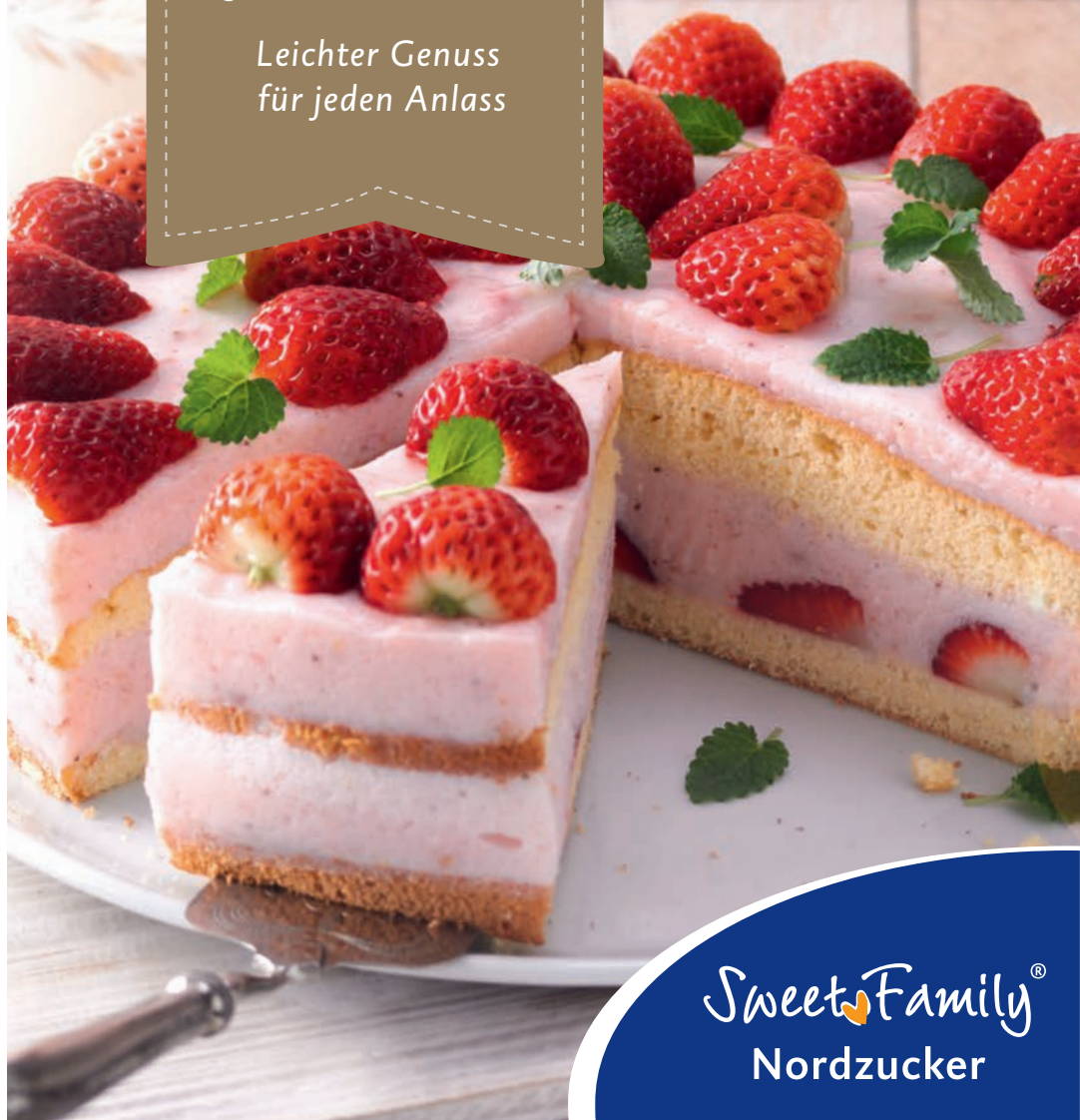




Rezeptideen mit SteviaZucker

Leichter Genuss
für jeden Anlass



SweetFamily®
Nordzucker



SweetFamily SteviaZucker



Liebe Freunde leichter Genüsse,

möchten Sie selbstgemachte Kuchen, Desserts und andere süße Leckereien wie gewohnt genießen und dabei Kalorien sparen? Ja, das geht, denn für kalorienbewusste Genießer und leidenschaftliche Kuchenbäcker gibt es SweetFamily SteviaZucker. Die erste pure Kombination von kalorienfreier Süße aus den Blättern der Steviapflanze und klassischem Haushaltszucker – ohne weitere Zusatzstoffe, rund im Geschmack und universell einsetzbar. Das heißt, mit SweetFamily SteviaZucker lassen sich nicht nur beim Süßen von Getränken und Desserts, sondern auch beim Backen von köstlichen Kuchen ganz einfach Kalorien sparen. Aber auch mit dem SweetFamily SteviaGelierzucker mit der von Natur aus kalorienfreien Süße der Steviapflanze können Freunde fruchtiger Konfitüren und Gelees jetzt ganz einfach Kalorien sparen – und das bei vollem Genuss. Selbstgemachter Fruchtaufstrich mit SweetFamily SteviaGelierzucker enthält 40 % weniger Kalorien als die gleiche Menge eines Fruchtaufstrichs in der klassischen Zubereitung.

Ihr Süße Küche-Team

Alles über Stevia und viele Rezeptideen finden Sie unter:
www.sweet-family.de/steviazucker

Perfekt zum Kochen von Marmelade



Süße Küche-Info

SweetFamily SteviaZucker hat 50 % weniger Kalorien als klassischer Haushaltszucker.

SweetFamily SteviaZucker enthält eine Kombination von Zucker und Steviolglycosiden aus der Pflanze Stevia rebaudiana – zwei Süßungsmittel aus natürlicher Quelle.



Leichter Genuss

