

KANDISIN

statt Kalorien

»GESUND GENIESSEN«

Rezepte mit Stevia

Süßspeisen
leicht
gemacht



Mit Nährwertangaben

Inhalt



Vorwort	3
Auf ein Wort	4
Einleitung	5
Rezepte	
Marmor-Gugelhupf	6
Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster	8
Linzer Torte	10
Millirahmstrudel mit Vanillesauce	12
Schokomuffins mit Preiselbeerobers	14
Karottenkuchen	16
Apfelstrudel mit Topfenteig	18
Schokokekse	20
Marillenkuchen	22
Topfenknödel auf Fruchtspiegel	24
Grundregeln für eine gesunde Ernährung	26
KANDISIN <i>Stevia</i> Produktvorstellung	30

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber:

TEEKANNE GmbH • Münchner Bundesstraße 120 • 5020 Salzburg • Austria
Tel. +43-662-435501-0 • office@kandisin.at • www.kandisin.at

Rezepte & Nährwertberechnungen: Maria Anna Benedikt, MSc, MAS

Konzeption & Gestaltung: Einsplus Werbeagentur und Marketingberatung

Grafikdesign: Eric Pratter, Anna Pratter

Fotos: Christian Schneider

Produktion: Altavia Deutschland GmbH

© TEEKANNE GmbH 2013

Die Nährwerte der Rezepte wurden mit nut.s-nutritional software berechnet.
Abweichungen bei Nährwertangaben können durch Rundungen entstehen.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Vorwort



Getreu dem Motto „**Genuss statt Kalorien – gesund genießen**“ soll Ihnen das KANDISIN *Stevia* Kochbuch mit traditionellen Gerichten aus der österreichischen Mehlspeisenküche den Einstieg in das Kochen & Backen mit Stevia erleichtern.

Das Süßen mit Stevia hat eine lange Tradition. In Ländern wie Paraguay oder Brasilien wurde die Stevia Pflanze bereits um 1600 n. Chr. als Süßungs- und Heilmittel geschätzt. In der EU ist die Süße aus der Pflanze nun seit 2011 als Lebensmittel zugelassen.

Die Stevia Süßungsmittel pflanzlichen Ursprungs bieten nicht nur für Diabetiker eine kalorienfreie Alternative zu Zucker und herkömmlichen Süßstoffen, sondern sind für alle gesundheits- und figurbewussten Genießer eine Gelegenheit zur Änderung des süßen Lebensstils.

Es freut mich, dass wir für die Erstellung der Rezepte die leitende Diätologin der Salzburger Landeskliniken Maria Anna Benedikt, MSc. MAS, gewinnen konnten. Und weil das Kochbuch unter dem Leitspruch „Gesund genießen“ steht, finden Sie zusätzlich Expertenratschläge & Tipps von Frau Dr. Sandra Wallner-Liebmann zu den Grundregeln einer gesunden Ernährung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gutes Gelingen beim Zubereiten und viel Genuss mit KANDISIN *Stevia*.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'B. Zoller'. The signature is fluid and stylized, with a long horizontal stroke extending to the right.

Ihr
Bernhard A. Zoller
Geschäftsleitung



Gesund genießen: Die Dosis macht's

Unser Lebensstil spielt eine wesentliche Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Starkes Übergewicht und damit einhergehende Krankheiten wie z. B. Adipositas, Diabetes (Typ 2), Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele Arten von Krebs sind weniger „ererbte“ als im Laufe des Lebens in einem „Zuviel“ an Verschiedenem begründet: zu viel Stress, zu viel Ehrgeiz, zu viel Sport, zu viel Nikotin, zu viel Fett, zu viel Salz, zu viel Süßes ... Hier liegt die Chance für mehr Gesundheit und mehr Wohlbefinden, denn: „Die Dosis macht's“.

Die Vision. Wenn lebensstilbedingte Risikofaktoren, darunter vor allem falsche Ernährung, eliminiert werden könnten, wären rund 80% aller Fälle von Herzkrankheiten, Schlaganfällen und Typ-2-Diabetes sowie 40% aller Krebserkrankungen vermeidbar (European Commission Recommendation, 2010). Im Themenfeld Diabetes ist vor allem die Wichtigkeit der positiven Beeinflussung des Blutzuckeranstiegs nach jeder Mahlzeit und gegebenenfalls einer Reduktion des Körpergewichts für Vorsorge und Therapie bestätigt.

Die menschliche Geschmackswahrnehmung mit all ihren Sinnen greift stark regulierend in die Erhaltung des Energiegleichgewichts des Menschen ein. Die Geschmackswahrnehmung leitet entscheidend unser Ernährungsverhalten. Hier ist es besonders die „Süß-Wahrnehmung“, die unser Belohnungssystem stark befeuert. In der Verbesserung unseres Ernährungsmusters spielen somit auch Süßwaren und zuckerhaltiges Gebäck eine zentrale Rolle. Statt vollständigen Verzichts können Alternativen langfristig eine wichtige Unterstützung sein.

Das vorliegende Rezeptheft mit Tipps zu den Grundregeln für eine gesunde Ernährung möchte Sie einladen, ohne „Verzichts-Ängste“ wieder zu genießen. Einfache Faustregeln geben die Richtung vor für ein angenehmes Gleichgewicht der für uns so wichtigen Lebenssäulen: Psyche/Ernährung/Bewegung.

Dr. Sandra Wallner-Liebmann

Assoz.-Prof. Priv.-Doz. am Institut für Pathophysiologie
und Immunologie der Medizinischen Universität Graz



Mehlspeisen mit kalorienfreier Süße



Damit Sie auf Süßes nicht verzichten müssen, stehen Ihnen mit KANDISIN *Stevia* Tafelsüße als Streusüße und in flüssiger Form neuartige Produkte zur Verfügung. KANDISIN *Stevia* spart Kalorien und Kohlenhydrate und ist somit für gesundheits- und figurbewusste Genießer und für Diabetiker eine süße Alternative, die zur Vorbeugung bzw. Reduktion von Übergewicht beiträgt. Auch aus gastrosophischer Sicht, im Sinne der „Lehre von den Freuden der Tafel“, wonach Genuss essenzieller Bestandteil des Kochens bzw. Essens ist, bietet *Stevia*, der Süßstoff aus pflanzlicher Quelle, neue Möglichkeiten.

Bei der Auswahl der Rezepte für die vorliegende Publikation war es uns wichtig, vorwiegend traditionelle Backwaren aus der österreichischen Mehlspeisenküche zu präsentieren. Damit die Rezepte mit *Stevia* nicht nur vom Geschmack, sondern auch vom Aussehen her optimal gelingen, benötigen Sie ein wenig Erfahrung bzw. Wissen im Umgang mit *Stevia* Süßungsmitteln.

