

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

BACKEN MIT ERYTHRIT

Abnehmen mit
der schlanken
ZUCKER-
ALTERNATIVE



G|U

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

ERYTHRIT:
FOOD-FACTS

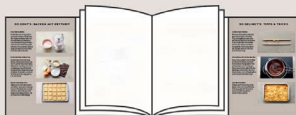


DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
BACKEN MIT
ERYTHRIT



Immer griffbereit:

SO GELINGT'S:
TIPPS & TRICKS

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KUCHEN & TORTEN



22 SÜSSE TEILCHEN



42 KEKSE RUND UMS JAHR

04 DER AUTOR
05 SAFTIGES BANANENBROT
29, 32, 36 COVERREZEPTE
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

Für 12 Stücke • 40 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen • 2 Std. 30 Min. Kühlen •
Pro Stück ca. 200 kcal, 5 g E, 12 g F, 20 g KH

ERDBEERTARTE

FRÜHLINGS-REZEPT

FÜR DEN TEIG

75 g Erythrit
1 Ei (M)
Salz
250 g Mehl
125 g kalte Butter

FÜR DEN BELAG

500 g Erdbeeren
1 Ei (M)
40 g Erythrit
30 g Mehl
250 ml Milch
½ TL gemahlene Vanille

AUSSERDEM

Tartefom (28 cm Ø)
Butter für die Form

TAUSCH-TIPP

Je nach Saison können Sie andere Früchte auf die Tarte legen. Probieren Sie doch mal Himbeeren, Heidelbeeren oder Kirschen. Äpfel oder Birnen vorher leicht dünsten und in Spalten schneiden.

TEIG: Das Erythrit im Blitzhacker pulverisieren. Ei, pulverisiertes Erythrit und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mehl und Butter in kleinen Würfeln zugeben und alles mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mind. 30 Min. kühlen.

Den Backofen auf 180° vorheizen, die Form mit Butter einfetten. Den Teig in Größe der Form ausrollen, hineinlegen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. hellbraun backen. In der Form abkühlen lassen.

BELAG: Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Ei und Erythrit in einer Schüssel verrühren, bis sich das Erythrit aufgelöst hat. Das Mehl einrühren. Milch mit Vanille in einem Topf erhitzen, bis sie zu dampfen beginnt. Die Vanilmilch dann unter Rühren in einem dünnen Strahl zur Eiernischung gießen. Die Mischung zurück in den Topf gießen und unter Rühren aufkochen, bis die Masse Blasen wirft.

FERTIGSTELLEN: Die Vanillecreme sofort auf den Tarteboden gießen und die Erdbeeren mit der Spitze nach oben dicht nebeneinander hineinsetzen. Die Tarte abdecken und vor dem Servieren ca. 2 Std. kühlen.





Für 12 Stück • 40 Min. Zubereitung • 14 Min. Backen • 30 Min. Trocknen •
Pro Stück ca. 235 kcal, 6 g E, 12 g F, 27 g KH

DONUTS MIT SCHOKOGLASUR

AUS DEN USA

80 g Butter
210 g Erythrit
380 g Mehl
4 TL Backpulver
320 ml Milch
2 Eier (M)
½ TL gemahlene Vanille
Salz
80 g Zartbitter-Schokolade
(70 % Kakaogehalt)

AUßERDEM
12er-Donutform
2 TL Butter für die Form
Spritzbeutel mit großer
Rundtülle

1 Den Backofen auf 175° vorheizen, die Mulden der Form mit Butter einfetten. 50 g Butter schmelzen, Erythrit im Blitzhacker pulverisieren. Mehl, Backpulver und 180 g pulverisiertes Erythrit in einer Rührschüssel mischen. Geschmolzene Butter, 300 ml Milch, Eier, Vanille und 1 Prise Salz verrühren. Zur Mehlmischung gießen und alles mit dem Handrührgerät in ca. 1 Min. zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

2 Den Teig in den Spritzbeutel füllen und randvoll in die Mulden der Form spritzen. Die Donuts im Ofen (Mitte) 12–14 Min. backen. Herausnehmen, ca. 5 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.

