



SUCOLIN & BIRCOLIN

FÜR KALORIENBEWUSSTES GENIESSEN



Reformhaus



LOW CARB



FÜR KALORIENBEWUSSTES GENIEßEN MIT SUCOLIN UND BIRCOLIN!



Mit SUCOLIN und BIRCOLIN erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® zwei attraktive Zucker-Alternativen, die das ganze Jahr hindurch kalorienbewussten Genuss ermöglichen!

Ursprung: SUCOLIN besteht zu 100% aus Erythritol – einem natürlichen Zuckeralkohol*, der durch die vollständige Fermentation von Glucose (Traubenzucker) gewonnen wird. Die Herstellung erfolgt in Frankreich.

Kalorien: SUCOLIN ist die ideale Zucker-Alternative, da es keinerlei Kalorien hat.

Blutzucker: Da SUCOLIN keine anrechenbaren Kohlenhydrate enthält, beeinflusst es weder den Blutzucker- noch den Insulinspiegel und hat 0 BE (Broteinheiten).

Süßkraft: SUCOLIN hat 75% der Süßkraft von herkömmlichem Haushaltszucker.

Empfohlene Tagesmenge für den Verzehr von SUCOLIN/Erythritol: 0,7 bis 1,0 g pro kg Körpergewicht.

Ursprung: BIRCOLIN besteht zu 100% aus Xylit (auch Xylitol genannt) – einem natürlichen Zuckeralkohol*, der aus Birken- und Buchenholz gewonnen wird. Die Herstellung erfolgt in Finnland.

Kalorien: BIRCOLIN hat 40% weniger Kalorien als herkömmlicher Haushaltszucker.

Blutzucker: Im Vergleich zum Verzehr von Haushaltszucker führt der Verzehr von BIRCOLIN zu einem etwas langsameren und etwas geringeren Blutzuckeranstieg (12,5 g BIRCOLIN $\hat{=}$ 1 BE).

Süßkraft: BIRCOLIN hat die gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker.

Empfohlene Tagesmenge für den Verzehr von BIRCOLIN/Xylit: 0,5 bis 1,0 g pro kg Körpergewicht.

Verträglichkeit: Beide Zucker-Alternativen werden überwiegend als gut verträglich wahrgenommen und können auch bei Fructoseunverträglichkeit und bei Candidabefall verwendet werden. Die Resorption von SUCOLIN erfolgt zum Großteil bereits im Zwölffingerdarm, wonach es über die Niere unverändert wieder ausgeschieden wird und damit eine ausgesprochen gute Verträglichkeit hat. Bei BIRCOLIN empfehlen wir, individuell auszutesten wie die Verträglichkeit ist und wie hoch die Verzehrsmenge sein kann.

Zahnfreundlichkeit: SUCOLIN und BIRCOLIN sind zahnfreundlich, da Kariesbakterien weder Erythritol noch Xylit verstoffwechseln können und somit auch keine zahnschädigenden Säuren erzeugen.

Eignung: Perfekt für alle, die weniger Zucker konsumieren und Kalorien einsparen wollen, sowie für den Einsatz bei Diabetes Mellitus und in Low-Carb-Diäten.

* **Hinweis:** Zuckeralkohole (auch genannt: mehrwertige Alkohole) haben keine alkoholisierende Wirkung.

GRUNDSÄTZLICHE VERWENDUNGSTIPPS

DIE ZWEI FAUSTREGELN

1. Tauschen Sie in Ihren bestehenden Backrezepten von der angegebenen **Zuckermenge für Teige immer erst einmal nur 50 %** durch SUCOLIN/BIRCOLIN aus. So erreichen Sie für Aspekte wie Volumen, Festigkeit und Süße sehr gute Backergebnisse.

Wenn Sie SUCOLIN/BIRCOLIN z.B. in der Kaffeemühle fein vermahlen, lässt sich Ihr Backgut damit nach dem Backvorgang sehr gut bestreuen.

