

## Süßer Genuss ohne Reue

Sukrin steht für Reinheit und besten Geschmack. Nur kontrollierte und genfreie, zertifizierte Qualität kommt in den Handel. Sukrin enthält keinerlei Zusätze wie Streu- und Rieselhilfen. Ein aufwändiger Kristallisationsprozess und die Verwendung bester Rohstoffe von Premium-Herstellern sichern den unvergleichlichen Geschmack von Sukrin – verarbeitet in Dänemark.

\* Desserts



Foto: Lanserhof

\* Kuchen



\* Snacks



\* Desserts



## Nektarinencreme mit Lavendel

<b>Zutaten:</b>	<b>ca. 4 Portionen</b>
250 g	Nektarinen
2 Blatt	Gelatine
80 g	geschlagene Sahne
60 g	Sukrin
1 EL	Limettensaft
etwas	Bourbon- Vanille

### TIPP:

Krönen Sie das Törtchen mit Lavendel-sauce: 100 g Nektarinenmus mit Zitronensaft und etwas Lavendelöl abschmecken und als oberste Schicht einfüllen!

### Zubereitung

Nektarinen entkernen und ca. 5 Min. dämpfen. Mit dem Pürierstab zerkleinern, durch ein feines Sieb streichen und mit Sukrin süßen. Gelatine in kaltem Wasser 5 Min. einweichen, aus dem Wasser nehmen und unter das noch warme Fruchtmus rühren. Auskühlen lassen und kurz vor dem Stocken die aufgeschlagene Sahne unterheben.

Vier kleine Ringformen mit einem Biskuitboden auslegen und die Nektarinencreme darauf verteilen. 1 bis 2 Std. im Kühlschrank kaltstellen.

## Glücksschnitte aus Schokolade

<b>Zutaten:</b>	<b>für 10 bis 15 Schnitten</b>
5	Eier
100 g	Sukrin
1 Prise	Salz
100 g	Kochschokolade
500 ml	Sahne
200 g	Bitterschokolade-Raspeln

### TIPP:

Gut gegen Süßhunger: Mandeln in der Pfanne rösten, vom Herd nehmen, Sukrin nach Geschmack hinzufügen und unter ständigem Rühren abkühlen lassen!

### Zubereitung

Eier trennen und Eigelb mit Sukrin zu festem Schaum schlagen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen. Schokolade im Wasserbad schmelzen und zum geschlagenen Eigelb geben. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei ca. 170–180 °C ca. 15 Min. backen.

In der Zwischenzeit 250 ml Sahne in einem Topf erwärmen, Schokolade zugeben und darin schmelzen. Die übrigen 250 ml Sahne steif schlagen und unter die bereits erkaltete Schokolademasse heben. Gut 2 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

Den fertig gebackenen Teig in drei Teile schneiden. 1/3 der Schokocreme auf das erste Teigblatt streichen, wieder eine Kuchenschicht auflegen, noch einmal so fortfahren. Mit einer Schicht Schokocreme abschließen und mit Schokostreuseln bestreuen. Eventuell noch einmal kalt stellen. In dünne Schnitten schneiden und kalt servieren.

## Vollkornhörnchen mit Käse & Schinken

<b>Zutaten:</b>	<b>für ca. 16 Stück</b>
200 g	Weizenmehl
225 g	Tiroler Urgetreidemischung oder Vollkornmehl
75 g	Speisestärke
1 TL	Sukrin
1 TL	Salz
60 g	Butter
300 ml	Milch
1 Pkg.	Trockenhefe
200 g	geriebener Mozzarella
200 g	Kochschinken
1	Ei

### TIPP:

Wer es deftiger mag, füllt die Hörnchen mit Chorizo und würzigem Käse!

### Zubereitung

Mehl, Sukrin, Salz und Trockenhefe vermischen. Lauwarme Milch und geschmolzene Butter zur Mehlmischung geben. Den Teig gut kneten und ca. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. In zwei gleiche Teile teilen und zu großen runden Fladen ausrollen. Jeden Fladen in acht Tortenstücke teilen. Mit Schinken und geriebenem Käse belegen. Jedes Stück vom Rand zur Mitte hin aufrollen. Hörnchen formen, auf ein Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und weitere 20 Min. gehen lassen.

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Ei mit etwas Milch aufschlagen, die Hörnchen damit einpinseln und z.B. mit Sesamkörnern bestreuen. Auf mittlerer Schiene für 10–15 Min. backen.

## Orangen-Mousse

<b>Zutaten:</b>	<b>für ca. 6 Portionen</b>
6 Blätter	Gelatine
50 ml	kochendes Wasser
3	Eier
12 EL	Sukrin oder SukrinMelis
750 ml	Sahne

Saft und geriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

### TIPP:

Himbeer-, Erdbeer- oder Schokofan? Kreieren Sie eine Mousse ganz nach Ihrem Geschmack!

