



# SUCOLIN



**SORGLOS SÜSSEN MIT 0 KALORIEN!**

**LOW CARB**



**Reformhaus**



# SORGLOS SÜSSEN MIT SUCOLIN – NATÜRLICH SÜSS, KALORIENFREI UND FEINKÖRNIC

Die natürliche Süße SUCOLIN ist die ideale kalorienfreie Zucker-Alternative: Es besteht zu 100% aus Erythritol – einem natürlichen Zuckeralkohol, der z.B. in Birnen und Melonen vorkommt und nicht alkoholisierend wirkt.

Die Gewinnung von Erythritol erfolgt zu 100% natürlich durch die vollständige Fermentation von Traubenzucker (Glucose).

Während andere Zuckeraustauschstoffe sehr schnell Darmbeschwerden verursachen, wird SUCOLIN zum Großteil bereits im Zwölffingerdarm resorbiert und unverändert wieder über die Niere ausgeschieden, wodurch es sehr gut verträglich ist.

Da SUCOLIN keine anrechenbaren Kohlenhydrate enthält, beeinflusst es nicht den Blutzucker- und Insulinspiegel. Das heißt auch, dass es einen glykämischen Index von 0 hat sowie 0 BE (Proteinheiten).

SUCOLIN ist zahnfreundlich, da Kariesbakterien Erythritol nicht verstoffwechseln können und so auch keine zahnschädigenden Säuren erzeugen.

Geeignet ist SUCOLIN für alle, die weniger Zucker konsumieren und Kalorien sparen wollen, sowie für den Einsatz bei Diabetes und in Low-Carb-Diäten.



- 🍃 **Die natürliche Zucker-Alternative**
- 🍃 0 Kalorien
- 🍃 **Glykämischer Index = 0**
- 🍃 0 Proteinheiten (BE)
- 🍃 **Lactose-, fructose- und sorbitfrei**
- 🍃 Glutenfrei

**Hergestellt in Frankreich aus rein europäischer Rohware (EU)  
OHNE GENTECHNIK**

# GRUNDSÄTZLICHE VERWENDUNGSTIPPS

- 🍃 Wollen Sie SUCOLIN in Ihren bestehenden Backrezepten verwenden, tauschen Sie von 100 g Zucker erst einmal 50 g durch SUCOLIN aus. So erreichen Sie für Aspekte wie Volumen, Festigkeit und Süße sehr gute Backergebnisse.
- 🍃 In Kuchenfüllungen und Desserts mit einem hohen Feuchtigkeitsgehalt, wie Quark- oder Sahnemasse mit oder ohne Früchte, lässt sich der Zucker direkt komplett durch SUCOLIN ersetzen.
- 🍃 SUCOLIN schmilzt bei einer Temperatur von 140 °C und wird nach dem Erkalten glasig-weiß. Bestreuen Sie Ihr Backgut daher erst nach dem Backvorgang mit SUCOLIN, das sich z.B. in der Kaffeemühle fein vermahlen lässt.
- 🍃 Mit einer Mischung aus 50 g SUCOLIN und 50 g Zucker ist das Karamellisieren von z.B. Mandeln möglich – die Masse ist lediglich etwas klebriger.

Häufig gestellte Fragen zum Backen und Kochen mit SUCOLIN und die entsprechenden Antworten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.



| Durchschnittliche NÄHRWERTE  | pro 100 g     |
|------------------------------|---------------|
| Brennwert / Energie          | 0 kJ (0 kcal) |
| Fett, davon                  | 0,0 g         |
| - gesättigte Fettsäuren      | 0,0 g         |
| Kohlenhydrate, davon         | 100 g         |
| - Zucker                     | 0,0 g         |
| - Zuckeralkohole             | 100 g         |
| Eiweiß                       | 0,0 g         |
| Natrium                      | < 0,03 g      |
| Enthält 0 Proteinheiten (BE) |               |

Die empfohlene **Tagesdosis** für den Verzehr von Sucolin/ Erythritol liegt bei 0,7-1,0 g pro kg Körpergewicht. Erythritol kann bei übertriebenen Verzehr abführend wirken.

Im Rahmen ein ausgewogenen und gesunden Ernährung kann Sucolin/ Erythritol auch in der **Schwangerschaft** verzehrt werden. Auf Low-Carb-Diäten und Diäten zur Gewichtsreduktion sollte während der Schwangerschaft verzichtet werden.

