

## Natürliche Alternativen:

Kriterium	Kokosblütenzucker	Agavensirup	Kokosblütensirup	Yacon-Sirup
Synonym	-	Agavendicksaft	-	-
Zuckerart	kristalline Zuckeralternative	Sirup	Sirup	Sirup
Herkunft	natürlich	natürlich	natürlich	natürlich
Geschmack	süss, karamellig	neutral, mild-süss	süss, leicht karamellig	mild-süss, leicht karamellig
Farbe	braun	transparent / bernsteinfarben / dunkelbraun	karamellbraun	braun-schwarz
Kalorien (100 g Zucker = 400 kcal)	ca. 390 kcal	ca. 300 kcal	ca. 300 kcal	ca. 200 - 300 kcal
Glykämischer Index (GI von Zucker = 68)	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.
Wirkung auf den Blutzuckerspiegel (BZ)	lässt BZ ansteigen	lässt BZ ansteigen	lässt BZ ansteigen	gering
Süsskraft im Vergleich zu Zucker (100 %)	100 %	125 %	120 %	weniger süss als Zucker
Zucker-Zuckerersatz-Verhältnis	1:1	1:0,75	1:0,8	-
Dosierung	100 g Zucker $\triangleq$ 100 g Kokosblütenzucker	100 g Zucker $\triangleq$ 75 g Agavensirup	100 g Zucker $\triangleq$ 80 g Kokosblütensirup	individuell dosieren
Bei Fruktoseintoleranz geeignet	X	X	X	X
Für Diabetiker geeignet	X	X	X	✓
Vegan	✓	✓	✓	✓
Verwendung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backen &amp; Kochen</li> <li>• Pancakes &amp; Waffeln</li> <li>• Joghurt &amp; Smoothies</li> <li>• Süssen von Getränken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backen</li> <li>• Pancakes &amp; Waffeln</li> <li>• Joghurt &amp; Smoothies</li> <li>• Süssen von Getränken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backen &amp; Kochen</li> <li>• Pancakes &amp; Waffeln</li> <li>• Joghurt &amp; Smoothies</li> <li>• Süssen von Getränken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backen</li> <li>• Pancakes &amp; Waffeln</li> <li>• Joghurt &amp; Smoothies</li> <li>• Süssen von Getränken, Salatsaucen &amp; Dressings</li> </ul>
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht zum Kalorien Einsparen geeignet</li> <li>• hat einen Eigengeschmack</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hat einen hohen Fruktosegehalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hat einen leichten Eigengeschmack</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht zu hoch erhitzen</li> </ul>
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naturbelassen &amp; unraffiniert</li> <li>• mit Karamellnote</li> <li>• vielseitig verwendbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naturbelassen &amp; unraffiniert</li> <li>• neutraler Geschmack</li> <li>• gut löslich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naturbelassen &amp; unraffiniert</li> <li>• mit Karamellnote</li> <li>• vielseitig verwendbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naturbelassen &amp; unraffiniert</li> <li>• fruchtig-süsser Geschmack</li> <li>• vielseitig verwendbar</li> </ul>

ZUM PRODUKT ►

ZUM PRODUKT ►

ZUM PRODUKT ►

ZUM PRODUKT ►

## Kalorienarme Süssungsmittel:

Kriterium	Erythrit	Xylit	Stevia	Süssstoffe
Synonym	Erythritol	Xylitol, Birkenzucker	Steviolglykoside	z. B. Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatin
Zuckerart	Zuckeralkohol	Zuckeralkohol	Süssstoff	Süssstoff
Herkunft	natürlich	natürlich	natürlich / synthetisch	natürlich / synthetisch
Geschmack	mild-süss	süss	sehr süss bis lakritzartig	süss bis sehr süss
Farbe	weiss	weiss	weiss	transparent / weiss
Kalorien (100 g Zucker = 400 kcal)	0 kcal	ca. 240 kcal	0 kcal	ca. 0 - 4 kcal
Glykämischer Index (GI von Zucker = 68)	GI = 0	GI = 7-13	GI = 0	GI = 0
Wirkung auf den Blutzuckerspiegel (BZ)	keine Auswirkung	gering	keine Auswirkung	keine Auswirkung
Süsskraft im Vergleich zu Zucker (100 %)	70 %	100 %	bis zu 300-mal süsser als Zucker	30 bis 2500-mal süsser als Zucker
Zucker-Zuckerersatz-Verhältnis	1:1,2 oder 1:1,4	1:1	-	-
Dosierung	100 g Zucker $\approx$ 120-140 g Erythrit	100 g Zucker $\approx$ 100 g Xylit	abhängig von der Darreichungsform	sparsam einsetzen
Bei Fruktoseintoleranz geeignet	✓	✗ (individuell unterschiedlich)	✓	✓ (individuell unterschiedlich)
Für Diabetiker geeignet	✓	✓	✓	✓
Vegan	✓	✓	✓	✓
Verwendung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backen</li> <li>• Desserts &amp; Eis</li> <li>• Süssen von heissen Getränken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backen &amp; Kochen</li> <li>• Desserts &amp; Eis</li> <li>• Süssen von heissen Getränken</li> <li>• Einkochen von Marmeladen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backen &amp; Kochen</li> <li>• Desserts &amp; Joghurt</li> <li>• Süssen von Tee &amp; Erfrischungsgetränken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süssen von Speisen &amp; Getränken</li> </ul>
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann in der Anfangszeit und bei Überdosierung abführend wirken</li> <li>• löst sich in kalten Flüssigkeiten weniger gut auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann in der Anfangszeit und bei Überdosierung abführend wirken</li> <li>• geht mit frischer Hefe nicht gut auf</li> <li>• toxisch für Haustiere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hat bei höherer Dosierung einen bitteren bis lakritzartigen Beigeschmack</li> </ul>	-
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuckerfrei</li> <li>• kalorienfrei</li> <li>• zahnfreundlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuckerfrei</li> <li>• 40 % weniger Kalorien als Zucker</li> <li>• zahnfreundlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuckerfrei</li> <li>• kalorienfrei</li> <li>• zahnfreundlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuckerfrei</li> <li>• kalorienfrei / kalorienarm</li> <li>• zahnfreundlich</li> </ul>

ZUM PRODUKT ►

ZUM PRODUKT ►

ZUM PRODUKT ►

ZUM PRODUKT ►

Ausführliche Informationen auch auf <https://www.nu3.ch/c/zuckerfreie-ernaehrung/zuckerersatzstoffe/>