### Zubereitung

Gelatineblätter ca. 5 Min. in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die Eier und das Sukrin bzw. SukrinMelis schaumig schlagen. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig mit dem Eischaum mischen. Orange gut waschen, die Schale abreiben und auspressen.

Gelatine gut ausdrücken, anschließend die Blätter in 50 ml kochendem Wasser zum Schmelzen bringen. Die geschmolzene Gelatine, den Orangensaft und die abgeriebene Orangenschale vorsichtig unter den Sahne-Eischaum heben. Die Mischung in Servierschalen oder eine große Schüssel geben und einige Stunden kühl stellen. Mit Orangenscheiben oder geriebener Orangenschale verzieren.



Wir danken unseren Partnern für ihre Unterstützung und die Bereitstellung von leckeren und gut erprobten Rezepten mit Sukrin:

[www.lanserhof.at](http://www.lanserhof.at)

[www.mitohnekochen.com](http://www.mitohnekochen.com)

[www.careva.at](http://www.careva.at)

[www.gesund-schlank-schoen.at](http://www.gesund-schlank-schoen.at)

Haben Sie Fragen und Ideen oder möchten Ihr Lieblingsrezept mit uns teilen? Gerne: [rezepte@sukrin.at](mailto:rezepte@sukrin.at)

Sukrin ist erhältlich bei:

## Sie lieben Kuchen, Marmelade, Eis und andere süße Sachen?

Jetzt können Sie genießen, ohne zu verzichten. Sukrin ist der Schlüssel zum süßen Leben ohne Reue.



Mit Sukrin lässt sich der Zuckerverbrauch ganz einfach verringern, ohne auf künstliche Süßstoffe zurückzugreifen. Sukrin Produkte sind die natürliche und gesunde Alternative zu Zucker – zum Süßen, Kochen und Backen.

- ✓ Keine Kalorien
- ✓ Schmeckt und sieht aus wie Zucker
- ✓ 100 % natürlich
- ✓ Gut verträglich
- ✓ Erhöht nicht den Blutzuckerspiegel (Glyx-Index = 0)
- ✓ Zahnfreundlich
- ✓ Volles Volumen beim Backen
- ✓ Nicht übertrieben süß

Perfekt für Diabetiker, Patienten mit Candidose, Zöliakie, Fructose- oder Laktose-Intoleranz und alle, die gesünder leben möchten! Und wenn es besonders fein werden soll, kommt SukrinMelis zum Einsatz. Die natürliche Alternative zu Puderzucker!

## Tipps & Tricks

Man kann Sukrin immer dann benutzen, wenn man normalerweise Zucker nimmt! Streuen Sie es auf Obst und Beeren, süßen Sie Müsli, Haferbrei oder Tee mit Sukrin. Auch Marmeladen kann man mit Sukrin herstellen. Ersetzen Sie einfach Zucker durch Sukrin, wenn Sie ein Rezept gesünder gestalten wollen. Sukrin kann problemlos erwärmt werden, deshalb eignet es sich perfekt zum Kochen und Backen.

### Die richtige Dosierung

Sukrin besitzt etwa 70 % der Süßkraft von Zucker. Ersetzen Sie also 100 g Zucker durch 140 g Sukrin. Der Austausch gelingt besonders gut, wenn Sukrin nicht mehr als 20 % aller Zutaten ausmacht. Beispiel: In einem Kuchenteig von einem Kilogramm sind ca. 100 g Sukrin, d.h. das Sukrin macht 10 % aus. Perfekt!

### Hefe- oder Germgebäck

Hefeteig geht mit Sukrin zunächst weniger auf. Einfach etwas länger ruhen lassen! Die perfekte Lockerheit bekommt er dann im Ofen.

### Biskuitteig

Biskuitteig enthält sehr viel Zucker. Mischen Sie in diesem Fall Sukrin z.B. mit Zucker oder flüssigem Süßstoff.

### Kristallbildung

Sukrin ist in Wasser nicht ganz so gut löslich wie Zucker. Die Folge bei hohen Sukrin-Konzentrationen z.B. in Marmeladen: Es bilden sich Kristalle. Haubenköche und Anhänger der Molekularküche freuen sich über diesen Effekt z.B. bei der Eisherstellung. Die entstehenden Kristalle bestehen ausschließlich aus reinem, natürlichem Sukrin und lösen sich durch Erwärmen wieder auf.

### Karamellisieren

Sukrin karamellisiert nicht wie Zucker: Es schmilzt, aber es kommt zu keiner Bräunung. Sie können aber das geschmolzene Sukrin dennoch verwenden, um z.B. geröstete Mandeln damit zu überziehen. Wer nicht auf die typischen Röstaromen verzichten möchte, gibt einfach einen Teelöffel Zucker hinzu!