In der Süße liegt die Kraft



Unser SteviaZucker

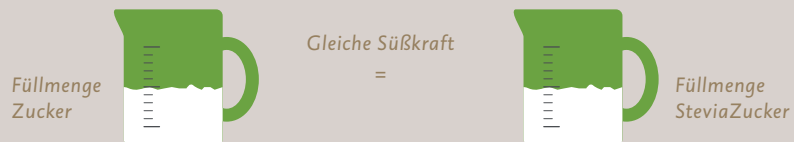
Was Sie wissen sollten

Stevia rebaudiana oder auch „Süßkraut“ ist eine Pflanze, die zur Familie der Sonnenblumen gehört und seit Jahrhunderten für ihre intensive Süße geschätzt wird. Sie hat von Natur aus keine Kalorien. Alle Lieblingsrezepte, in denen Zucker zum Einsatz kommt, können auch mit SweetFamily SteviaZucker zubereitet werden. Dabei ist die Dosierung ganz einfach: Wenn die Zuckermenge im Rezept mit Löffeln angegeben ist, wird ein Löffel Zucker durch einen Löffel SteviaZucker 1:1 ersetzt.

Die Verwendung ist ganz einfach

Wenn Sie beim Backen einen Messbecher benutzen, nehmen Sie dieselbe Füllmenge wie bisher – 50 g SweetFamily SteviaZucker entsprechen dem Volumen und der Süßkraft von 100 g Haushaltszucker.

Beispiel: Füllmenge 100 g Zucker = 50 g Stevia



Wenn Sie beim Backen eine Küchenwaage benutzen, nehmen Sie die Hälfte des angegebenen Zuckergewichts – 50 g SweetFamily SteviaZucker hat die gleiche Süßkraft wie 100 g Haushaltszucker.



SteviaZucker-Rezepte

Leichte Rezeptideen für jeden Anlass

Buttermilch-Erdbeertorte	06
Apfel-Buttermilch-Waffeln	09
Zitronen-Heidelbeertorte	10
Zarter Apfel-Zimt-Strudel	13
Gestürzte Kirsch-Joghurt-Tarte	14
Leichter Käsekuchen	17
Buttermilch-Apfelkuchen	18
Marmorkuchen	21
Schokoladen-Brownies	22
Joghurt-Pannacotta mit Erdbeeren	25
Zitronen-Limetten-Limonade	26
Joghurt-Heidelbeer-Eistee	29
Erdbeer-Smoothie mit Holunderblütensirup	30
Maracuja-Himbeer-Konfitüre	33
Erdbeer-Himbeer-Vanille-Konfitüre	33
Zwetschgen-Konfitüre mit Balsamico	34
Rhabarbergelee mit Kornblumen	34