3 Schokolade fein hacken und mit der übrigen Butter (30 g) in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Restliches pulverisiertes Erythrit (30 g) und übrige Milch (20 ml) einrühren. Die Donuts mit der Oberseite in die Glasur tauchen und etwas hin- und herdrehen. Auf einem Kuchengitter in ca. 30 Min. trocknen lassen.



Für 15 Stück • 30 Min. Zubereitung • 12 Min. Frittieren • Pro Stück ca. 125 kcal, 5 g E, 5 g F, 14 g KH

QUARKKRAPFEN

FÜR FASCHING

90 g Erythrit
25 g Butter
250 g Magerquark
2 Eier (M)
4 Tropfen Butter-Vanille-
Backaroma
280 g Mehl
1 Pck. Backpulver
500 g Frittierfett

1 Erythrit im Blitzhacker pulverisieren, Butter schmelzen. Geschmolzene Butter, Quark, Eier, 60 g pulverisiertes Erythrit und Backaroma in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren. Mehl und Backpulver daraufsieben und alles mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten.

2 Das Frittierfett in einer Fritteuse oder in einem kleinen, hohen Topf auf 180° erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Vom Teig esslöffelgroße Stücke abnehmen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen. Die Kugeln in Portionen (je 5 Stück) mit einem Holzkochlöffel vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen und in ca. 4 Min. goldbraun frittieren. Dabei mehrmals mit dem Kochlöffel wenden.

3 Die Krapfen herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Noch warm mit dem restlichen pulverisierten Erythrit (30 g) bestäuben.



Für 35 Stück • 40 Min. Zubereitung • 2 Std. Kühlen • 50 Min. Backen • Pro Stück ca. 60 kcal, 1 g E, 4 g F, 5 g KH

MATCHA-SWIRLS

JAPANISCH

FÜR DEN TEIG

80 g Erythrit
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Ei (M)
125 g weiche Butter
1 EL Matcha-Pulver

FÜR DIE GARNITUR

40 g Pistazienkerne (ungesalzen)
1 Eiweiß (M)

TAUSCH-TIPP

Kein Matcha-Pulver zur Hand?
Dann tauschen Sie es einfach
gegen 1 EL Kakaopulver aus.
So backen Sie im Handum-
drehen feine Schoko-Swirls.

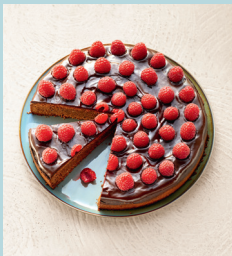
TEIG: Erythrit im Blitzhacker pulverisieren. Erythrit, Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Ei und Butter zugeben und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig halbieren. Das Matcha-Pulver unter eine Hälfte kneten, bis der Teig durchgängig grün gefärbt ist. Beide Teighälften zu gleich großen Rechtecken formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Std. kühlen.

Die Teigstücke danach zwischen zwei Bögen Backpapier zu Rechtecken (35 × 25 cm) ausrollen. Den grünen Teig auf dem Papier belassen und den hellen Teig darauflegen. Von der Längsseite her aufrollen und dabei gut andrücken.

GARNITUR: Pistazien fein hacken und auf einen Teller streuen. Die Teigrollen quer halbieren und rundum mit Eiweiß bepinseln. Dann in den Pistazien wälzen, bis sie rundum überzogen sind. Die Rollen nochmals ca. 1 Std. kühlen.

FERTIGSTELLEN: Den Backofen auf 150° vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Teigrollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die Bleche legen. Nacheinander im Ofen (Mitte) in je 20–25 Min. hell backen. Herausnehmen, mit dem Papier vom Blech ziehen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ZUCKERFREI NASCHEN



Backen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Zuckerfrei backen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Backen immer im Blick

Lecker und gesund: Törtchen, Kuchen, Kekse & Co. mit dem beliebten
und bewährten Zucker-Austauschstoff



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-7552-6



9 783833 875526



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de