

Rezeptidee: Saftiger Birnenkuchen



Zutaten:

3 Bio-Eier
165 g Birken-Zucker
90 ml Kokosöl nativ bio
Saft einer Zitrone
8 Tropfen ätherisches Zedratöl (Urzitronen)
250 g Ricotta
230 g Mehl
1 TL Weinsteinpulver
2-3 Birnen

Zubereitung: Eier und Zucker schaumig schlagen. Das geschmolzene Kokosöl, den Saft einer Zitrone sowie das ätherische Zedratöl gut unterrühren, anschließend Ricotta unterrühren. Mehl u. Weinsteinpulver sieben, unter den Teig heben, Masse in eine gefettete Kuchenform füllen. Birnen schälen und in dicke Spalten schneiden, auf dem Teig verteilen. Für 35-40 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen (Stäbchenprobe). Am Schluss ev. mit Staubzucker bestreuen und genießen!

Viel Vergnügen beim Backen & Genießen!

Mehr Informationen, Rezeptideen und Erfahrungsberichte finden Sie auf unserer Website www.feeling.at.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr feeling Team

Birkenzucker Kristall

Art.Nr. 8400	1 kg	EUR 16,80
Art.Nr. 8403	3 kg	EUR 45,00
Art.Nr. 8405	5 kg	EUR 67,50

Birkenzucker Sticks Kristall

Art.Nr. 8102	100 Stk	EUR 12,50
--------------	---------	-----------

Tipp: Mit einem leistungsstarken Mixer oder Küchengerät können Sie aus Birkenzucker Kristall auch einen Staubzucker zubereiten. Einfach 1 Minute auf hoher Stufe zerkleinern.

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

Ihr/e Aroma-FachberaterIn



Original Birkenzucker aus Finnland



feeling Handels Ges.m.b.H.
Augasse 48, A-6822 Satteins
T 0043 5524 22399
feeling@feeling.at
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 auch 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, daher ist Birkenzucker auch für Diabetiker geeignet. 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. Birkenzucker wirkt 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.

Achtung: Nicht für Tiere geeignet!!!

- 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