Nüsse lassen sich mit einer Mischung aus SUCOLIN/BIRCOLIN und Zucker karamellisieren: Z.B. 60 g gehackte Mandeln, 1 EL SUCOLIN/BIRCOLIN und 1 EL Zucker zusammen in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren karamellisieren. Sofort auf einem Backpapier ausbreiten und abkühlen lassen. Direkt verwenden oder luftdicht verpacken.

SUCOLIN und BIRCOLIN lassen sich beim Backen sowie in Desserts, Kuchenfüllungen, Fruchtaufstrichen etc. problemlos gegeneinander austauschen.

2. In **Kuchenfüllungen und Desserts** mit einem hohen **Feuchtigkeitsgehalt**, wie z.B. Quark- oder Sahne-masse mit oder ohne Früchte, lässt sich der Zucker direkt **komplett** durch SUCOLIN/BIRCOLIN ersetzen.

Häufig gestellte Fragen zum Backen mit SUCOLIN und BIRCOLIN sowie die entsprechenden Antworten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.

Im Rahmen einer ausgewogenen und gesunden Ernährung können SUCOLIN und BIRCOLIN auch in der Schwangerschaft verzehrt werden. Auf Low-Carb-Diäten und Diäten zur Gewichtsreduktion sollte in der Schwangerschaft verzichtet werden.

Erythritol und Xylit können bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Xylit ist nicht für die Tierernährung geeignet, insbesondere nicht für Hunde.

Unsere Empfehlung: Mit einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung schaffen Sie sich die Basis für eine gesunde Lebensweise.

Durchschnittliche NÄHRWERTE	SUCOLIN pro 100 g
Brennwert / Energie	0 kJ / 0 kcal
Fett, davon	0,0 g
- gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	100 g
- Zucker	0,0 g
- mehrwertige Alkohole (Erythritol)	100 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	< 0,03 g

Durchschnittliche NÄHRWERTE	BIRCOLIN pro 100 g
Brennwert / Energie	1008 kJ / 240 kcal
Fett, davon	0,0 g
- gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate, davon	100 g
- Zucker	0,0 g
- mehrwertige Alkohole (Xylit)	100 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,0 g



ERDBEER-CHIA-PUDDING MIT ZITRONEN-JOGHURT-SAUCE



ZUTATEN für für 4 Portionen



FÜR DEN PUDDING

- 400 g frische Erdbeeren (alternativ: aufgetaute TK-Erdbeeren)
- 40 g SUCOLIN oder BIRCOLIN
- 1 Msp. gem. Bourbon-Vanille
- 50 g weiße Chia-Samen

FÜR DIE SAUCE

- 250 g Joghurt (mild) 3,8 % Fett
- 20 g SUCOLIN oder BIRCOLIN
- Etwas abgeriebene Schale und 1 bis 2 EL Saft von 1 unbehandelten Zitrone

NACH BELIEBEN FÜR DIE GARNITUR

- 100 g frische Erdbeeren
- 4 Triebspitzen frische Minze oder Zitronenmelisse



ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen (Kelchblätter mit einem Küchenmesser entfernen), halbieren und in einen Mixbecher geben. SUCOLIN oder BIRCOLIN und Vanille zugeben und zu einem Erdbeerpüree mixen. Chia-Samen unterrühren. Pudding in 4 Dessertgläser portionieren und mind. 30 Min. quellen lassen.

Inzwischen Joghurt mit SUCOLIN oder BIRCOLIN verrühren. Joghurt mit etwas Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Sauce auf den Pudding geben.

Nach Belieben für die Garnitur Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen und in Scheiben schneiden. Pudding mit Erdbeerscheiben und Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

CHIA-PUDDING-VARIANTEN MIT ANDEREN FRÜCHTEN:

Anstatt Erdbeeren können beispielsweise auch Heidelbeeren, Pfirsiche oder Mangos verwendet werden.

SCHNELLE VARIANTE:

Anstatt frischer Erdbeeren oder anderer frischer Früchte können auch Vollfrucht-Produkte (z.B. von Donath) aus dem Reformhaus® verwendet werden. Diese haben eine ähnliche Konsistenz wie Fruchtピューree und enthalten keinen Zuckerzusatz. Anstatt selbstgemachter Joghurt-Sauce einfach fertigen Vanille-Joghurt verwenden.