Buttermilch-Erdbeertorte



Zutaten

Für den Teig

- * 5 Eier (M)
- * 3 Eigelb (M)
- * 70 g SweetFamily SteviaZucker
- * 150 g Dinkelmehl
- * 1 EL Speisestärke
- * 1 TL Backpulver
- * 1 Bio-Orange

Für die Füllung und Belag

- * 750 g Erdbeeren
- * 50 g SweetFamily SteviaZucker
- * 1 Liter Buttermilch
- * 15 Blatt weiße Gelatine
- * 3 Eiweiß
- * 16 Blättchen Zitronenmelisse



Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Den Boden einer Springform (28 cm) mit Backpapier belegen, Springformrand darauf festziehen. Eier, Eigelbe und SteviaZucker mit dem Handrührgerät ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und unterrühren.

Biskuitteig in der Form glattstreichen, auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Biskuitboden horizontal durchschneiden und den unteren Teil auf eine Servierplatte legen. Einen flexiblen Tortenring darum festziehen oder den gereinigten Springformrand darum stellen.

Schale der Orange über den Biskuitboden fein abreiben, Saft auspressen und die Hälfte darauf träufeln. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren, 1/3 auf den Tortenboden legen, 1/3 grob pürieren und mit SteviaZucker und Buttermilch mischen.

Gelatineblätter in kaltem Wasser 4 Minuten einweichen, ausdrücken und in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auflösen. 5 EL Buttermilchmasse unterrühren. Gelatinemischung unter die übrige Buttermilchmasse rühren und auf Eiswasser kühlstellen, gelegentlich umrühren bis sie zu gelieren beginnt, dann mit dem Schneebesen glattrühren. Steif geschlagenes Eiweiß unterziehen. Die Hälfte der Creme auf dem Tortenboden glattstreichen, Biskuitdeckel auflegen, mit restlichem Saft beträufeln und restliche Creme darauf verstreichen.

Die Torte mindestens 12 Stunden kühlstellen. Den Tortenring entfernen. Die Torte mit den übrigen Erdbeeren und der Zitronenmelisse garnieren und bis zum Servieren kühlstellen.



Sommerlaune

Fruchtig frisch serviert





Herzenslust

Mit Liebe gemacht

Apfel-Buttermilch-Waffeln

Zutaten

Für den Teig

- * 300 g Äpfel
- * 100 g weiche Butter
- * 35 g SweetFamily SteviaZucker
- * 4 Eigelb
- * 4 Eiweiß
- * 250 g Mehl
- * 150 ml Buttermilch
- * 50 g gehackte Mandeln
- * 2 Prise Zimt
- * 3 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Die Äpfel waschen, schälen und raspeln. Die Butter mit SteviaZucker schaumig schlagen. Erst Eigelbe, Mehl und Buttermilch, dann Äpfel, Zimt und Mandeln unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Das Waffeleisen vorheizen und mit Öl bestreichen. Jeweils 2–3 EL Teig hineingeben, Deckel schließen und 2–3 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben mit Puderzucker dekorieren und heiß servieren.

Gegensätze ziehen sich an:
Für Süßes lassen sich säuerliche
Äpfel wie Holsteiner Cox empfehlen.
So schmecken die Waffeln
besonders fruchtig!



Süße Küche-Tipp

Für Waffelteige muss man die Zutaten rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, alle sollten zimmerwarm sein. Auch bei Waffeln werden die Eier getrennt verarbeitet und der Eischnee ganz am Schluss vorsichtig untergehoben. So werden die Waffeln schön locker und luftig. Werden die Waffeln nicht sofort gegessen, legt man sie nebeneinander auf ein Gitter, denn aufeinander geschichtet werden sie weich.





Zitronen-Heidelbeertorte



Zutaten

Für den Teig

- * 5 Eier (M)
- * 60 g SweetFamily SteviaZucker
- * Schale einer Bio-Zitrone
- * 120 g Dinkelmehl
- * 1 TL Backpulver

Die fruchtig sauren Spritzer einer Zitrone erfrischen und passen perfekt zu jeder Sommertorte.



