



Gesund backen RATGEBER

Zu viel Zucker, Fett und Weißmehl ist ungesund. **Ganz ohne Reue schlemmen** gelingt mit diesen Tipps und Tricks!



SO EINFACH GEHT GESÜNDER BACKEN

Wer sich besser ernähren möchte, muss nicht auf süßes Gebäck verzichten. Ganz im Gegenteil, denn der komplette Verzicht würde vor allem Heißhungerattacken fördern. Mit einigen leicht umzusetzenden Handgriffen können Sie schon viel bewirken. Mischen Sie z. B. helles Weizenmehl zum Backen mit Vollkornmehl oder einem Mehl aus einer anderen Getreideart. Auch (gemahlene) Haferflocken sind eine gute Ergänzung und sorgen für einen höheren Ballaststoffanteil im Kuchen. Gemahlene Nüsse können ebenfalls einen Teil des Mehls ersetzen und liefern gesunde Fette. Die Menge an raffiniertem Zucker können Sie verringern, indem Sie die Süße aus Früchten nutzen.

Geben Sie als alternative Süßungsmittel z. B. etwas Apfelmus, pürierte Banane oder in heißem Wasser eingeweichte Datteln zum Teig.



PRAKTISCHE HELFER

1 Kein Gramm zu viel Die „Mensura“-Küchenwaage mit LED-Anzeige von Rosti wiegt Zutaten bis zu 10 Kilogramm grammgenau ab. Sie ist in sechs Farben erhältlich, ca. 50 Euro, www.rostistore.com

2 Antihaftend Mit dem Silikon-Tarteform-Set von Coolinato können Sie sich das Einfetten von Backformen von nun an sparen. Ca. 30 Euro, www.coolinato.de



GESUNDE ALTERNATIVEN

1 Zuckerersatz Neben natürlichen Süßungsmitteln wie Ahornsirup oder Honig können Sie auch Xylit („Birkenzucker“) oder Erythrit verwenden. Diese Ersatzstoffe haben weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker.

2 Mehlersatz Verwenden Sie anstelle von Weißmehl Vollkorn-, Dinkel- oder Hafermehl, um den Ballaststoffgehalt zu erhöhen und den Nährwert des Gebäcks zu verbessern. Auch gemahlene Nüsse und Kerne wie Mandeln und Haselnüsse eignen sich.

3 Fettersatz Tauschen Sie Butter gegen pflanzliche Öle wie Oliven- oder Avocadoöl aus, um gesunde Fette in Ihre Backwaren zu integrieren. Alternativ können Sie, um Fett zu sparen, Apfelmus oder Bananen nutzen, ohne dass der Kuchen trocken wird.

4 Eiersatz Verwenden Sie Chia- oder Leinsamen statt Eier, um eine vegane und cholesterinfreie Alternative zu bieten. Als Faustregel gilt: Für 1 Ei wird 1 EL Samen mit 3 EL Wasser gut vermischt.

5 Milchersatz Wer auf tierische Produkte verzichten möchte, der kann anstelle von Kuhmilch auf pflanzliche Alternativen wie Mandel- oder Haferdrink oder Sojadrink zurückgreifen. Diese sind laktosefrei und darüber hinaus oft kalorienärmer.