MOUSSE-VARIANTE:

Wird der Erdbeer-Chia-Pudding nach 30 Min. Quellzeit mit der Joghurt-Zitronen-Sauce vermischt, in Gläser

portioniert und bestenfalls über Nacht gekühlt, entsteht eine mousseartige Konsistenz.

SAUCEN-ALTERNATIVE:

Anstatt Zitronen-Joghurt-Sauce passen auch gekühlte Vanillesoße oder Schlagsahne.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ★☆☆☆☆

Arbeitszeit: 20 bis 30 Min.
Gesamtzeit: 20 bis 30 Min.
+ 30 Min. Quellzeit

Vegan Milchfrei Eifrei Glutenfrei

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro Portion
(bei 4 Portionen mit SUCOLIN):
Energie 519 kJ / 124 kcal; 5,9 g EW;
8,9 g KH; 6,7 g Fett; 5,9 g Ballaststoffe;
6,3 mg Cholesterin; 0,7 BE

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro Portion
(bei 4 Portionen mit BIRCOLIN):
Energie 669 kJ / 160 kcal; 5,9 g EW;
8,9 g KH; 6,7 g Fett; 5,9 g Ballaststoffe;
6,3 mg Cholesterin; 1,9 BE

Insgesamt haben die 4 Portionen
mit SUCOLIN **240 kcal weniger** bzw.
mit BIRCOLIN **96 kcal weniger** als die gleiche
Anzahl mit Haushaltszucker.

Nährwert-Hinweis: In den angegebenen KH und BE sind
SUCOLIN bzw. BIRCOLIN bereits berücksichtigt.

Hinweis: SUCOLIN und BIRCOLIN lassen sich beim Backen
sowie in Desserts, Kuchenfüllungen, Fruchtaufstrichen etc.
problemlos gegeneinander austauschen.



HIMBEER-CASHEWMUS-EIS AM STIEL



ZUTATEN für 4 Portionen

FÜR DIE EISMASSE

- 50 ml schwarzer Johannisbeernektar
- 75 g SUCOLIN oder BIRCOLIN
- 300 g TK-Himbeeren
- 1 Msp. Bourbon-Vanille
- 75 bis 100 g Lihn Cashewmus

AUSSERDEM

- 4 Mini-Sturzgläser à 160 ml, z.B. von Weck
- 4 Eisstiele, z.B. Espressolöffel oder Holzstiele



ZUBEREITUNG

Johannisbeernektar mit SUCOLIN oder BIRCOLIN im Topf erhitzen, bis sich die Zucker-Alternative aufgelöst hat. Topf von der Herdplatte ziehen und Fruchtsaft etwas abkühlen lassen.

Himbeeren, Vanille und Cashewmus in einen Mixbecher geben. Lauwarmen Fruchtsaft zugeben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse mixen.

Eismasse in Mini-Sturzgläser portionieren. Löffel (mit dem Stiel nach unten) oder Holzstiele jeweils in die Mitte stecken und ca. 3 Std. im Tiefkühlfach gefrieren lassen, bis der Stiel in der Mitte festgefroren ist.

Eis vor dem Servieren 5 Min. antauen lassen, gegebenenfalls in der Hand anwärmen oder kurz in ein heißes Wasserbad stellen, so dass das Eis am Stiel aus dem Sturzgläs gezogen werden kann.

TIPP:

Das Eis kann auch schon direkt nach dem Mixen als halbfeste Masse in einem Eishörnchen oder Schälchen serviert werden.

FRUCHTIGE VARIANTEN:

Anstatt Himbeeren können auch andere gefrorene Früchte verwendet werden, z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren oder Kirschen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ★☆☆

Arbeitszeit: 15 Min.