Für Füllung und Belag

- * 550 ml Maracuja-Nektar
- * 500 g Heidelbeeren
- * Schale und Saft von 3 Bio-Zitronen
- * 30 g SweetFamily SteviaZucker
- * 1 Päckchen Puddingpulver Vanille
- * 10 Blätter Minze



Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Den Boden einer Springform (24 cm) mit Backpapier belegen, Springformrand darauf festziehen. Eier mit dem Handrührgerät ca. 4 Minuten schaumig schlagen, SteviaZucker zugeben und weitere 3 Minuten zu einem elastischen Schaum schlagen. Die Schale einer Zitrone fein hineinreiben. Mehl mit Backpulver mischen und kurz unter den Eischaum rühren. Teig in der Form glattstreichen, auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Biskuitboden horizontal durchschneiden, den unteren Teil auf eine Servierplatte legen und einen flexiblen Tortenring darum festziehen oder den gereinigten Springformrand darum stellen. 25 ml Maracuja-Nektar und 250 g Heidelbeeren darauf verteilen. Die Schale von 3 Zitronen abreiben. 100 ml Zitronensaft auspressen und mit 500 ml Maracuja-Nektar auffüllen, davon 50 ml zur Seite stellen. Restlichen Saft mit 30 g SteviaZucker und Zitronenschale in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Das Puddingpulver mit dem kalten Saft verrühren, in den kochenden Saft gießen und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die Hälfte des Zitronenpuddings auf den Tortenboden mit den Beeren gießen, den zweiten Biskuitboden mit 25 ml Maracuja-Nektar beträufeln und auflegen. Die Torte 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Den übrigen Pudding abdecken und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Tortenring entfernen, Pudding glattrühren und auf die Torte streichen. Die übrigen Heidelbeeren darauf verteilen und mit Minze-Blättchen garnieren.



Beerenstark

Der saftig frische
Backspaß





Der Strudel

Völlig von der Rolle



Zarter Apfel-Zimt-Strudel

Der Apfel ist ein wahres Wunderwerk. Er spendet nicht nur über 30 verschiedene Vitamine und gibt Energie, sondern lässt sich auch in vielerlei Variationen genießen.



Zutaten

Für den Teig

- * 300 g Weizenmehl, Type 500
- * 1 Prise Salz
- * 100 ml warmes Wasser
- * 1 Ei Größe (M)
- * 50 ml Speiseöl
- * 1 EL ÖL
- * 2 EL Mehl zum Bestreuen
- * 2 EL Milch zum Bestreichen

Für die Füllung

- * 1 kg Äpfel
- * 60 g Rosinen
- * 50 g Mandeln
- * 1/2 TL Zimt
- * 40 g SweetFamily SteviaZucker
- * 40 g Butter
- * 50 g Semmelbrösel



Zubereitung

Den Backofen vorheizen (200 °C Ober-/Unterhitze, Umluft 180 °C). Für den Teig alle Zutaten in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handmixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und dünn mit Öl bestreichen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Für die Füllung die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. In einer Rührschüssel mit SteviaZucker, Rosinen, Mandeln und Zimt vermischen.

Ein Küchentuch auf die Arbeitsfläche legen und mit Mehl bestreuen. Den Teig ebenso mit Mehl bestreuen, auf 20 x 30 cm ausrollen, dann auf 40 x 60 cm dünn ausziehen. Die Butter schmelzen, auf den Teig träufeln und Semmelbrösel darauf streuen. Die Füllung auf dem vorderen Teil verteilen, sodass 40 x 40 cm bedeckt sind, Seiten einschlagen und mit Hilfe des Tuchs den Strudel aufrollen. Den Strudel vorsichtig auf Backpapier rollen, auf ein Backblech ziehen, mit Milch bestreichen und ca. 50 Minuten backen. Den heißen Strudel in Stücke schneiden und nach Belieben mit Vanillesauce servieren.



Süße Küche-Info

Für den Strudel eignen sich Äpfel, die weder zu leicht zerfallen noch zu saftig sind. Eine gute Wahl sind z. B. Boskop oder Jonagold.