Hier ein paar Informationen & Tipps

für all jene, die noch nie Süßspeisen mit *Stevia* zubereitet haben:

- ▶ Für Rührteige mit *Stevia* verwenden Sie Butter, Eier und Milch nicht direkt aus dem Kühlschrank, sondern lassen Sie die einzelnen Produkte auf Zimmertemperatur erwärmen.
- ▶ Sollte Ihnen nach Zugabe von Eiern und *Stevia* Streusüße die Buttermasse ausflocken, geben Sie 1 bis 2 Esslöffel Mehl dazu und rühren Sie die Masse nochmals gründlich.
- ▶ Bei Biskuitteig denken Sie daran: Gekühltes Eiklar lässt sich besser aufschlagen; anschließend nicht stehen lassen, sondern sofort unter die Eidottermasse heben.
- ▶ Um das Volumen vom Biskuit- oder Rührteig zu erhöhen, verwenden Sie ein aufgeschlagenes Eiklar bzw. 1 Ei mehr.
- ▶ KANDISIN *Stevia* Streusüße und Flüssig verlieren beim Kochen und Backen ihre Süßkraft nicht.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Maria Anna Benedikt, MSc, MAS

Leitende Diätologin am LKH Salzburg



Marmor-Gugelhupf

Zubereitungszeit: **30 Min.** • Backzeit: **50 Min.** • Kühlzeit: **3 Std.**

Zutaten für 12 Portionen

5 Eier * 20 g **KANDISIN Stevia** Streusüße * 200 g Mehl
250 ml Schlagobers * 1 Päckchen Weinstein-Backpulver (17 g)
1 Päckchen Vanillezucker (8 g) * 4 TL Kakao-Pulver (20 g)



**Sie sparen
726 kcal**

Zubereitung

- ▶ Eier in Eiklar und Eidotter trennen.
- ▶ Eidotter, **KANDISIN Stevia** Streusüße, Vanillezucker und etwas Schlagobers (ca. 2 EL) schaumig schlagen.
- ▶ Eiklar zu Schnee schlagen.
- ▶ Restliches Schlagobers cremig schlagen.
- ▶ Mehl mit Backpulver mischen und gemeinsam mit Eischnee und Schlagobers unter die Eimasse heben.
- ▶ In die Hälfte der Teigmasse das Kakao-Pulver einrühren und so den Teig dunkel färben.
- ▶ Den hellen und dunklen Teig mit einem Esslöffel abwechselnd in die Gugelhupfform geben, anschließend für etwa 50–60 Minuten bei 180 °C backen.

Tipp: Sie können den Gugelhupf auch ohne Kakao-Pulver zubereiten: die „helle“ Variante schmeckt auch gut und spart Kalorien.



Schlagobers

In Österreich darf Schlagobers in der traditionellen Mehlspeisenküche und Kaffeehauskultur nicht fehlen: Als Beilage wie als Zutat verfeinert Obers viele, insbesondere süße Gerichte und den Kaffeegenuss. Mit einem im Vergleich zu Butter geringeren Fettgehalt von 36% eignet sich Schlagobers sehr gut als Butterersatz beim Backen. Für unser Gugelhupfrezept wurde statt Butter Schlagobers verwendet und somit der Fettgehalt reduziert.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Broteinheiten in BE	Cholesterin in mg
5 Eier	411	1.716	35,6	28,0	4,6	0,4	1.188,0
20 g KANDISIN <i>Stevia</i> Streusüße	74	315	0,0	0,0	18,6	1,5	0,0
200 g Mehl	686	2.874	20,1	2,0	145,0	12,1	0,0
250 ml Schlagobers	758	3.173	5,9	79,3	8,2	0,7	210,0
1 Pkg. Backpulver (17 g)	30	124	0,9	0,0	6,6	0,5	0,0
1 Pkg. Vanillezucker (8 g)	32	136	0,0	0,0	8,0	0,7	0,0
4 TL Kakao-Pulver (20 g)	68	284	4,6	4,0	3,6	0,4	0,0
12 Portionen	2.059	8.622	67,1	113,3	194,6	16,3	1.398,0
1 Portion	172	719	5,6	9,4	16,2	1,4	116,5

Mit KANDISIN *Stevia* sparen Sie 726 Kilokalorien!



Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster



Sie sparen
209 kcal

Zubereitungszeit: **25 Minuten**

Zutaten für 4 Portionen

Kaiserschmarrn: 6 Eidotter * 6 Eiklar * 250 ml Milch (3,5 % Fett)
130 g Mehl * 3 g **KANDISIN Stevia** Streusüße * 1 Päckchen Vanillezucker (8 g)
40 g Rosinen * 20 g Butterschmalz

Zwetschkenröster: 600 g Zwetschken * 2 Stück Gewürznelken
1 Stück Zimtrinde * $\frac{1}{8}$ l Wasser * 1 TL **KANDISIN Stevia** Flüssig

Zubereitung

- Kaiserschmarrn**
- ▶ Milch, Eidotter, **KANDISIN Stevia** Streusüße und Vanillezucker verrühren. Mehl in die Mischung einrühren.
 - ▶ Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.
 - ▶ Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Teig eingießen.
 - ▶ Die Masse auf der einen Seite goldgelb backen und anschließend wenden. Den Teig danach in Stücke reißen und die Rosinen hinzugeben.
- Zwetschkenröster**
- ▶ Zwetschken entkernen, mit Gewürznelken und Zimt in etwas Wasser köcheln lassen. Je nach Süße der Zwetschken **KANDISIN Stevia** Flüssig begeben.
 - ▶ Schmarrn mit warmem Zwetschkenröster servieren und nach Belieben mit **KANDISIN Stevia** Streusüße bestäuben.



Rosinen

Rosinen sind getrocknete Weintrauben und gehören zum Original-Kaiserschmarrn dazu. Sie geben dem Gericht eine aromatische Süße und liefern nebenbei noch wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Die Trauben werden reif geerntet und danach getrocknet, bis die Feuchtigkeit der Trauben nur noch etwa 15–18 % beträgt. In der Diätküche zu beachten ist, dass dies eine Konzentration des Fruchtzuckergehalts zur Folge hat: Vier bis fünf Kilogramm Weintrauben ergeben ein Kilogramm Rosinen.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Broteinheiten in BE	Cholesterin in mg
6 Eidotter	418	1.751	19,3	38,3	0,4	0,0	1.512,0
6 Eiklar	115	485	26,6	0,1	1,7	0,1	0,0
250 ml Milch (3,5 % Fett)	163	680	8,5	8,9	11,8	1,0	22,5
130 g Mehl	446	1.868	13,6	1,3	94,0	7,8	0,0
3 g KANDISIN Stevia Streusüße	11	47	0,0	0,0	2,9	0,2	0,0
1 Pkg. Vanillezucker (8 g)	32	136	0,0	0,0	8,0	0,7	0,0
40 g Rosinen	122	509	1,0	0,2	27,2	2,3	0,0
20 g Butterschmalz	176	737	0,1	19,9	0,0	0,0	52,8
600 g Zwetschken	258	1.086	3,6	0,6	52,8	4,4	0,0
1 TL KANDISIN Stevia Flüssig	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 Portionen	1.741	7.299	72,7	69,3	198,8	16,5	1.587,3
1 Portion	435	1.825	18,2	17,3	49,7	4,1	396,8

Mit KANDISIN Stevia sparen Sie 209 Kilokalorien!



Linzer Torte

Zubereitungszeit: **30 Min.** • Backzeit: **45 Min.** • Kühlzeit: **3 Std.**



**Sie sparen
435 kcal**

Zutaten für 12 Stück

240 g Mehl * 2 gestrichene TL Weinstein-Backpulver (6 g) * 1 Prise Salz
100 g Butter * 12 g **KANDISIN Stevia** Streusüße * 1 Ei * 5 EL Milch (3,5 % Fett)
80 g Mandeln * 1 TL Zimt * 1 Prise Nelkenpulver * ½ TL geriebene Zitronenschale
100 g Ribiselmarmelade

Zubereitung

- ▶ Butter mit Ei, Prise Salz und KANDISIN *Stevia* Streusüße flaumig rühren.
- ▶ Geriebene Mandeln mit Zimt, Nelkenpulver und der geriebenen Zitronenschale gut vermischen und unter die Eimasse rühren.
- ▶ Mehl mit Backpulver gut vermengen und bis auf 2 EL mit der Milch ebenfalls zur Masse rühren.
- ▶ Zirka vier Fünftel der Masse in eine gefettete Tortenform geben, glatt streichen und mit der gut glatt gerührten Marmelade gleichmäßig bestreichen.
- ▶ Restliche Teigmasse mit restlichem Mehl-Backpulver-Gemisch vermengen und den Teig in Rollen formen (Durchmesser ca. 1 cm).
- ▶ Diese wie ein Gitter über die Torte legen.
- ▶ Bei 150–180 °C etwa 45 Minuten backen.



Haselnüsse

Die Linzer Torte ist seit über 300 Jahren bekannt und wohl das älteste Tortenrezept. Rezepte gibt es in verschiedenen Variationen; dabei scheinen immer Butter, Zucker und Mandeln (oftmals durch Haselnüsse ersetzt) auf – nicht fehlen dürfen Zimt, Zitronenschale und ein Hauch Nelkenpulver. In Österreich wird traditionell Ribiselmarmelade verwendet. Ob Sie Haselnüsse oder Mandeln verwenden, ist Geschmacksache; beide liefern hochwertiges pflanzliches Fett und sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Kalium und Magnesium.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Proteinheiten in BE	Cholesterin in mg
240 g Mehl	823	3.449	24,1	2,4	173,6	14,5	0,0
2 TL Backpulver (6 g)	11	44	0,3	0,0	2,3	0,2	0,0
100 g Butter	736	3.081	0,6	82,5	1,1	0,1	226,0
12 g KANDISIN <i>Stevia</i> Streusüße	45	189	0,0	0,0	11,1	0,9	0,0
1 Ei	82	343	7,1	5,6	0,9	0,0	237,6
5 EL Milch (3,5 % Fett)	49	204	2,5	2,7	3,5	0,3	6,8
80 g Mandeln	466	1.953	15,0	43,3	4,3	0,3	0,0
100 g Ribiselmarmelade	259	1.084	0,4	0,2	62,2	5,2	0,0
12 Stück	2.471	10.347	50,0	136,7	259,0	21,5	470,4
1 Stück	206	862	4,2	11,4	21,6	1,8	39,2

Mit KANDISIN *Stevia* sparen Sie 435 Kilokalorien!



Millirahmstrudel mit Vanillesauce



Sie sparen
581 kcal

Zubereitungszeit (ohne Strudelteig): **40 Min.** • Backzeit: **30 Min.**

Zutaten für 10 Portionen

Strudelteig: (Menge entspricht 1 Packung Fertigteig) * 250 g Mehl (glatt) * 1 Prise Salz
1 EL Rapsöl (10 g) * 2 EL flüssige Butter (20 g) * 125 ml Wasser (lauwarm)

Fülle: 3 altbackene Semmeln * 500 ml Milch (3,5% Fett) * 120 g Butter
5 g **KANDISIN Stevia** Streusüße * 3 Eier * 250 ml Schlagobers
30 g Rosinen * geriebene Zitronenschale nach Belieben

Vanillesauce: 1 Liter Milch (3,5% Fett) * 2 TL **KANDISIN Stevia** Flüssig
1 Vanilleschote * 4 Eidotter * 50 g Speisestärke

