



BACKEN OHNE ZUCKER

DIE EMPFEHLUNG

Viele Backkreationen enthalten auf 100 Gramm im Durchschnitt bereits mehr als die empfohlene Zuckermenge.

maximal raffinierten Zucker pro Tag*

25 g



39 g



27 g



30 g

Es gibt viele Alternativen, um Zucker beim Backen zu ersetzen.

Stevia: 65 g ersetzen 100 g

Honig: 80 g ersetzen 100 g

Trockenfrüchte: 100 g ersetzen 100 g

Kokosblütenzucker: 100 g ersetzen 100 g

Xylit: 100 g ersetzen 100 g

Reissirup: 110 g ersetzen 100 g

Banane: 120 g ersetzen 100 g

Erythrit: 130 g ersetzen 100 g

Apfelmus: 200 g ersetzen 100 g

TIPP

Bei flüssigen Alternativen sollte die Flüssigkeitsmenge im Teig angepasst werden.

3 Vorteile des zuckerfreien Backens

Kalorien-Sparer:

Zuckeralternativen enthalten oft weniger Kalorien.

Für ein lückenloses Lächeln:

Zuckerersatzstoffe senken das Kariesrisiko.

Ruhig Blut(zucker):

Zuckerfreies Gebäck lässt den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen.