

# Alternativen zum Süßen



## **"Weniger ist mehr"**

Bitte setzt Süße und Zuckeralternativen moderat ein!

### **Xylit/Erythrit (Birkenzucker)**

beeinflusst den Blutzucker- und Insulinspiegel kaum, wirkt prophylaktisch gegen Karies und hat weniger Kalorien als Haushaltszucker

### **Ahornsirup**

Pflanzlicher Zuckerersatz, enthält viel heilende Stoffe wie Antioxidantien und Mineralstoffe, unbedingt in Bio-Qualität verwenden. Je dunkler desto wertvoller ist das Sirup

### **Yaconsirup**

Yacon ist eine Heil- und Nährpflanze, die bei Diabetes, Nierenerkrankungen und Verdauungsbeschwerden Anwendung findet. Enthält viele Ballaststoffe und hat geringen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel

### **Kokosblütenzucker**

Naturbelassener Zucker mit geringem Einfluss auf den Blutzucker-/Insulinspiegel

### **Datteln**

Hat im Gegensatz zu anderen Trockenfrüchte eine sehr neutrale Süße und kann gut auch selber zu einem Sirup verarbeitet werden.