Gesamtzeit: 15 Min. + 3 Std. Gefrierzeit
+ 5 Min. Antauzeit

Vegan MilCHFREI EifREI Glutenfrei

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro Eis
(bei 4 Stück mit SUCOLIN):
Energie 594 kJ / 142 kcal; 4,6 g EW;
8,3 g KH; 9,4 g Fett; 4,3 g Ballaststoffe;
0 mg Cholesterin; 0,7 BE

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro Eis
(bei 4 Stück mit BIRCOLIN):
Energie 787 kJ / 188 kcal; 4,6 g EW;
8,3 g KH; 9,4 g Fett; 4,3 g Ballaststoffe;
0 mg Cholesterin; 2,2 BE

Insgesamt haben die 4 Eis am Stiel
mit SUCOLIN **304 kcal weniger** bzw.
mit BIRCOLIN **120 kcal weniger** als die gleiche
Anzahl mit Haushaltszucker.

Nährwert-Hinweis: In den angegebenen KH und BE sind
SUCOLIN bzw. BIRCOLIN bereits berücksichtigt.

Hinweis: SUCOLIN und BIRCOLIN lassen sich beim Backen
sowie in Desserts, Kuchenfüllungen, Fruchtaufstrichen etc.
problemlos gegeneinander austauschen.



NO-BAKE JOGHURT-TÖRTCHEN MIT PASSIONSFRUCHT-TOPPING



ZUTATEN für 6 Törtchen

FÜR DEN BODEN

- 100 g Lihn Zartbitter-Kuvertüre
- 4 Stk. Reiswaffeln (natur)

FÜR DEN BELAG

- 200 ml Sahne
- 400 g Joghurt (mild) 1,5 % Fett
- Abgeriebenen Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette (alternativ: 1 unbehandelte Zitrone)
- 100 g SUCOLIN oder BIRCOLIN
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. gem. Bourbon-Vanille
- Ca. 150 ml Passionsfruchtnektar
- 2 geh. TL Agar-Agar (8 g)

FÜR DAS FRUCHTTOPPING

- 175 ml Passionsfruchtnektar
- 10 g SUCOLIN oder BIRCOLIN
- 10 g Maisstärke (Speisestärke)
- 1 Passionsfrucht
(alternativ: 2 EL Passionsfruchtnektar)
- 4 bis 8 Blätter Zitronenmelisse

AUSSERDEM

- 6 Dessertringe (Durchmesser 7,5 bis 8 cm, alternativ: 1 Mini-Springform Durchmesser 18 bis 20 cm)
- 1 Bogen Backpapier

ZUBEREITUNG

Eine Platte mit Backpapier auslegen und Dessertringe nebeneinander darauf verteilen.

Kuvertüre in Stücke brechen und in einer Edelstahl-Schüssel über einem Wasserbad (siehe Tipp) unter Rühren schmelzen. Mit einem großen Messer Reiswaffeln grob hacken und mit geschmolzener Kuvertüre mischen. Mischung in die Dessertringe portionieren und jeweils auf der gesamten Bodenfläche verteilen. Mit der Löffelrückseite gut andrücken und kalt stellen.

Sahne steif schlagen und kühl stellen. Joghurt, Limettenabrieb, SUCOLIN oder BIRCOLIN, Salz und Vanille in eine Rührschüssel geben. Alles mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine verrühren. Limettensaft mit Passionsfruchtnektar auf insgesamt 200 ml auffüllen und in einen Topf geben. Agar-Agar unter Rühren einstreuen. Unter Rühren aufkochen und 2 Min. köcheln lassen, dann sofort in einem dicken Strahl mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zügig in die Joghurtmasse einrühren. Sobald die Masse eindickt (dies geht sehr schnell, deshalb muss alles vorbereitet sein), erst die Hälfte der geschlagene Sahne mit einem Teigschaber zügig unterrühren, anschließend den Rest locker unterheben. Joghurt-Sahne-Masse sofort in die Dessertringe portionieren und glattstreichen. Im Kühlschrank mind. 6 Std. festwerden lassen.

Inzwischen 150 ml Passionsfruchtnektar mit SUCOLIN oder BIRCOLIN und Speisestärke in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen verrühren. Unter Rühren aufkochen, kurz köcheln lassen. Nach dem Abkühlen Passionsfrucht halbieren, Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Frucht lösen, zum Passionsfrucht-Topping geben und verrühren. Ggf. restlichen Passionsfruchtnektar einrühren, bis eine streichfähige Topping-Soße entsteht. Topping spätestens 2 Std. vor Ende der Kühlzeit auf die Törtchen streichen.

Nach der Kühlzeit mit einem Messer am Rand der Törtchen entlangfahren. Dessertringe nach oben abziehen, Törtchen dabei auf eine Kuchenplatte absetzen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

KÜCHENTIPP „WASSERBAD“: Ein Wasserbad besteht aus einem Topf mit Wasser und einer Edelstahl-Schüssel, die das Wasser nicht berührt. Bevor die Schüssel auf das Wasserbad gesetzt wird, das Wasser aufkochen und von der Herdplatte ziehen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ★★☆☆

Arbeitszeit: 45 Min.

Gesamtzeit: 45 Min. + 6 Std. Kühlzeit

Vegan Milchkfrei Eifrei Glutenfrei

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro Törtchen
(bei 6 Stück mit SUCOLIN):

Energie 1247 kJ / 298 kcal; 5,5 g EW;
22,7 g KH; 20,3 g Fett; 1,9 g Ballaststoffe;
31 mg Cholesterin; 1,9 BE

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro Törtchen
(bei 6 Stück mit BIRCOLIN):

Energie 1431 kJ / 342 kcal; 5,5 g EW;
22,7 g KH; 20,3 g Fett; 1,9 g Ballaststoffe;
31 mg Cholesterin; 3,4 BE

Insgesamt haben die 6 Törtchen
mit SUCOLIN **450 kcal weniger** bzw.
mit BIRCOLIN **186 kcal weniger** als die gleiche
Anzahl mit Haushaltszucker.

Nährwert-Hinweis: In den angegebenen KH und BE sind
SUCOLIN bzw. BIRCOLIN bereits berücksichtigt.

Hinweis: SUCOLIN und BIRCOLIN lassen sich beim Backen
sowie in Desserts, Kuchenfüllungen, Fruchtaufstrichen etc.
problemlos gegeneinander austauschen.



Reformhaus
Wir lieben
VEGGIE



SOMMERLICHE FRUCHTAUFSTRICHE MIT 75 % FRUCHTGEHALT



ZUTATEN für 5 Gläser à 220 bis 240 ml



BROMBEER-BANANE-ORANGE

FÜR 1 KG FRUCHTMISCHUNG

- 600 g Brombeerfruchtmark aus 900 g Brombeeren (alternativ, falls die Fruchtkerne im Aufstrich verbleiben sollen: 600 g ganze Brombeeren, frisch oder TK/aufgetaut)
- 2 reife Bananen (insgesamt 200 g Fruchtfleisch)
- 200 ml Orangensaft
- Saft von ½ Zitrone oder Limette

FÜR DEN GELIERZUCKER 3:1

- 300 g SUCOLIN oder BIRCOLIN
- 4 bis 6 gestr. EL 100% Apfelpektin (20 bis 30 g)

AUSSERDEM

- 5 Gläser (à 220 bis 240 ml) mit Twist-off-Deckeln

STACHELBEERE-MATCHA

FÜR 1 KG FRUCHTMISCHUNG

- 1 kg reife grüne Stachelbeeren
- 50 ml Apfelsaft

FÜR DEN GELIERZUCKER 3:1

- 300 g SUCOLIN oder BIRCOLIN
- 4 gestr. EL 100% Apfelpektin (20 g)

AUSSERDEM

- 3 gestr. TL Matcha-Tee-Pulver
- 5 Gläser (à 220 bis 240 ml) mit Twist-off-Deckeln

ZUBEREITUNG

Vorbereitung für beide Fruchtaufstriche: Deckel der Marmeladengläser mit Wasser bedeckt 5 Min. auskochen. Parallel Gläser heiß waschen und zum Abtropfen kopfüber auf ein sauberes Geschirrtuch stellen.