Gestürzte Kirsch-Joghurt-Tarte



Zutaten

Für den Teig

- * 500 g entsteinte Süßkirschen
- * 100 g SweetFamily SteviaZucker
- * 120 ml Rapsöl
- * 150 g Weizenmehl (Type 405)
- * 1 Päckchen Puddingpulver Vanille (37 g)
- * 3 TL Backpulver
- * 2 Eier (M)
- * 200 ml fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)

Joghurt ist, egal ob frisch gekauft oder selbst gemacht, sehr gesund und es lässt sich mit ihm prima kalorienarm backen.



Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Den Boden der Tarteform (26 cm Durchmesser) mit einem kreisrunden Stück Backpapier auslegen. Den Rand mit Rapsöl einstreichen und die Kirschen in die Form geben. Die übrigen Zutaten mit einem Handrührgerät verquirlen. Den Teig auf die Kirschen verteilen.

Die Tarte auf mittlerer Schiene 35 Minuten goldbraun backen. Dann den Rand lösen, Tarte sofort auf eine Platte stürzen, Backpapier abziehen und warm servieren.



Süße Küche-Info

Kirsch-Rezepte stehen hoch im Kurs. Ob als Marmelade, Kompott, Saft, Schnaps, im Kuchen oder einfach nur roh und frisch vom Baum – Kirschen schmecken nicht nur köstlich süß, sondern sind auch noch gesund und voller Vitamine.



Gut Kirschen essen

In der Tarte





Cheeseeee

Alles Käse



Leichter Käsekuchen



Süße Küche-Tipp

Nach Belieben kann der Käsekuchen mit einer Handvoll Rosinen, Nüssen oder frischen Früchten aufgepeppt werden. Diese vor dem Backen einfach mit unter die Quarkmasse heben.



Zutaten

Für den Teig

- * 1 EL Semmelbrösel
- * 80 g Butter
- * 40 g SweetFamily SteviaZucker
- * 2 Eigelb
- * 1 EL Milch (1,5 % Fett)
- * 150 g Mehl
- * 1 TL Backpulver

Für die Füllung

- * 500 g Magerquark
- * 5 EL Sonnenblumenöl
- * 70 g SweetFamily SteviaZucker
- * 1 Ei
- * Mark einer Vanilleschote
- * 40 g Stärkemehl
- * Etwas geriebene Schale einer Bio-Zitrone
- * 500 ml Milch (1,5 % Fett)



Zubereitung

Den Backofen vorheizen (170 °C Ober-/Unterhitze, Umluft 150 °C).

Eine Springform (24 cm Durchmesser) mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und verkneten. Den Teig dritteln. Ein Drittel Teig mit Mehl bestreuen und zu einen Kreis mit 24 cm Durchmesser ausrollen. Auf den Springformboden legen. Den übrigen Teig zu einer Rolle formen. An den Rand legen und 3 cm hochdrücken.

Für den Belag Quark, Öl, SteviaZucker und Ei miteinander gut verrühren.

Das Mark einer Vanilleschote herauskratzen und mit dem Stärkemehl, der Zitronenschale und der Milch unter die Quarkmasse heben.

Die Masse glattrühren, in die vorbereitete Form füllen und alles ca. 90 Minuten backen. Gegebenenfalls nach einer Stunde Backzeit die Form mit Alufolie abdecken.

Den Kuchen abkühlen lassen. Aus der Form lösen und nach Belieben vor dem Servieren mit 1 TL SteviaZucker bestreuen.

Quark lässt sich gut verarbeiten und ist eine willkommene Zutat in der leichten Küche.





Buttermilch-Apfelkuchen



Zutaten

Für den Kuchen

- * 3 EL Haferflocken
- * 100 g SweetFamily SteviaZucker
- * 1 Prise Salz
- * 200 g Mehl
- * 2 TL Backpulver
- * Schalenabrieb einer Bio-Zitrone
- * 200 ml Buttermilch
- * 2 Eier
- * 5 kleine Äpfel (ca. 600 g)



Zubereitung

Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. In einer Rührschüssel SteviaZucker, Salz, Mehl und Backpulver mischen. Zitronenschale, Buttermilch und Eier zugeben. Alles gut verrühren.

Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Viertel auf der Rückseite 2 Mal einschneiden. Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier belegen. Teig hineingießen und glattstreichen. Äpfel mit der Wölbung nach oben kreisförmig darauf verteilen, leicht andrücken. Mit Haferflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf mittlerer Schiene 35 Minuten backen, den Rand mit einem Messer lösen, Springformrand abnehmen. Mithilfe des Papiers auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen. Quark mit Buttermilch, Zitronensaft und SteviaZucker aufschlagen, Gelatine unterschlagen und einrieseln lassen. Creme kaltstellen. Zum Kuchen servieren.

Die Haferflocken werden beim Backen leicht geröstet und entfalten dabei ein zart-nussiges Aroma.



Für die Quarkcreme

- * 250 g Magerquark
- * 100 ml Buttermilch
- * 4 EL Zitronensaft
- * 3 EL SweetFamily SteviaZucker
- * 2 gestrichene TL Sofort-Gelatine



Süße Küche-Tipp

Die Quarkcreme ist ein „leichter“ Ersatz für Schlagsahne und schmeckt besonders gut zu frischen Obstkuchen. Ist sie mit SteviaZucker gesüßt, spart man sogar gleich doppelt Kalorien.



Quark
macht stark
Oder sticht dich der Hafer?



Marmor, Stein und Eisen bricht

Einfach ein Klassiker



Marmorkuchen



Zutaten

Für den hellen Teig

- * 260 g weiche Butter
- * 150 g SweetFamily SteviaZucker
- * 1 Päckchen Vanillezucker
- * 1 Prise Salz
- * 4 Eier (Größe M)
- * 350 g Mehl
- * 1 Päckchen Backpulver
- * 5 EL Milch (1,5 % Fett)



Zubereitung

Den Backofen vorheizen (180 °C Ober-/Unterhitze, Umluft 160 °C). Eine Gugelhupfform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstreuen. Butter in einer Rührschüssel schaumig schlagen. SteviaZucker und Salz unterrühren. Eier hinzufügen und unterschlagen. Mehl mit Backpulver mischen und mit der Milch ebenfalls zum Teig geben. 2/3 des Teigs in die Form füllen. Den restlichen Teig mit Kakaopulver, 1 EL SteviaZucker und 2 EL Milch verrühren und auf den hellen Teig in die Form geben. Mit einer Gabel spiralförmig durch die Teigschichten ziehen, sodass ein Marmormuster entsteht. Den Kuchen ca. 55 Minuten backen. Anschließend 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Nach Belieben mit Puderzucker dekorieren.



In Schokolade befinden sich Stoffe, die Glücksgefühle erzeugen – ein selbstgebackener Marmorkuchen macht also doppelt glücklich.

Für den Schokoladenteig

- * 10 g ungesüßtes Kakaopulver
- * 1 EL (7,5 g) SweetFamily SteviaZucker
- * 2 EL Milch (1,5 % Fett)



Süße Küche-Info

Indem Sie die Gugelhupfform nach dem Einfetten mit Mehl ausstreuen, lässt sich der Kuchen nach dem Backen leichter aus der Form stürzen.



Schokoladen-Brownies



Zutaten

Für ca. 36 Stück

- * 200 g Zartbitter-Kuvertüre
- * 200 g Butter
- * 160 g Walnüsse
- * 4 Eier (Größe M)
- * 2 EL Vanillezucker
- * 150 g SweetFamily SteviaZucker
- * 280 g Weizenmehl
- * 1,5 TL Backpulver



Zubereitung

Den Backofen vorheizen (180 °C Ober-/Unterhitze, Umluft 160 °C). Einen Backrahmen auf 24 x 24 cm ausziehen, mit Backpapier auskleiden und auf ein Backblech setzen. Die Kuvertüre in Stücke brechen und im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Butter in einem Topf schmelzen. Walnüsse grob hacken. Eier in einer Rührschüssel mindestens 3 Minuten schaumig schlagen, SteviaZucker, Vanillezucker und die aufgelöste Butter kurz unterrühren. Anschließend die flüssige Schokolade unterheben. Mehl und Backpulver mischen und mit den Nüssen ebenfalls unter den Teig heben. Den Teig in den Backrahmen gießen, glattstreichen und ca. 15 Minuten backen.

Die Brownies abkühlen lassen, aus der Form lösen und in 4 x 4 cm große Stücke schneiden. Nach Belieben mit Walnüssen und Kakaopulver dekorieren.