**Unsere Empfehlung:** Mit einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung schaffen Sie sich zu jeder Zeit die Basis für eine gesunde Lebensweise.

# SAFTIGE KAKAO-BROWNIES MIT DINKELMEHL

## ZUTATEN FÜR 25 STÜCK



### RÜHRTEIG:

- 175 g Reformhaus-Margarine, zimmerwarm
- 150 g SUCOLIN
- 1 Prise Salz
- 175 g HOLO Dinkelmehl Type 1050 oder Dinkelvollkornmehl
- 6 EL (30 g) Backkakao (schwach entölt)
- 3 leicht geh. TL (10 g) Backpulver
- ½ TL gem. Bourbon-Vanille
- Abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 3 Eier, zimmerwarm
- 75 ml Milch
- 250 g Sauerkirschen

### AUSSERDEM:

- Quadratische Backform von ca. 24 x 24 cm (z.B. Backblech mit Backrahmen oder flache Auflaufform), alternativ: Tarte- oder Springform mit 26 bis 28 cm Ø
- Backpapier

## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Backpapier in Backform legen. Margarine, SUCOLIN und Salz in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine 5 Min. cremig weiß rühren.

Dinkelmehl, Backkakao, Backpulver, Bourbon-Vanille und Zitronenschale mischen. Zusammen mit Eiern und Milch zur SUCOLIN-Mischung geben und erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe kurz zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Teig in die Backform füllen und glatt streichen. Die Sauerkirschen (frische Kirschen entsteinen; Kirschen aus dem Glas gut abtropfen lassen) vor dem Backen auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Im vorgeheizten Backofen für 15 bis 20 Min. auf mittlerer Schiene backen. Die Brownies sind fertig, wenn sie noch leicht klebrig sind. Auf ein Kuchengitter stellen und 2 bis 3 Std. abkühlen lassen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ★☆☆

Arbeitszeit: 15 Min.

Backzeit: 15 bis 20 Min.

Gesamtzeit: 30 bis 35 Min.

+ Abkühlzeit (mind. 2 bis 3 Std.)

Vegan  Milchfrei  Eifrei  Glutenfrei

### Durchschnittliche NÄHRWERTE

pro Stück (bei 25 Stücken):

Energie 394 kJ (94 kcal); 2,2 g EW;  
6,2 g KH; 6,8 g Fett; 0,8 g Ballaststoffe;  
29 mg Cholesterin; 0,5 BE

Insgesamt haben die 25 Brownies mit SUCOLIN **600 kcal weniger** als die 25 Brownies mit Zucker.

Vor dem Servieren in 25 quadratische Stücke (bei einer runden Form in 24 schmale Tortenstücke) schneiden.

Weitere köstliche Brownie-Varianten finden Sie unter [www.lihn.de](http://www.lihn.de).

# GRUNDREZEPF FRUCHTAUFSTRICH MIT APFELPEKTIN

## ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER à 220 ml



- 1 kg Früchte der Saison (z.B. Erdbeeren, s. Foto)
- Saft von ½ bis 1 Zitrone
- 250 g SUCOLIN
- 250 g Lihn Rohrzucker
- 4 gestr. EL (20 g) 100% Apfelpektin, z.B. von Natura

Für eine festere Konsistenz:  
5 gestr. EL (25 g) Apfelpektin

### AUSSERDEM:

- 6 Gläser (220 ml) mit Twist-off-Deckeln



Reformhaus

Vegan

## ZUBEREITUNG:

Gläser heiß waschen und zum Abtropfen kopfüber auf ein sauberes Geschirrtuch stellen. Deckel heiß auskochen.

Die Früchte waschen (außer Himbeeren), abtropfen lassen, ggf. putzen und klein schneiden. Mit Zitronensaft, SUCOLIN und 200 g Rohrzucker in einen großen Topf geben, 3 Min. lang sprudelnd kochen, dann von der Herdplatte nehmen. Pektin gut mit dem restlichen Zucker mischen und langsam in die heiße Masse einrühren. Nochmals aufkochen und unter Rühren weitere 60 Sek. sprudelnd kochen. Aufstrich sofort in die Gläser füllen und diese verschließen. Gläser auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Aufgrund des deutlich reduzierten Zuckergehaltes ist der Fruchtaufstrich nicht so lange haltbar wie eine Konfitüre mit dem Zucker-Fruchtverhältnis 1:1. Daher empfehlen wir, den fertigen Fruchtaufstrich kühl, aber nicht unter 4 °C zu lagern und ihn innerhalb von 6 bis 8 Wochen zu verbrauchen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ★☆☆

