



# Backen ohne Zucker

## Die Empfehlung

maximal raffinierten Zucker pro Tag\*

# 25g



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

# 27g



# 39g



# 30g

## Tipp

Bei flüssigen Alternativen sollte die Flüssigkeitsmenge im Teig angepasst werden.

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

## 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.



**BOSCH**  
Technik fürs Leben

\*World Health Organization, 2015