Zubereitung

- Strudelteig**
- ▶ Mehl, Öl, Salz und lauwarmes Wasser mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
 - ▶ Den Teig zu einer Kugel formen und etwa 1 Stunde rasten lassen.
 - ▶ Den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Küchentuch auswalken.
 - ▶ Danach hauchdünn ausziehen.
 - ▶ Den ausgezogenen Teig mit flüssiger Butter bestreichen und füllen.
- Fülle**
- ▶ Semmeln in etwas Milch einweichen und passieren.
 - ▶ 50 g Butter mit **KANDISIN Stevia** Streusüße, Eidottern und etwas geriebener Zitronenschale schaumig rühren und die passierten Semmeln dazugeben und zu einer homogenen Masse verrühren.
 - ▶ Getrennt Schlagobers und Eiklar gut aufschlagen und unter die Masse leicht unterziehen.
 - ▶ Fülle auf den vorbereiteten Teig aufstreichen und Rosinen darüberstreuen.
 - ▶ In eine gefettete Auflaufform legen und zirka 30 Minuten bei 150 °C backen.
 - ▶ Restliche Milch mit Butter aufkochen lassen, über den Strudel gießen und zugedeckt noch zirka 10 Minuten backen.
- Vanillesauce**
- ▶ Dotter, **KANDISIN Stevia** Flüssig und Speisestärke mit etwas Milch glatt rühren.
 - ▶ Restliche Milch mit der Vanilleschote aufkochen.
 - ▶ Vanilleschote herausnehmen.
 - ▶ Die Mischung aus Dotter, **KANDISIN Stevia** Flüssig und Stärke in die Vanillemilch einrühren.
 - ▶ Das Ganze unter ständigem Rühren nochmals aufkochen lassen.
 - ▶ Nach Belieben warm oder kalt servieren.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Proteinheiten in BE	Cholesterin in mg
250 g Mehl (glatt)	858	3.593	25,1	2,5	180,9	15,1	0,0
1 EL Rapsöl (10 g)	88	366	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
2 EL Butter (20 g)	15	62	0,0	1,7	0,0	0,0	4,5
3 Semmeln	383	1.604	13,6	2,4	75,4	6,3	0,0
500 ml Milch (3,5 % Fett)	330	1.360	16,9	17,9	23,5	2,0	45,0
120 g Butter	883	3.697	0,7	99,0	1,3	0,1	271,2
5 g KANDISIN Stevia Streusüße	19	79	0,0	0,0	4,6	0,4	0,0
3 Eier	247	1.030	21,3	16,8	2,8	0,2	712,8
250 ml Schlagobers	758	3.173	5,9	79,3	8,2	0,7	210,0
30 g Rosinen	91	382	0,7	0,2	20,4	1,7	0,0
1 Liter Milch (3,5 % Fett)	660	2.720	34,0	36,0	48,0	4,0	100,0
2 TL KANDISIN Stevia Flüssig	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 Eidotter	278	1.168	12,8	25,6	0,2	0,0	1.008,0
50 g Speisestärke	175	725	0,0	0,0	43,0	3,5	0,0
10 Portionen	4.785	20.047	131,0	291,3	408,3	31,3	2.351,5
1 Portion	479	2.005	13,1	29,1	40,8	3,1	235,2

Mit KANDISIN Stevia sparen Sie 581 Kilokalorien!



Schokomuffins mit Preiselbeerobers

Zubereitungszeit: **20 Min.** • Backzeit: **30 Min.** • Kühlzeit: **2 Std.**



**Sie sparen
435 kcal**

Zutaten für 12 Portionen

Schokomuffins: 200 g Mehl * 2 ½ gestrichene TL Weinstein-Backpulver (9 g)
2 EL Kakao-Pulver * 1 Ei * 12 g **KANDISIN Stevia** Streusüße * 1 Päckchen Vanillezucker (8 g)
80 ml Pflanzenöl * 250 g Naturjoghurt (3,6 % Fett)

Preiselbeerobers: 250 ml Schlagobers * 60 g Preiselbeermarmelade

Zubereitung

Schokomuffins

- ▶ Das Ei verquirlen, mit **KANDISIN Stevia** Streusüße, Vanillezucker und nach und nach mit Öl schaumig rühren.
- ▶ Das Joghurt zur Masse hinzugeben.
- ▶ Mehl mit Backpulver und Kakao mischen und unter die Eimasse zu einem glatten Teig verrühren.
- ▶ Teig gleichmäßig in Muffinformen verteilen.
- ▶ Zirka 30 Minuten bei 150 °C backen.

Preiselbeerobers

- ▶ Schlagobers steif schlagen.
- ▶ Preiselbeermarmelade leicht unterheben.

Tipp: Um den Fettgehalt des Preiselbeerobers zu reduzieren, können Sie die Hälfte des Schlagobers durch Topfen ersetzen.



Kakao-Pulver

Kakao-Pulver hat auch einen fixen Platz in der typischen Mehlspeisenküche. Das Aroma verleiht so manch süßem Kuchen einen herrlichen Geschmack. Kakao-Pulver wird aus den Samen des Kakaobaumes gewonnen: Die weißlichen Bohnen werden fermentiert, getrocknet und zu Kakaomasse vermahlen. Ein Teil der Kakaobutter wird herausgepresst, der Rest zu Kakao-Pulver vermahlen.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Proteinheiten in BE	Cholesterin in mg
200 g Mehl	686	2.874	20,1	2,0	145,0	12,1	0,0
2 ½ TL Backpulver (9 g)	14	55	0,4	0,0	2,9	0,2	0,0
2 EL Kakao-Pulver (15 g)	51	356	0,0	0,0	20,9	1,7	0,0
1 Ei	82	343	7,2	5,6	0,9	0,0	237,6
12 g KANDISIN Stevia Streusüße	45	189	0,0	0,0	11,1	0,9	0,0
1 Pkg. Vanillezucker (8 g)	32	136	0,0	0,0	8,0	0,7	0,0
80 ml Rapsöl	720	3.013	0,0	80,0	0,0	0,0	1,6
250 g Naturjoghurt (3,6 % Fett)	160	668	8,3	8,8	10,0	0,7	25,0
250 ml Schlagobers	758	3.173	5,9	79,3	8,2	0,7	210,0
3 EL Preiselbeermarmelade (60 g)	133	564	0,1	0,2	32,4	2,7	0,0
12 Portionen	2.681	11.372	42	175,9	239,4	19,7	474,2
1 Portion	223	948	3,5	14,7	20,0	1,6	39,5

Mit KANDISIN Stevia sparen Sie 435 Kilokalorien!



Karottenkuchen

Zubereitungszeit: **30 Min.** • Backzeit: **45 Min.** • Kühlzeit: **2 Std.**



Sie sparen
726 kcal

Zutaten für 12 Portionen

5 Eidotter * 5 Eiklar * 20 g **KANDISIN Stevia** Streusüße
200 g geriebene Mandeln * 1 Päckchen Vanillezucker (8 g)
50 g Mehl * 2 TL Weinstein-Backpulver (6 g)
½ unbehandelte Zitrone (Saft und Schale) * 250 g Karotten (oder wahlweise Zucchini)
70 g Mandelblättchen * 50 g Marillenmarmelade

Zubereitung

- ▶ Karotten (Zucchini) schälen und fein reiben.
- ▶ Eidotter mit **KANDISIN Stevia** Streusüße und Vanillezucker schaumig rühren, anschließend Mehl, Backpulver und geriebene Mandeln beimengen.
- ▶ Karotten (Zucchini) in die Mischung einrühren und mit Zitronensaft und -schale abschmecken.
- ▶ Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und vorsichtig in die Masse unterheben.
- ▶ Teig in eine befettete Kastenform füllen oder gleichmäßig auf ein Blech streichen.
- ▶ In einem vorgeheizten Backrohr bei 180 °C zirka 45 Minuten backen.
- ▶ Den Kuchen im lauwarmen Zustand mit Marillenmarmelade bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Tipp: Das Rezept schmeckt auch mit Zucchini anstelle von Karotten vorzüglich.



