

Süß und gesund: Weihnachtsgebäck ganz ohne Zucker genießen!

Entdecken Sie effektive Zuckeralternativen für die Weihnachtsbäckerei: gesunde Rezeptideen und Tipps zur Nutzung von Süßstoffen.



Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich - Die Vorweihnachtszeit bringt köstliche Leckereien in die Küchen, doch für viele ist die Frage der Kalorien entscheidend. Die beliebte kalorienfreie Süße rückt hier immer mehr in den Fokus. Laut der **APA-OTS** bietet sie eine praktische Alternative, um Zucker in Weihnachtsplätzchen, Stollen und Punsch zu ersetzen, ohne die Kalorienbilanz zu sprengen. Süßstoffe wie Saccharin und Aspartam sind nicht nur kalorienarm, sondern auch in der Anwendung sicher, da sie strengen Kontrollen unterliegen. Die Verwendung von kalorienfreier Süße ermöglicht es, die Zucker- und Kalorienzufuhr zu reduzieren, ohne auf den süßen Genuss verzichten zu müssen.

Vielseitigkeit der Süßstoffe und richtige Anwendung

Auf die Wahl des Süßungsmittels kommt es an! Wie **Verbraucherzentrale Bayern** feststellt, sind nicht alle Süßstoffe für alle Koch- und Backmethoden geeignet. Insbesondere hitzestabile Süßstoffe wie Steviolglycoside und Zuckeraustauschstoffe wie Erythrit und Xylit verfügen über Eigenschaften, die sie für das Backen prädestinieren. Sie können teils in der gleichen Menge wie herkömmlicher Zucker verwendet werden, während andere wie Aspartam und Sucralose bei hohen Temperaturen ihre Funktion einbüßen.

Es gilt, beim Backen mit diesen Alternativen die richtige Dosierung zu beachten, da viele Süßstoffe intensiver süßen als Zucker. Es wird empfohlen, bewährte Rezepte zu verwenden, um sicherzustellen, dass die Backwaren die gewünschte Konsistenz und den typischen Geschmack erreichen. Dennoch betont Danitschek von der Verbraucherzentrale: Oft reicht es aus, die Zuckermenge um ein Drittel zu reduzieren, um Kalorien zu sparen, ohne die Qualität der Speisen zu beeinträchtigen.

Details	
Ort	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
Quellen	• www.ots.at • www.verbraucherzentrale-bayern.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at