Arbeitszeit: 15 bis 30 Min.  
Gesamtzeit: 15 bis 30 Min.  
+ Gelierzeit

Vegan  Milchfrei  Eifrei  Glutenfrei

Durchschnittliche NÄHRWERTE  
pro Glas (bei 6 Gläsern):  
Energie 924 kJ (221 kcal); 1,5 g EW;  
50,1 g KH; 0,7 g Fett; 5,8 g Ballaststoffe;  
0 mg Cholesterin; 4,2 BE

Insgesamt stecken in den 6 Gläsern mit SUCOLIN und Zucker **1.000 kcal weniger** als in der gleichen Aufstrichmenge mit ausschließlich Zucker.

Im Einzelfall bilden sich bei der Lagerung kleine Kristalle. Kochen Sie den Aufstrich dann in einem Topf auf und füllen Sie ihn erneut in ein ausgekochtes Glas ab.

# ERFRISCHENDE JOGHURT-ZITRONEN-MOUSSE

## ZUTATEN FÜR 4 BIS 6 PORTIONEN



Reformhaus  
Wir lieben  
VEGGIE

- 500 g Naturjoghurt
- 140 g SUCOLIN
- Abgeriebene Schale und Saft von 2 unbehandelten Zitronen
- 100 bis 125 g Sahne
- 60 ml Wasser
- 1 gut geh. TL (5 g) Agar-Agar, z.B. von Natura

### AUSSERDEM:

- 4 bis 6 kleine Dessertgläser



## ZUBEREITUNG:

Naturjoghurt in eine große Rührschüssel füllen, SUCOLIN zugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Zitronenschale zugeben und unterrühren. Saft auspressen und beiseite stellen.

Sahne steif schlagen und zurückstellen. Dessertgläser bereitstellen. Zitronensaft und Wasser in einen kleinen Topf geben, Agar-Agar zugeben und alles gut verrühren. Aufkochen, kurz für ca. 15 bis 30 Sekunden köcheln und heiß in die Joghurtmasse einrühren.

Sobald die Masse eindickt (dies geht sehr schnell), vorsichtig mit einem Teigschaber die vorbereitete Sahne unterheben. Sofort in Dessertgläser portionieren und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ★★☆☆

Arbeitszeit: 15 bis 20 Min.  
Gesamtzeit: 15 bis 20 Min.  
+ 1 Std. Kühlzeit

Vegan  Milchfrei  Eifrei  Glutenfrei

Durchschnittliche NÄHRWERTE  
pro Portion (bei 4 Portionen):  
Energie 745 kJ (178 kcal); 6,1 g EW;  
7,6 g KH; 13,2 g Fett; 0,0 g Ballaststoffe;  
35 mg Cholesterin; 0,6 BE

Insgesamt haben die 4 Portionen Mousse mit SUCOLIN **560 kcal weniger** als die gleiche Menge Mousse mit ausschließlich Zucker.

### GARNITUR-TIPP:

Zur Joghurt-Zitronen-Mousse passen hervorragend abgeriebene Zitronenschale und Blättchen von Zitronenmelisse.

# SCHNELLER OBSTBODEN MIT VANILLE-SCHMAND-PUDDING UND HIMBEEREN

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM / 12 STK.



Reformhaus  
Wir lieben  
VEGGIE

## OBSTBODEN-MASSE:

- 125 g HOLO Dinkel- oder Weizenmehl Type 1050
- 125 g SUCOLIN
- 3 leicht geh. TL (10 g ) Backpulver
- 2 Eier
- 3 EL kaltes Wasser
- 3 EL Milch
- 3 EL Rapsöl (Alternativ: Flüssige abgekühlte Margarine)

## BELAG:

- 350 ml Milch
- 40 g SUCOLIN
- 1 Päckchen Vanillepudding, z.B. von Natura
- 1 Becher (200 g) Schmand
- 300 bis 400 g Himbeeren (frisch oder TK)

## AUSSERDEM:

- Springform 24 cm Durchmesser
- Backpapier

## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 190 °C (Umluft 170°C) vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen.

Mehl, SUCOLIN und Backpulver in eine Rührschüssel geben und trocken mischen. Eier, Wasser, Milch und Öl zugeben und mit einem Handrührgerät kurz zu einer geschmeidigen dickflüssigen Masse verrühren.

Masse in die Backform gießen und im Backofen für 15 bis 20 Min. auf mittlerer Schiene backen. Auf ein Kuchengitter stellen und abkühlen lassen.