Karotte

Die Karotte ist wohl die Königin unserer Gemüseküche und sie wird in der Säuglings-Ernährung wie auch in der Diätküche sehr geschätzt. Ernährungsphysiologisch bedeutend ist der Carotingehalt, gefolgt von Vitamin C, Kalium und Eisen. Zucchini galten sehr lange als exotische Gemüsepflanzen, obwohl sie in Europa heimisch sind. Sie gehören zu der Familie der Kürbisgewächse, enthalten viel Wasser, sind kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Proteinheiten in BE	Cholesterin in mg
5 Eidotter	348	1.459	16,1	31,9	0,3	0,0	1.260,0
5 Eiklar	96	404	22,2	0,1	1,4	0,1	0,0
20 g KANDISIN Stevia Streusüße	74	315	0,0	0,0	18,6	1,5	0,0
200 g Mandeln	1.178	4.934	48,1	106,1	11,4	0,1	0,0
1 Pkg. Vanillezucker (8 g)	32	136	0,0	0,0	8,0	0,7	0,0
50 g Mehl	172	719	5,0	0,5	36,2	3,0	0,0
2 TL Backpulver (6 g)	11	44	0,3	0,0	2,3	0,2	0,0
10 ml Zitronensaft	4	15	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0
250 g Karotten	68	283	2,8	0,5	13,0	1,0	0,0
70 g Mandelblättchen	412	1.727	16,8	37,1	4,0	0,3	0,0
50 g Marillenmarmelade	115	487	0,3	0,0	28,0	2,3	0,0
12 Portionen	2.510	10.523	111,6	176,2	123,5	9,2	1.260,0
1 Portion	209	877	9,3	14,7	10,3	0,8	105,0

Mit KANDISIN Stevia sparen Sie 726 Kilokalorien!



Apfelstrudel mit Topfenteig

Zubereitungszeit: **50 Min.** • Backzeit: **30–40 Min.** • Kühlzeit: **3 Std.**



**Sie sparen
181 kcal**

Zutaten für 10 Portionen

250 g Mehl * 250 g Topfen (10 % F.i.T.) * 200 g Butter * 1 Prise Salz
700 g Äpfel (säuerliche Sorte) * 5 g **KANDISIN Stevia** Streusüße
½ TL Zimt * 40 g Rosinen * 1 unbehandelte Zitrone

Zubereitung

- ▶ Mehl, Salz mit Butter abbröseln und mit Topfen rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- ▶ Teig zirka 30 Minuten kühl stellen.
- ▶ Äpfel schälen, blättrig schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden der Äpfel zu vermeiden.
- ▶ Mit Zimt, Rosinen und **KANDISIN Stevia** Streusüße vermengen.
- ▶ Teig teilen, jede Hälfte zu einem Rechteck ausrollen.
- ▶ Jeweils in der Mitte des Teiges die Apfelfülle verteilen und links und rechts den Teig einschlagen.
- ▶ Im vorgeheizten Rohr bei 150 – 180 °C zirka 30–40 Minuten backen.



Apfel

Der Apfel ist ein gesundheitliches Multitalent und das Lieblingsobst der Österreicher. Er enthält reichlich Vitamin C und Kalium sowie auch Vitamin B, Kalzium, Phosphor, Eisen, Natrium und sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavone. Ein wichtiger Inhaltsstoff ist das Pektin, das bekanntlich den Cholesterinspiegel senkt und Schadstoffe bindet und wieder ausschwemmt. Bei der Zubereitung von Mehlspeisen werden säuerliche Apfelsorten, wie z. B. Boskoop, bevorzugt.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Proteinheiten in BE	Cholesterin in mg
250 g Mehl	858	3.593	25,1	2,5	180,9	15,1	0,0
250 g Topfen (10% F.i.T.)	208	865	29,0	5,0	9,5	0,8	17,5
200 g Butter	1.472	6.162	1,2	165,0	2,2	0,2	452,0
700 g Äpfel	427	1.785	2,4	0,3	100,5	8,4	0,0
5 g KANDISIN Stevia Streusüße	19	79	0,0	0,0	4,6	0,4	0,0
40 g Rosinen	117	490	1,0	2,4	27,2	2,3	0,0
1 Zitrone (20 ml)	7	30	0,1	0,0	0,6	0,1	0,0
10 Portionen	3.108	13.004	58,8	175,2	325,5	27,3	469,5
1 Portion	311	1.300	5,9	17,5	32,6	2,8	47,0

Mit KANDISIN Stevia sparen Sie 181 Kilokalorien!



Schokokekse

Zubereitungszeit: **50 Min.** • Backzeit: **10–15 Min.** • Kühlzeit: **1 Std.**



**Sie sparen
363 kcal**

Zutaten

150 g Butter * 100 g Mehl * 150 g geriebene Schokolade
10 g **KANDISIN Stevia** Streusüße * 2 Eidotter * 1 Prise Salz

Zubereitung

- ▶ Butter mit Mehl abbröseln und mit allen anderen Zutaten sehr rasch zu einem Teig verarbeiten.
- ▶ 30 Minuten kühl stellen.
- ▶ Teig zirka ½ cm dick ausrollen und mit beliebigen Keksformen ausstechen.
- ▶ Bei 180 °C zirka 10 – 15 Minuten backen.



Schokolade

Bis ins 19. Jahrhundert wurde Schokolade in Apotheken als Kräftigungsmittel verkauft. Die ersten Schokoladenfabriken entstanden um 1800 in Deutschland und der Schweiz. Heute gilt Schokolade als Lebens- und Genussmittel und ist aus der Konditorei wie auch aus der Patisserie nicht wegzudenken. Sie wird dem Teig entweder in handwarmer, flüssiger oder in geriebener Form beigegeben.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Broteinheiten in BE	Cholesterin in mg
150 g Butter	1.104	4.622	0,9	123,8	1,7	0,1	339,0
100 g Mehl	343	1.437	10,0	1,0	72,3	6,0	0,0
150 g Schokolade	804	3.368	13,8	47,3	81,2	6,8	13,5
10 g KANDISIN <i>Stevia</i> Streusüße	37	157	0,0	0,0	9,3	0,8	0,0
2 Eidotter	139	584	6,4	12,8	0,1	0,0	504,0
Gesamt	2.427	10.168	31,1	184,9	164,6	13,7	856,5

Mit KANDISIN *Stevia* sparen Sie 363 Kilokalorien!



