

Agavendicksaft

Herkunft; mexikanischen Agavenpflanze

- **Geschmack:** Feine und geschmacksneutrale Süße
- **Süßkraft:** 100 g Dicksaft entsprechen etwa 125 - 150 g Zucker
- **Energie:** 300 kcal/100 g
- **Einsatzbereich:** zum Süßen von Müsli oder Pfannekuchen

Ahornsirup

Herkunft; Bei dem „flüssigen Gold aus Kanada“ handelt es sich um eingedickten Saft vom Zucker-Ahorn. Für einen Liter Sirup benötigt man übrigens rund 40 Liter Baumsaft!

- **Geschmack:** Feinwürzige Karamellnote
- **Süßkraft:** Für 100 g Zucker benötigt man 130 g Ahornsirup
- **Energie:** 274 kcal/100 g
- **Einsatzberichr** – Pfannekuchen – Waffeln

Brauner Zucker

Herkunft; Der Hersteller gewinnt den braunen Zucker aus Zuckerrohr oder -rübe. Der Zucker wird schrittweise Aufgereinigt Die Farbe kommt von den noch enthaltenen Sirupresten.

- **Geschmack:** etwas intensiver- malziger
- **Süßkraft:** identisch wie weißer Zucker
- **Geeignet** für alles was Frau auch mit weißem Zucker herstellen kann
- **Energie:** 400 kcal/100g

Dattelmus

Herkunft; Zur Herstellung werden diese zunächst entsteint, in Wasser eingeweicht und eingekocht.

- **Geschmack:** Fruchtig und etwas säuerlich, erinnert an Melasse
- **Süßkraft:** Minimal süßer als herkömmlicher Zucker
- **Geeignet für:** Smoothies, Shakes und Fruchtkonfekt
- **Energie:** 289 kcal/100 g

Kokosblütenzucker

Herkunft; Der kristallisierte Blütensaft von Kokospalmen enthält Eisen, Magnesium und Zink, wenig Fructose und lässt – aufgrund des niedrigen glykämischen Index – den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen. Dennoch hat die Zuckeralternative genauso viele Kalorien wie „normaler“ Zucker, kostet aber mehr als 20-mal soviel. Und wird außerdem, da in Südostasien gepflanzt und geerntet, für den heimischen Verzehr einmal um die halbe Welt geflogen.

- **Geschmack:** Schmeckt nicht (!) nach Kokos sondern kräftig karamellartig
- **Süßkraft:** 1:1 wie brauner Zucker
- **Geeignet für:** Süße Backwaren
- **Energie:** 376 kcal/100 g

Süßstoffe – (Stevia)

Dieser Zuckeraustauschstoff stammt aus den Blättern der gleichnamigen Pflanze **Stevia** rebaudiana. Ein wirkliches Naturprodukt ist er aber nicht, da die Süße des Krauts, das hierzulande auch als Honig- oder Süßkraut verbreitet ist, zumeist durch aufwendige chemische Verfahren isoliert und gewonnen wird.

- **Geschmack:** Mitunter ein bitterer Nachgeschmack
- **Süßkraft:** Bis zu 300-mal so stark wie Raffinadezucker
- **Geeignet für:** Kalorienbewusste und Abnehmwillige
- **Nicht geeignet für:** Backwaren, da die Strukturgebung fehlt
- **Energie:** 0 kcal/100 g

Xucker – Birkenzucker

..ist ein weißes, kristallines Kohlenhydrat, das früher tatsächlich aus der Rinde der Birke hergestellt wurde. Heute gewinnt man die Zuckeralternative, der auch als Xylit oder Xylitol bekannt ist, zumeist aus Stroh, Getreidekleie und Maisspindeln. Vorteil: Er kommt auf 40 Prozent weniger Kalorien als Raffinadezucker. Und beugt Karies vor, weshalb er auch oft in der Kaugummi- und Zahnpastaherstellung Verwendung findet. **Nachteil:** Bei zu hohem Konsum wird Xylit eine abführende Wirkung zugeschrieben.

- **Geschmack:** Ähneln Zucker stark
- **Süßkraft:** 1:1 wie Haushaltszucker
- **Geeignet für:** Diabetiker
- **Nicht geeignet für:** Hefengebäck; der Süßstoff verträgt sich nicht mit Hefepilzen
- **Energie:** 240 kcal/100 g

Honig

Herkunft; Eine der wenigen naturbelassenen (!) Zuckeralternativen, die man regional erstehen kann

Geschmack: Die Sorte entscheidet: von mild-lieulich bis zu malzig-würzig

- **Süßkraft:** Etwa 80 % von Zucker
- **Geeignet für:** Tee, Joghurt und den Klassiker „Heiße Milch“
- **Energie:** 306 kcal/100 g