Süße Küche-Info

Damit die Brownies gut durchziehen können, sollten sie in einer Dose oder in Frischhaltefolie gewickelt aufbewahrt werden.



Flappen schnappen

Liebeserklärung am Stück



Joghurt-Pannacotta mit Erdbeeren

Zutaten

Für den Teig

- * 300 g Erdbeeren (gewaschen und geputzt)
- * 4 Blatt Gelatine
- * Saft u. Schalenabrieb einer Bio-Zitrone
- * 80 g SweetFamily SteviaZucker
- * 500 ml fettarmer Joghurt (1,5 %)

Zubereitung

Ein Drittel der Erdbeeren fein würfeln und auf 8 kleine Gläser (90 ml Inhalt) verteilen. Gelatine in kaltem Wasser 4 Minuten einweichen, ausdrücken und in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auflösen. Zitronensaft und -schale, 60 g SteviaZucker und Joghurt unterrühren. Masse in die Gläser füllen und ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die übrigen Erdbeeren mit 20 g SteviaZucker pürieren, auf die Joghurt-Pannacotta geben und kalt servieren.

Das italienische Kuldessert lässt sich jetzt auch mit Joghurt herstellen. So ist Pannacotta besonders leicht und frisch.



Süße Küche-Tipp

Gelatine nicht mit frischer Ananas, Kiwi, Feigen und Papaya zusammen verarbeiten. Die Enzyme dieser Früchte zerstören die Wirkung der Gelatine. Wenn Sie die Früchte erhitzen, können Sie sie problemlos zusammen mit Gelatine verarbeiten.



Erdbeeren sind sehr kalorienarm und enthalten eine Reihe von Vitaminen. Die köstlichen Früchte passen also hervorragend zu der leichten Joghurt-Pannacotta.

Früchtetraum

Die lockere Sommer-Creme





Zitronen-Limetten-Limonade



Zutaten

Für 10 Gläser à 150 ml

- * 5 Bio-Limetten
- * 9 Bio-Zitronen
- * 100 g SweetFamily SteviaZucker
- * 5 Zweige Zitronenmelisse
- * 1 Liter gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure
- * Eiswürfel



Zubereitung

7 Zitronen und 3 Limetten auspressen.
Den Saft in eine große Karaffe gießen. SteviaZucker
unterrühren. Die restlichen Früchte in Spalten schneiden
und mit in die Karaffe geben.

Die Limonade 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren Zitronenmelisse
waschen und unterrühren, mit Mineralwasser aufgießen und mit Eiswürfeln servieren.



Süße Küche-Info

Zitronen – auch Bio – vor Verarbeitung immer
heiß abwaschen, damit keine Behandlungstoffe
wie z. B. Wachs verzehrt werden.

Zitronensaft wirkt belebend
und erfrischt.



Sommerspaß im Glas

Sauer macht lustig





Shake it!

Der gesunde Muntermacher



Joghurt-Heidelbeer-Eistee



Zutaten

Für 4 Personen

- * 300 ml Earl Grey Tee
- * 3 EL SweetFamily SteviaZucker
- * Saft einer Orange
- * 300 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- * 250 g Heidelbeeren (verlesen und gewaschen)
- * 4 Handvoll Eiswürfel
- * 8 Blätter Minze



Zubereitung

Gekühlten Tee mit 2 EL SteviaZucker, Orangensaft und Joghurt in einem Mixbecher pürieren. Gut 200 g Heidelbeeren mit 1 EL SteviaZucker in einem zweiten Mixbecher ebenfalls fein pürieren. Die Gläser nacheinander mit Eiswürfeln, Joghurt-Eistee und Heidelbeerpüree füllen, mit Minze und restlichen Heidelbeeren garnieren. Kalt und sofort servieren.



Schwarzer Tee
fördert die
Konzentration.

Achten Sie beim Einkauf darauf,
dass die Heidelbeeren den typisch
pudrigen Belag aufweisen –
er spricht für Frische.



Süße Küche-Info

Schwarzer Tee wirkt bei entsprechender Zubereitung anregend und fördert die Konzentration, da er ebenso wie Kaffee Koffein enthält. Der erfrischende Joghurt-Heidelbeer-Eistee ist also der ideale Muntermacher für zwischendurch.