Marillenkuchen

Zubereitungszeit: **30 Min.** • Backzeit: **45 Min.** • Kühlzeit: **3 Std.**



**Sie sparen
726 kcal**

Zutaten für 10 Portionen

5 Eier * 20 g **KANDISIN Stevia** Streusüße * 100 ml Rapsöl
100 ml Wasser * 250 g Mehl * 2 TL Weinstein-Backpulver (6 g)
20 ml Zitronensaft * 1 Pkg. Vanillezucker (8 g) * 500 g Marillen

Zubereitung

- ▶ Eier in Eiklar und Eidotter trennen.
- ▶ Dotter, **KANDISIN Stevia** Streusüße, Vanillezucker und Zitronensaft schaumig rühren.
- ▶ Langsam Öl dazugeben.
- ▶ Wasser und Mehl mit dem gesiebten Backpulver einrühren und abwechselnd mit dem geschlagenen Eiweiß unterheben.
- ▶ Eine Kastenform einfetten und den Teig gleichmäßig darauf verteilen.
- ▶ Marillen waschen, halbieren und auf dem Teig verteilen.
- ▶ Kuchen bei etwa 180 °C für zirka 45 Minuten backen.

Tipp: Sie können den Teig auch auf einem Backblech verteilen und den Kuchen nach dem Backen in Stücke schneiden.



Marille

Marille ist der österreichische Name für Aprikose. Die bekannte Wachauer Marille erhielt durch die EU in Europa eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Die Marille gilt als die weiblichste aller Früchte – in China ist sie das Symbol für junge Mädchen. Ernährungsphysiologisch ist die Marille eine wertvolle Frucht: Sie hat einen hohen Anteil an β -Carotin und B-Vitaminen wie Niacin, Folsäure und Pantothensäure.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Broteinheiten in BE	Cholesterin in mg
5 Eier	444	1.863	38,3	32,0	1,7	0,1	1.260,0
20 g KANDISIN <i>Stevia</i> Streusüße	74	315	0,0	0,0	18,6	1,5	0,0
100 ml Rapsöl	900	3.766	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0
250 g Mehl	858	3.593	25,1	2,5	180,9	15,1	0,0
2 TL Backpulver (6 g)	11	44	0,3	0,0	2,3	0,2	0,0
20 ml Zitronensaft	7	30	0,1	0,0	0,6	0,1	0,0
1 Pkg. Vanillezucker (8 g)	32	136	0,0	0,0	8,0	0,7	0,0
500 g Marillen	215	890	4,5	0,7	42,7	3,7	0,0
10 Portionen	2.541	10.637	68,3	135,1	254,8	21,4	1.260,0
1 Portion	254	1.064	6,8	13,5	25,5	2,1	126,0

Mit KANDISIN *Stevia* sparen Sie 726 Kilokalorien!



Topfenknödel auf Fruchtspiegel

Zubereitungszeit: **30 Minuten**



**Sie sparen
463 kcal**

Zutaten für 4 Portionen

Knödel: 250 g Magertopfen * 1 Ei * 50 g Semmelbrösel

1 Prise Salz * geriebene Zitronenschale nach Geschmack

Geröstete Mandelbrösel: 100 g Mandelblättchen * 40 g Semmelbrösel

20 g Butter * 10 g **KANDISIN Stevia** Streusüße * 1 Messerspitze Zimt

Fruchtspiegel: 250 g Beerenfrüchte (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren ...)

1 TL **KANDISIN Stevia** Flüssig

Zubereitung

Knödel

- ▶ Topfen und die restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren.
- ▶ Knödel formen und in kochendes, gesalzenes Wasser geben.
- ▶ Zugedeckt zirka 10 Minuten nur ziehen lassen (darf nicht mehr kochen!).

Mandelbrösel

- ▶ In einer Pfanne Butter schmelzen, Mandelblättchen und Semmelbrösel leicht anrösten.
- ▶ Mit **KANDISIN Stevia** Streusüße und Zimt abschmecken.

Fruchtspiegel

- ▶ Beeren in einem Topf erwärmen und kurz köcheln lassen. Anschließend passieren und mit **KANDISIN Stevia** Flüssig abschmecken.
- ▶ Knödel in gerösteten Mandelbröseln wälzen und auf Fruchtspiegel servieren.



Topfen

Wahrscheinlich, weil er aus dem Topf kommt, wurde er in unserem Sprachraum als Topfen benannt. Topfen ist ein sehr hochwertiges Milchprodukt. Er ist ein wertvoller Eiweißlieferant mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Topfen lässt sich vielseitig verwenden. Speisen aus Topfen können rasch zubereitet werden und der Fettgehalt kann je nach Topfensorte mehr oder weniger stark reduziert werden.



Zutaten	Energie in kcal	Brennwert in kJ	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Proteinheiten in BE	Cholesterin in mg
250 g Magertopfen	183	760	33,8	0,6	8,0	0,7	2,5
1 Ei	82	343	7,2	5,6	0,9	0,0	237,6
50 g Semmelbrösel	179	750	5,1	1,1	36,8	3,1	0,0
100 g Mandelblättchen	589	2.467	24,0	53,0	5,7	0,5	0,0
40 g Semmelbrösel	143	560	4,0	0,8	29,4	2,5	0,0
20 g Butter	147	616	0,1	16,5	0,2	0,0	45,2
10 g KANDISIN <i>Stevia</i> Streusüße	37	158	0,0	0,0	9,3	0,8	0,0
250 g Himbeeren	85	355	3,3	0,8	12,0	1,0	0,0
1 TL KANDISIN <i>Stevia</i> Flüssig	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4 Portionen	1.445	6.009	77,5	78,4	102,3	8,6	285,3
1 Portion	361	1.502	19,4	19,6	25,6	2,2	71,3

Mit KANDISIN *Stevia* sparen Sie 463 Kilokalorien!





Leben im Gleichgewicht

Grundregeln für eine gesunde Ernährung.

Von Frau Dr. Sandra Wallner-Liebmann



Trinken bei jeder Gelegenheit

Funktion: Ein Erwachsener besteht zu zirka 60 % aus Wasser.

Hier übernimmt es die Funktion als Lösungsmittel diverser Stoffe, als Transportmittel für Nährstoffe und dient damit verbunden dem ständigen Austausch von Blut, Gewebe- und Zellflüssigkeit, zudem wirkt es auch als Wärmeregulator.

Empfehlenswerte Lebensmittel: Mineralwasser, Trinkwasser, Früchte- und Kräutertee ungezuckert, mit Wasser stark verdünnte Fruchtsäfte.

Die Dosis macht's: 6 Gläser à ¼ l pro Tag

- ▶ Alkohol und gezuckerte Limonaden entziehen uns Flüssigkeit.
- ▶ Auch klare Suppen sind gute Flüssigkeitsgeber. ▶ Gerade bei Stress versagt oft unser Durstempfinden, also bewusst aufs Trinken achten.