Vorgehen für den Aufstrich BROMBEER-BANANE-ORANGE: Brombeeren ggf. waschen, gut abtropfen lassen und durch ein grobmaschiges Sieb passieren oder nach Belieben als ganze Früchte verwenden (falls die recht großen Kerne nicht als störend empfunden werden). Brombeerfruchtmark (oder ganze Brombeeren) in einen großen hohen Topf geben; bei Verwendung ganzer Brombeeren, diese leicht mit einem Kartoffelstampfer andrücken. Banane schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Orangensaft und Zitronen- oder Limettensaft zu den Brombeeren geben. Fruchtmasse mit 150 g SUCOLIN oder BIRCOLIN verrühren, zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren 3 Min. sprudelnd kochen. Topf von der Herdplatte nehmen. Restliches SUCOLIN oder BIRCOLIN mit Apfelpektin mischen (bei passiertem Fruchtmark 30 g Apfelpektin verwenden; bei ganzen Brombeeren nur 20 bis 25 g Apfelpektin) und langsam in die heiße Masse einrühren. Nochmals aufkochen und unter Rühren noch 1 Min. sprudelnd kochen. Topf vom Herd nehmen und eine Gelierprobe durchführen: Einzelne Tropfen sollten auf einem gekühlten Teller fest werden, ansonsten ggf. noch etwas länger kochen.

Vorgehen für den Aufstrich STACHELBEERE-MATCHA: Stachelbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen (Stiel- und Blütenansätze entfernen) und halbieren. Stachelbeeren mit Apfelsaft in einen großen hohen Topf geben. Fruchtmasse mit 150 g SUCOLIN oder BIRCOLIN verrühren, zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren 3 Min. sprudelnd kochen. Topf von der Herdplatte nehmen. Restliches SUCOLIN oder BIRCOLIN mit Apfelpektin mischen und langsam in die heiße Masse einrühren. Nochmals aufkochen und unter Rühren noch 1 Min. sprudelnd kochen. Topf vom Herd nehmen und eine Gelierprobe durchführen: Einzelne Tropfen sollten auf einem gekühlten Teller fest werden, ansonsten ggf. noch etwas länger kochen. Zum Schluss Matcha-Tee-Pulver unter Rühren einstreuen.

Das weitere Vorgehen gilt wieder für beide Aufstriche: Fertigen Aufstrich sofort in die Gläser füllen und verschließen. Gläser auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. Aufstrich kühl (aber nicht unter 4°C) und trocken lagern und innerhalb von ca. 3 Monaten genießen. Nach Anbruch im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ★★☆☆

Arbeitszeit Brombeere: 40 bis 50 Min. (bei TK-Früchten 40 Min.)
Gesamtzeit: 40 bis 50 Min. + Auftauzeit für TK-Früchte
+ Abkühlzeit

Arbeitszeit Stachelbeere: 60 bis 75 Min.
Gesamtzeit: 60 bis 75 Min. + Abkühlzeit

Vegan Milchfrei Eifrei Glutenfrei

BROMBEER-AUFSTRICH

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro 100g (mit SUCOLIN):
Energie 184 kJ / 44 kcal; 1,0 g EW; 8,5 g KH; 0,6 g Fett;
3,4 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 0,7 BE

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro 100g (mit BIRCOLIN):
Energie 446 kJ / 107 kcal; 1,0 g EW; 8,5 g KH; 0,6 g Fett;
3,4 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 2,8 BE

Insgesamt hat 1 Glas Brombeer-Fruchtaufstrich (260 g Inhalt) mit SUCOLIN **286 kcal weniger** bzw. mit BIRCOLIN **122 kcal weniger** als die gleiche Fruchtaufstrich-Menge mit Haushaltszucker.

