

## Rezeptidee: Zitronentarte



### Teig:

- 240 g Mehl
- 1 Ei
- 170 g Butter
- 50 g Birkenzucker
- 1 Prise Salz

### Füllung:

- 3 Zitronen, entsaftet
- 15 Tropfen ätherisches Zitronenöl bio
- 150 g Birkenzucker
- 3 EL Crème fraiche
- 5 Eier

Alle Zutaten für den Teig miteinander glatt kneten und ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Teig dünn ausrollen und in eine gebutterte Tarteform legen.

Für die Füllung alle 3 Zitronen auspressen den Saft durch ein Sieb gießen und mit Birkenzucker, Crème fraiche, Eiern und 10 Tropfen Zitronenöl bio gut verrühren.

Die Zitronenmischung auf den Boden gießen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 40 bis 45 Minuten backen.

***Viel Vergnügen beim Backen & Genießen!***

Mehr Informationen, Rezeptideen und Erfahrungsberichte finden Sie auf unserer Website [www.feeling.at](http://www.feeling.at).

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr feeling Team

### **Birkenzucker Kristall**

<b>Art.Nr. 8400</b>	<b>1 kg</b>	<b>€ 16,80</b>
<b>Art.Nr. 8403</b>	<b>3 kg</b>	<b>€ 45,00</b>
<b>Art.Nr. 8405</b>	<b>5 kg</b>	<b>€ 67,50</b>

### **Birkenzucker Staub**

<b>Art.Nr. 8500</b>	<b>1 kg</b>	<b>€ 16,80</b>
<b>Art.Nr. 8503</b>	<b>3 kg</b>	<b>€ 45,00</b>
<b>Art.Nr. 8505</b>	<b>5 kg</b>	<b>€ 67,50</b>

### **Birkenzucker Sticks Kristall**

<b>Art.Nr. 8402</b>	<b>100 Stk</b>	<b>€ 12,50</b>
---------------------	----------------	----------------

Für Fragen wenden Sie sich an  
Ihre/n Aroma-FachberaterIn:

Ihr/e Aroma-FachberaterIn



## **BIRKENZUCKER**

**Original Birkenzucker aus Finnland**



**feeling Handels Ges.m.b.H.**  
Walgaustraße 22, A-6824 Schlins  
Tel: +43 (0)5524 22399  
Email: [feeling@feeling.at](mailto:feeling@feeling.at)  
Internet: [www.feeling.at](http://www.feeling.at)

# Birkenzucker

Zucker begegnet uns täglich in vielen Nahrungsmitteln, wo wir ihn gar nicht vermuten, wie z.B. Ketchup, Wurst, Tee, Babynahrung uvm. Zudem versteckt sich Zucker hinter vielen Namen wie Glukose, Fruktose, Isoglukose, Stärkezucker, ... um nur einige zu nennen.

Eine knallige Verpackung auf der noch gesunde Zutaten ausgelobt werden und schon ist der Käufer überzeugt, es handelt sich um ein gesundes Produkt. So ist es kinderleicht den Konsumenten zu täuschen.

Der Zuckerkonsum ist heute fast nicht mehr kontrollierbar. Laut dem Buch „Zucker – der süße Verführer“ von Franz Binder und Josef Wahler nimmt der durchschnittliche Verbraucher (in Deutschland) jährlich 45 kg raffinierten Zucker zu sich! Das sind 25 Teelöffel täglich!!! Der hohe Zuckerkonsum macht auf Dauer krank, verursacht Karies und führt zu Gewichtsproblemen. Das süße Genussmittel hat sich als fixer Bestandteil unserer Nahrung eingegliedert.

Umso wichtiger ist es, Alternativen zu verwenden, um unseren Körper und Geist gesund zu erhalten. Als Teil der bewussten Ernährung bietet Ihnen feeling **Original Birkenzucker aus Finnland**.

**Birkenzucker**, auch weitverbreitet unter seinem chemischen Namen **Xylit (Xylitol)** bekannt, ist ein Zuckeraustauschstoff. Die süß schmeckenden Kohlenhydrate haben einen geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Zuckeraustauschstoffe werden insulinunabhängig verstoffwechselt. Ein Grund, warum Birkenzucker auch bestens für Diabetiker geeignet ist. Zuckeraustauschstoffe dürfen nicht mit synthetischen Süßstoffen wie Sacharin und Aspartam verwechselt werden, welche in Kritik stehen gesundheitsschädlich zu wirken.

Xylit befindet sich als natürlicher Zuckeralkohol in Früchten, Gemüse, Getreidesorten und verschiedenen Holzrinden wie z.B. der Birke. feeling Birkenzucker wird durch ein aufwändiges Herstellungsverfahren gewonnen, welches den Birkenzucker im Vergleich zum Haushaltszucker relativ teuer macht.

Wer jedoch die **Vorteile des finnischen Zuckers** kennt, wird diesen gerne in der Küche verwenden:

- ✓ Birkenzucker hat eine antibakterielle Wirkung und stabilisiert das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen im menschlichen Körper.
- ✓ Die Entwicklung von Hefe- und Pilzbakterien wird gehemmt > ideal für reinigende Darmkuren!
- ✓ Der glykämische Index ist ca. 14-fach niedriger als im Haushaltszucker. Das heißt, nach dem Essen befindet sich weniger Zucker im Blut > Heißhungerattacken wird vorgebeugt!
- ✓ Die Aufnahme von Calcium im Knochengewebe wird erleichtert > stärkt die Knochen und den Bewegungsapparat!
- ✓ Birkenzucker hat halb so viele Kalorien wie Haushaltszucker. Er kann also zur Diätunterstützung verwendet werden.
- ✓ Hilft gegen Verstopfungen.
- ✓ Für Diabetiker geeignet.
- ✓ Regt die Speichelproduktion an und führt zu einer Remineralisierung des Zahnschmelzes. Gegen Karies, stärkt den Zahnschmelz und schützt das Zahnfleisch. Dieser positive Effekt wurde wissenschaftlich belegt, sodass mittlerweile auch viele Zahnärzte ihren Kunden nach dem Essen die Einnahme von Xylit empfehlen.

Nährwert pro 100 g:  
Energie 990 kJ  
(236 kcal)  
Kohlenhydrate 99,9 g  
Fett 0 g  
Eiweiß 0 g

## Anwendung von Birkenzucker

- Da Birkenzucker keinen Nährboden für Pilzarten bietet, ist er für Zubereitungen mit Hefe nicht geeignet.
- Auch Hunde und Katzen vertragen Birkenzucker nicht, da Tieren ein bestimmtes Enzym zur Verstoffwechslung des Birkenzuckers fehlt.
- Zu Anfang kann es durch die verdauungsfördernde Wirkung von Birkenzucker zu einem abführenden Effekt kommen. Deswegen sollten Sie schrittweise den Birkenzucker in Ihre Ernährung einbauen.

**Ansonsten wird Birkenzucker 1:1 wie Zucker verwendet. Er eignet sich zum Süßen, Backen und Kochen. Die Süßkraft ist wie bei konventionellem Haushaltszucker, jedoch mit einem angenehmen, leicht kühlenden Effekt im Mund. Sie können den Zucker Ihrer üblichen Rezepte einfach durch Birkenzucker ersetzen.**



Infos auf [www.feeling.at](http://www.feeling.at)