Früchte und Gemüse

Funktion: Früchte und Gemüse sind stark wasserhaltig, damit auch stark sättigend, und liefern auch einen wertvollen Cocktail an Vitaminen sowie Mineralien und Ballaststoffen.

Empfehlenswerte Lebensmittel: Heimisches Obst roh, zerkleinert, als Salat, Saft oder Kompott; Heimisches Gemüse roh, gedünstet, als Salat.

Die Dosis macht's: Mindestens 3 Portionen Gemüse pro Tag: 1 Portion = 100 g rohes oder 150–200 g gekochtes Gemüse, 50 g Blattsalat • Mindestens 2 Portionen Obst pro Tag: 1 Portion = 1 Apfel, Banane, Birne, ..., 1 Dessertschüssel Beeren.

- ▶ Früchte und Gemüse, roh und klein geschnitten, sind ein idealer Snack für unterwegs. ▶ Bevorzugen Sie der Umwelt und sich selbst zuliebe saisonale und regionale Produkte. ▶ Essen Sie vorzugsweise biologisches Obst ungepöbelt, damit nehmen Sie zusätzlich Nahrungsfasern und Vitamine auf.

Getreide und Kartoffeln

Funktion: Vollkornprodukte verzögern die Entleerung des Magens und regulieren damit die Aufnahme der Nährstoffe, verbessern unsere Darmflora, regen die Verdauung an und wirken günstig auf Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.

Empfehlenswerte Lebensmittel: Getreideprodukte, Reis, Teigwaren, Vollkorn-/Misch-/Roggenbrot, Müsli, Kartoffeln.

Die Dosis macht's: 3 Portionen pro Tag, abhängig von der jeweiligen körperlichen Bewegung.

- ▶ Kartoffeln in der Schale kochen und mit möglichst wenig Fett zubereiten.
- ▶ Mit Sauerteig zubereitetes Brot bevorzugen (Bauernbrot), es muss nicht immer Vollkorn sein. ▶ Teigwaren al dente genießen. ▶ Müsli ohne Zuckerzusatz oder mit pflanzlicher Süße zubereiten. ▶ Probieren Sie auch Hirse, Hafer, Gerste.

Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte

Funktion: Hochwertige Eiweißquellen, gut verwertbares Eisen, wichtig für die Zellbildung und Regeneration.

Empfehlenswerte Lebensmittel: Fettarme Fleischsorten, frischer Fisch, alle Sorten Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, ...), Eier.

Die Dosis macht's: Pro Woche: 2–4 Portionen Fleisch • 1–2 Portionen Fisch • 1–3 Eier • 1–2 Portionen Hülsenfrüchte (40–60 g Trockengewicht).

- ▶ Fisch und Fleisch mit vielen Kräutern zubereiten, denn das schützt die Fettsäuren.
- ▶ Hülsenfrüchte in Kombination mit Getreide und Eiern sind hochwertige Eiweißquellen. ▶ Wurstwaren aufgrund der versteckten Fette und des hohen Salzanteiles selten genießen.

Milch und Milchprodukte

Funktion: Kalziumlieferant, hochwertiges Eiweiß, essenzielle Aminosäuren.

Empfehlenswerte Lebensmittel: Milch, Käsesorten mit weniger als 45 % F.i.T., Topfen, Joghurt, Buttermilch.

Die Dosis macht's: 2–3 Portionen pro Tag (1 Portion = 200 ml Milch, 1 Becher Joghurt und 40 g Käse).

- ▶ Mixdrinks mit Milchprodukten und Obst für zwischendurch erfrischen und liefern Energie; diese können auch mit etwas Mineralwasser leicht verdünnt werden.
- ▶ Topfen mit frischen Kräutern zu Kartoffeln oder aufs Brot als Aufstrich geben.



Fett: Sparsam und hochwertig

Funktion: Fette sind Kalorienbomben, aber auch wichtige Lieferanten für fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) und essenzielle Fettsäuren und dienen als wichtiger Baustoff von Zellmembranen.

Empfehlenswerte Lebensmittel: Pflanzliche Öle, Butter, ungesalzene Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse oder auch Mandeln) sowie Samen und Kerne (Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne).

Die Dosis macht's: 2–4 Teelöffel Öl zur Zubereitung von Speisen (Garen und Salat) • 2 Teelöffel Streichfett (wenn möglich öfter darauf verzichten) • 20–30 g Nüsse und/oder Samen, Kerne.

► Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle, die in dunklen, lichtgeschützten Flaschen abgefüllt sind. ► Auf fettarme Zubereitung achten. ► Wenig Streichfett verwenden.



Versalz dir nicht das Leben

Funktion: Viele von uns sind salzsensitiv, vor allem übergewichtige Personen reagieren mit Bluthochdruck auf zu hohen Salzkonsum. Auch unsere Knochengesundheit ist stark von einem nicht zu hohen Salzkonsum abhängig.

Empfehlenswerte Lebensmittel: Auf Konserven und Fertiggerichte weitgehend verzichten.

Die Dosis macht's: Maximale Salzzufuhr 6 g pro Tag.

► Zwei Drittel an konsumiertem Salz ist in Lebensmitteln verpackt: Wurst, Käse, Brot, Konserven, Fertiggerichte, Saucen, Snacks. ► Salzstreuer vom Esstisch nehmen. ► Geschmacksverbesserer, die ähnlich wie Salz wirken, verwenden, z. B. Zitrone, Essig oder frische Kräuter, um den Salzkonsum schrittweise zu reduzieren.



Süßes bewusst genießen

Genießen Sie süße Speisen bewusst durch langsames Essen und steigern Sie dadurch den Genusswert. Unser Mundraum ist stark mit unserem Belohnungszentrum verbunden. ► Genießen Sie Süßes in kleinen Mengen und in Ruhe. ► Wählen Sie keine Süßigkeiten als Zwischenmahlzeit. ► Bei Hunger nicht gleich zu Süßem greifen.



Stress vermeiden – vor allem beim Essen

Bewusst „mahlzeiten“: also eine kleine Auszeit für das Essen nehmen.

- ▶ Besonders das Essen in Gesellschaft ist eine wichtige Zeremonie, die uns nicht nur mehr Gelassenheit, Genuss und Fröhlichkeit gibt, sondern auch für ein ausgewogenes Essverhalten sorgt.



Bleib in Bewegung

Entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist neben dem gesunden Genuss der Nahrung auch die körperliche Aktivität. Damit ist aber nicht unbedingt schweißtreibender Sport gemeint, sondern die tägliche Aktivität über den Tag: Jeder Schritt zählt! Über Treppen, zur Arbeit, zum Einkaufen, Spaziergehen usw.

