



Backen ohne Zucker

Die Empfehlung

maximal raffinierten Zucker pro Tag*

25g

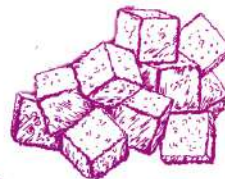


Viele Backkreationen enthalten auf 100 Gramm im Durchschnitt bereits mehr als die empfohlene Zuckermenge.

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

