schneller bräunen – Temperatur ggf. 10-20 °C reduzieren.

Trockene Backwaren
Erythrit kann Feuchtigkeit binden – etwas mehr Flüssigkeit im Rezept hilft.

Stevia sparsam verwenden
Stevia ist sehr intensiv – lieber wenig starten und abschmecken.

Gut mischen
Mischungen (z. B. mit Mönchszucker) geben die beste Süße und Textur.

Gesund genießen. Natürlich süßen. Bewusst leben. ❤️