- ▶ Bereits eine halbe Stunde an täglicher Aktivität wirkt sich positiv aus auf unsere Energiebilanz, die Kräftigung von Herz, Kreislauf, Knochen, Muskeln, Lunge und Immunsystem.



Ernährungstipps bei Diabetes mellitus

Die Empfehlungen für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker unterscheiden sich grundsätzlich nicht von den allgemeinen Ernährungsempfehlungen.

Um den Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit gering zu halten, sind noch besonders folgende Punkte wichtig:

- ▶ Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Obst sind wichtige Kohlenhydratquellen, da diese gleichzeitig ballaststoffreich sind und deren zelluläre Struktur die glykämische Antwort verlangsamt.
- ▶ Eine geringe Aufnahme von Zucker (max. 50 g Mono- und Disaccharide/Tag), da dadurch auch das Gewicht und häufig erhöhte Blutfettwerte leichter zu regulieren sind.
- ▶ Aufgrund der Gefahr einer Unterzuckerung sollte der Konsum von alkoholischen Getränken moderat sein (Frauen: max. 1 Getränk, Männer max. 2 Getränke/Tag). Der gemeinsame Verzehr mit kohlenhydrathaltigen Speisen wird empfohlen.



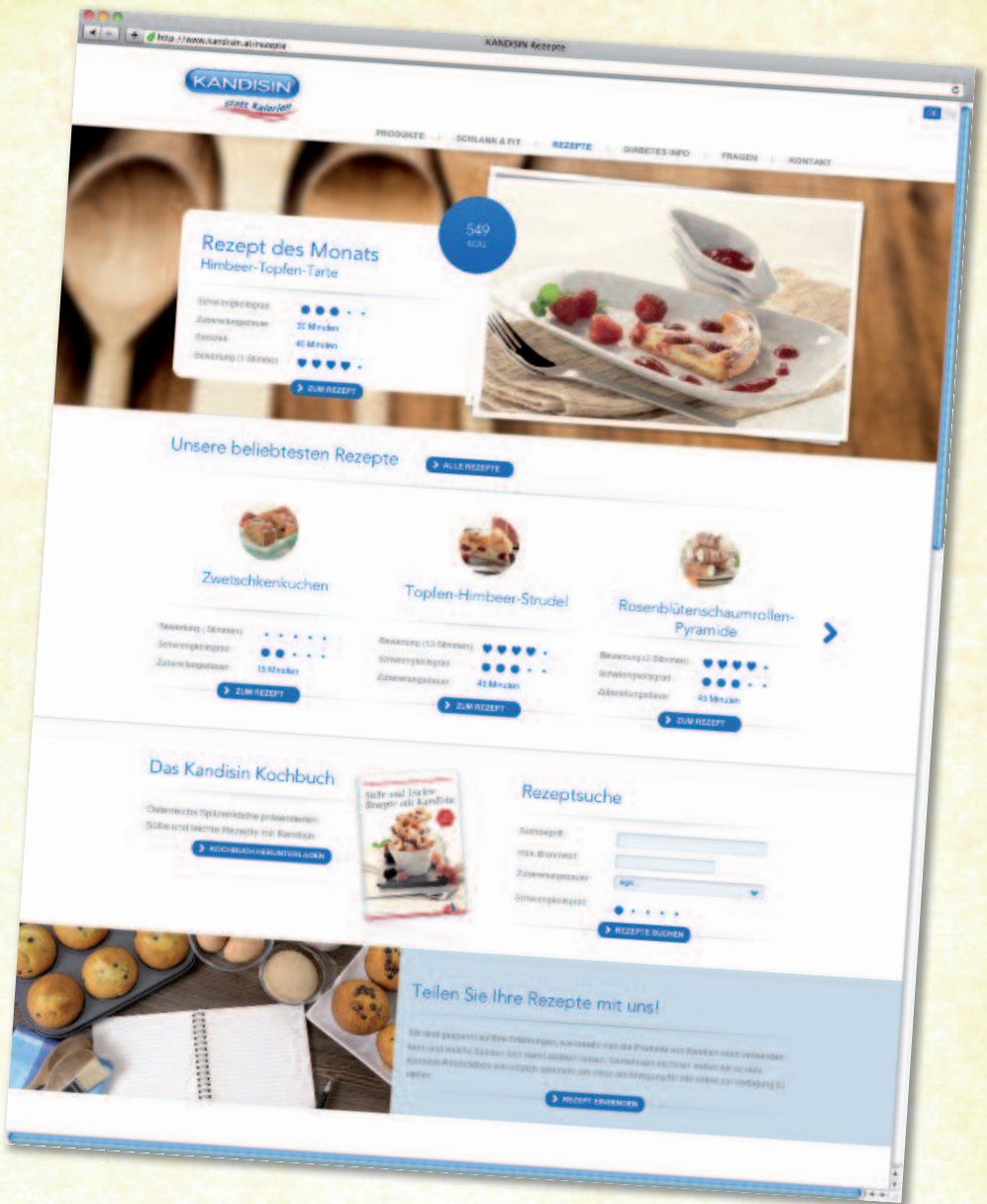
KANDISIN Stevia – die Süße aus der Pflanze

Tafelsüße auf Basis natürlicher Steviolglykoside

KANDISIN Stevia Tabletten werden vor allem zum Süßen von Tee, Kaffee oder anderen Heißgetränken verwendet. KANDISIN Stevia Tabletten sind im praktischen Tischspender zu 200 Tabletten erhältlich.

KANDISIN Stevia Flüssig eignet sich ideal zum Süßen von Früchten, Fruchtsalaten, Desserts, Marinaden sowie zum Kochen und Backen. KANDISIN Stevia Flüssig ist in Fläschchen zu 125 ml erhältlich.

KANDISIN Stevia Streusüße eignet sich bestens zum Kochen und Backen (bis 200 °C) sowie zum Bestreuen von Kuchen und Mehlspeisen, aber auch zum Süßen von Obstsalaten, Müslis, Puddings, Salaten sowie für warme und kalte Getränke. KANDISIN Stevia Streusüße ist in Dosen zu 75 g erhältlich.



Weitere süße Rezepte finden Sie auf der KANDISIN Webseite. Dort können Sie unsere Rezepte auch bewerten und eigene Rezepte hinzufügen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und viel gesunden Genuss!



www.kandisin.at



KANDISIN

Münchner Bundesstraße 120 • 5020 Salzburg • Austria

Tel. +43-662-435501-0 • office@kandisin.at

www.kandisin.at