Noch mehr Tipps zum Kochen und Backen und viele Rezepte unter [www.sukrin.at](http://www.sukrin.at) oder im Kochbuch „Energy Cuisine“ des Gesundheitszentrums Lanserhof. Allergiker aller Couleur kommen auf den Geschmack bei [www.mithonekochen.com](http://www.mithonekochen.com)



## \* Eiscreme



## Bitterschokoladen-Eis

<b>Zutaten:</b>	<b>für ca. 4 Portionen</b>
150 ml	Milch
150 ml	Sahne
80 g	Edelbitterschokolade mit 70% Kakaoanteil
40-50 g	Sukrin
evtl. etwas	Ingwer
oder	frische Minze

**TIPP:**  
Toll für Sportler: Verwenden Sie statt Schokolade ein hochwertiges Molke-Protein nach Ihrem Geschmack. Die perfekte Alternative zum Proteinshake!

### Zubereitung

Die Milch mit Sukrin erwärmen. Schokolade darin schmelzen und abkühlen lassen. Ingwer fein reiben oder Minze hacken, zur Schokolade hinzugeben und unterrühren. Sahne halb-steif aufschlagen und unter die abgekühlte Schokomasse rühren.

Die Schokocreame in die Eismaschine füllen und nach Herstellerangaben gefrieren lassen. Wer keine Eismaschine hat, nutzt das Gefrierfach: Creme dabei immer wieder durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden!

## \* Kuchen



**TIPP:**  
Für einen gesunden Zuckerguss mischen Sie in gleichen Teilen SukrinMelis, Eiweiß und Wasser!

## Rüblitorte Schweizer Art

<b>Zutaten:</b>	<b>für ca. 12 Stück</b>	1 TL	Ingwerpulver
4	Eier	50 g	Butter oder
270 g	Sukrin	150 ml	Rapsöl
210 g	Weizenmehl	300 g	geraspelte Möhren
30 g	Speisestärke	120 g	Rosinen
2 TL	Natron		
2 TL	Vanillezucker		
2 TL	Zimt	200 g	leichten Frischkäse
1 TL	ger. Muskatnuss	120 g	SukrinMelis
2 TL	Kardamom	2 TL	Vanillezucker

### Für die Creme

### Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier und das Sukrin zu Eischaum schlagen. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen und vorsichtig zum Eischaum geben. Zum Schluss die geschmolzene Butter oder das Öl hinzufügen.

Die Möhren grob reiben und gemeinsam mit den Rosinen unterheben. Den Teig in eine gefettete Kuchenform geben. Auf niedrigster Schiene für ca. 40 Min. backen. Auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. SukrinMelis mit Frischkäse und Vanillezucker vermischen. Die Creme gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.

## \* Marmeladen



## Erdbeermarmelade mit Rhabarber

<b>Zutaten:</b>	<b>für ca. 8 Gläser</b>
1,5 kg	Erdbeeren
500 g	Rhabarber
400 g	Sukrin
4 Teelöffel	Agar-Agar
	Saft einer Zitrone
1 Msp.	Zimt

**TIPP:**  
Obst und Sukrin sind ein leckeres Paar. Streuen Sie z.B. SukrinMelis über Melone oder frische Erdbeeren und freuen sich über den Fruchtgenuss!

### Zubereitung

Früchte gut waschen, putzen und in einen passenden Topf füllen. Sukrin über die Früchte geben, Agar-Agar in Zitronensaft und etwas Wasser auflösen und ebenfalls hinzugeben. Alles zusammen 10 bis 15 Min. unter Rühren aufkochen lassen.

Gläser mit heißem Wasser reinigen. Die Marmelade in die sauberen Gläser abfüllen. Den Deckel umgedreht hinlegen, mit etwas Korn füllen, dann den Korn anzünden und den brennenden Deckel auf das Marmeladenglas stürzen und schließen. Umgedreht abkühlen lassen.

## \* Sirup und Säfte



## Holunderbeeren-Sirup

<b>Zutaten:</b>	<b>für ca. 1 Liter Saft</b>
1 kg	Holunderbeeren
250 ml	Wasser
300 g	Sukrin
5 Stück	Nelken
1	Zimtstange
1 EL	Zitronensäure

**TIPP:**  
Bei der Verarbeitung von Holunder Handschuhe verwenden, da die Beeren sehr stark färben!

### Zubereitung

Holunderbeeren waschen und mit einer Gabel von den Dolden streifen. In einen Topf geben und Wasser hinzufügen. Die Beeren zum Kochen bringen und 10 bis 15 Min. leicht köcheln lassen, bis sie weich sind. Dann durch ein feines Sieb oder ein Baumwolltuch abseihen.

Zum so gewonnenen Saft Sukrin und Gewürze zugeben. Ca. 10 Min. köcheln lassen; danach die Gewürze wieder entfernen. Den Saft gut mit Zitronensäure abschmecken und heiß in Flaschen füllen.