STACHELBEERE-AUFSTRICH

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro 100g (mit SUCOLIN):
Energie 146 kJ / 35 kcal; 0,8 g EW; 6,5 g KH; 0,2 g Fett;
3,7 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 0,5 BE

Durchschnittliche NÄHRWERTE pro 100g (mit BIRCOLIN):
Energie 406 kJ / 97 kcal; 0,8 g EW; 6,5 g KH; 0,2 g Fett;
3,7 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 2,6 BE

Insgesamt hat 1 Glas Stachelbeer-Fruchtaufstrich (260 g Inhalt) mit SUCOLIN **265 kcal weniger** bzw. mit BIRCOLIN **104 kcal weniger** als die gleiche Fruchtaufstrich-Menge mit Haushaltszucker.

Nährwert-Hinweis: In den angegebenen KH und BE sind SUCOLIN bzw. BIRCOLIN bereits berücksichtigt.

Hinweis: SUCOLIN und BIRCOLIN lassen sich beim Backen sowie in Desserts, Kuchenfüllungen, Fruchtaufstrichen etc. problemlos gegeneinander austauschen.



Da SUCOLIN und BIRCOLIN eine andere molekulare Struktur als Haushaltszucker haben, verhalten sie sich auch beim Backen anders. Hier finden Sie auf einen Blick die häufig zu SUCOLIN und BIRCOLIN gestellten Fragen und unsere Antworten:



TIPPS BEIM BACKEN MIT SUCOLIN & BIRCOLIN

Was kann ich tun, falls...

...Kuchen, Muffins und andere Backwaren ein geringeres Backvolumen haben?

Dies liegt an der geringeren Wasserlöslichkeit beider Produkte. Ersetzen Sie beim nächsten Mal pro 100 g Zucker nur die Hälfte durch SUCOLIN oder BIRCOLIN sowie 10 % der Mehlmenge durch Inulin (Ballaststoff, der aus Chicorée-Wurzel stammt – im Reformhaus® erhältlich). Außerdem vermengen Sie die Mischung aus SUCOLIN bzw. BIRCOLIN und Zucker am besten erst gut mit den anderen trockenen Zutaten und geben dann die restlichen Zutaten hinzu.

... sich bei Backwaren ein etwas geringerer Bräunungseffekt zeigt?

Die Bräunung hängt immer vom Rezept und den Zutaten ab. Erhöhen Sie die Backtemperatur bei Bedarf um 5 bis 10 °C und verkürzen Sie die Backzeit entsprechend.

... ich beim Verzehr meiner Backware einen leichten Kühleffekt feststelle?

Wie bei Eiskonfekt entsteht auch beim Verzehr von SUCOLIN und BIRCOLIN ein leichter Kühleffekt, da das Erythritol und das Xylit der Zunge beim Schmelzen die Wärmeenergie entziehen. Um den Kühleffekt zu vermeiden, ersetzen Sie von 100 g Zucker nur die Hälfte durch SUCOLIN oder BIRCOLIN und 10 % der Mehlmenge durch Inulin.

... meine Backware etwas schneller austrocknet?

Bei längerer Aufbewahrung Ihrer Backware können Sie einen aufgeschnittenen Apfel dazulegen, um das etwas schnellere Austrocknen zu vermeiden.

Und hier noch ein Tipp, falls sich in Marmeladen, Gelees und eingekochten Früchten Kristalle bilden:

Aufgrund der geringeren Wasserlöslichkeit von SUCOLIN und BIRCOLIN können sich bei der Lagerung unter 4 °C vereinzelt Kristalle bilden. Dann kochen Sie die Masse im Topf auf und füllen sie erneut in ein ausgekochtes Glas ab.

Hinweis: SUCOLIN und BIRCOLIN lassen sich beim Backen sowie in Desserts, Kuchenfüllungen, Fruchtaufstrichen etc. problemlos gegeneinander austauschen.

Grundrezepte, Rezepte und Foodstyling: Marita Koch; **Fotos:** Jan Reinecke; **Text:** Hella Maria Innemann-Lotfi

Mit "Alles echt & essbar-Garantie": Alle fotografierten Gerichte wurden ohne künstliche Hilfsstoffe hergestellt und konnten nach dem Fotoshooting guten Gewissens verspeist werden.

Lorenz & Lihn GmbH & Co.KG, Ernst-Litfaß-Str. 16,
D – 19246 Zarrentin, www.lihn.de