Für den Belag 300 ml Milch und SUCOLIN in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. Puddingpulver mit der restlichen kalten Milch verrühren, in die kochende Milch einrühren und unter Rühren erneut aufkochen. Pudding 5 Min. abkühlen lassen, Schmand zugeben und gut verrühren.

Obstboden aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte legen.

Puddingmasse auf dem Obstboden verstreichen. Bevor der Pudding fest wird, die **noch gefrorenen** Himbeeren darauf verteilen und 30 Min. bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Frisch servieren.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ★☆☆

Arbeitszeit: 20 bis 25 Min.

Backzeit: 15 bis 20 Min.

Gesamtzeit: 35 bis 45 Min.

+ Abkühlzeit (ca. 1 Std.)

Vegan  Milchfrei  Eifrei  Glutenfrei

Durchschnittliche NÄHRWERTE  
pro Kuchenstück (bei 12 Kuchenstücken):  
Energie 615 kJ (147 kcal); 4,4 g EW;  
13,5 g KH; 8,2 g Fett; 1,7 g Ballaststoffe;  
53 mg Cholesterin; 1,1 BE

Insgesamt haben die 12 Kuchenstücke mit SUCOLIN **660 kcal weniger** als die gleiche Anzahl mit ausschließlich Zucker.

## GARNITUR-TIPP:

Den Obstboden mit etwas fein gemahlendem SUCOLIN (z.B. aus der Kaffeemühle oder einem Mixbecher) bestreuen.

Da SUCOLIN eine andere molekulare Struktur als Zucker hat, verhält es sich auch beim Backen und Kochen anders.

Hier finden Sie auf einen Blick die häufig zu SUCOLIN gestellten Fragen und unsere Antworten:

## WEITERE TIPPS BEIM BACKEN MIT SUCOLIN

*Was kann ich tun, falls...*

*...Kuchen, Muffins und anderen Backwaren ein geringeres Backvolumen haben?*

Dies liegt an der geringeren Wasserlöslichkeit von SUCOLIN. Ersetzen Sie beim nächsten Mal von je 100 g Zucker nur die Hälfte durch SUCOLIN und 10% der Mehlmenge durch Inulin (Ballaststoff, der aus der Chicorée-Wurzel stammt – im Reformhaus erhältlich). Außerdem vermengen Sie die SUCOLIN-Zucker-Mischung am besten erst gut mit den anderen trockenen Zutaten und fügen dann die restlichen Zutaten hinzu.

*...sich bei Backwaren ein etwas geringerer Bräunungseffekt zeigt?*

Die Bräunung hängt immer vom Rezept und den Zutaten ab. Erhöhen Sie die Backtemperatur bei Bedarf um 5 bis 10 °C und verkürzen Sie die Backzeit entsprechend.

*...ich beim Verzehr meiner Backware einen leichten Kühleffekt feststelle?*

Wie bei Eiskonfekt entsteht auch beim Verzehr von SUCOLIN ein leichter Kühleffekt, da das Erythritol der Zunge beim Schmelzen die Wärmeenergie entzieht. Um den Kühleffekt zu

vermeiden, ersetzen Sie von je 100 g Zucker nur die Hälfte durch SUCOLIN und 10% der Mehlmenge durch Inulin.

*...meine Backware etwas schneller austrocknet?*

Bei längerer Aufbewahrung Ihrer Backware können Sie einen aufgeschnittenen Apfel dazulegen, um das etwas schnellere Austrocknen zu vermeiden.

*...sich in Marmelade, Gelees und eingekochten Früchten ab und zu Kristalle bilden?*

Aufgrund der geringeren Wasserlöslichkeit von SUCOLIN können sich bei der Lagerung unter 4 °C vereinzelt Kristalle bilden. Dann kochen Sie die Masse im Topf auf und füllen sie erneut in ein ausgekochtes Glas ab.

Rezepte: Marita Koch / Foodstyling: Marita Koch, Hella Maria Innemann / Fotos: Jan Reinecke / Text: Hella Maria Innemann.

Mit „Alles echt & essbar-Garantie“: Alle fotografierten Gerichte wurden ohne künstliche Hilfsstoffe hergestellt und konnten nach dem Fotoshooting guten Gewissens verspeist werden.

Lorenz & Lihn Obst-Edel-Erzeugnisse GmbH & Co.KG,  
D-19246 Zarrrentin [www.lihn.de](http://www.lihn.de)