Erdbeer-Smoothie mit Holunderblütensirup

Zutaten

Für den Teig

- * 750 g Erdbeeren
- * 10 g SweetFamily SteviaZucker
- * 1 EL Holunderblütensirup
- * Saft und Schale von je einer Bio-Orange und Bio-Zitrone
- * 15 Eiswürfel
- * 8 Blättchen Zitronenmelisse



Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und in einen hohen Mixbecher geben. SteviaZucker, Sirup, fein geriebene Orangen- und Zitronenschale sowie Orangen- und Zitronensaft zugeben. Die Eiswürfel in ein Handtuch einschlagen und mit einem Hammer zerkleinern.

Das Eis zu den Erdbeeren geben und mit einem Pürierstab grob zerkleinern. Den Smoothie in 8 Gläser füllen und mit Zitronenmelisse garniert servieren.



Süße Küche-Tipp

Auch Holunderblütensirup lässt sich schnell und einfach zubereiten. Die frischen Blüten des Holunderbeerstrauchs können im Monat Juni selbst gepflückt werden.



Sommerfrische

Ganz schön smooth



Hlin und Einweck

Konfitüren verführen



Maracuja-Himbeer-Konfitüre

Wer Himbeeren trotzdem waschen möchte, kann sie vorsichtig in einer Schüssel mit Wasser schwenken. Anschließend locker in einem großen Sieb verteilen, gut abtropfen und zum Schluss noch auf Küchenpapier nachtrocknen lassen.

Zutaten

Für ca. 6 Gläser à 220 ml

- * 250 g Himbeeren
- * 1 Liter Maracujasaft
- * 500 g SweetFamily SteviaGelierzucker

Zubereitung

Himbeeren verlesen und Blätter entfernen. Die Himbeeren mit dem Maracujasaft und dem SteviaGelierzucker vermischen, in einen hohen Kochtopf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Anschließend 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiter umrühren, damit die Fruchtzubereitung nicht anbrennt. Nach erfolgreicher Gelierprobe die Konfitüre sofort in vorbereitete Gläser füllen und diese gut verschließen.



Erdbeer-Himbeer-Vanille-Konfitüre

Zutaten

Für ca. 6 Gläser à 220 ml

- * 1 kg Erdbeeren
- * 500 g Himbeeren
- * Mark einer Vanilleschote
- * 500 g SweetFamily SteviaGelierzucker

Zubereitung

Erdbeeren waschen, vom Blattansatz befreien und vierteln. Himbeeren verlesen und Blätter entfernen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark ausschaben. Früchte, Vanillemark und -schote in einen hohen Kochtopf geben und mit SteviaGelierzucker verrühren und zum Kochen bringen.

4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiter umrühren, damit die Fruchtzubereitung nicht anbrennt. Nach erfolgreicher Gelierprobe die Konfitüre sofort in vorbereitete Gläser füllen und diese gut verschließen.





Zwetschgen-Konfitüre mit Balsamico

Zutaten

Für ca. 9 Gläser à 190 ml

- * 1500 g Zwetschgen
- * 500 g SweetFamily SteviaGelierzucker
- * 3-4 EL Balsamico



Die Zwetschge ist im Vergleich zur Pflaume kleiner und oval, hat festes, süß-säuerliches Fruchtfleisch, das sich leicht vom Kern löst. Sie eignet sich besonders gut zum Backen und Gelieren.

Zubereitung

Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in feine Stücke schneiden. Die Fruchtstücke mit dem SteviaGelierzucker vermischen. Die Frucht-Zucker-Masse unter Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, den Balsamicoessig zugeben, unterrühren und nochmals für eine Minute kochen lassen.

Nach erfolgreicher Gelierprobe die Konfitüre in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen.

Rhabarbergelee mit Kornblumen

Zutaten

Für ca. 7 Gläser à 200 ml

- * 1,2 l Rhabarbersaft
- * 2 EL Zitronensaft
- * 500 g SweetFamily SteviaGelierzucker
- * ungespritzte Kornblumen (frisch oder getrocknet)

Es gibt verschiedene Arten von Rhabarber, die sich durch unterschiedliche Säuregrade auszeichnen. Wir empfehlen den roten Rhabarber, er ist am mildesten und eignet sich gut zum Gelieren.



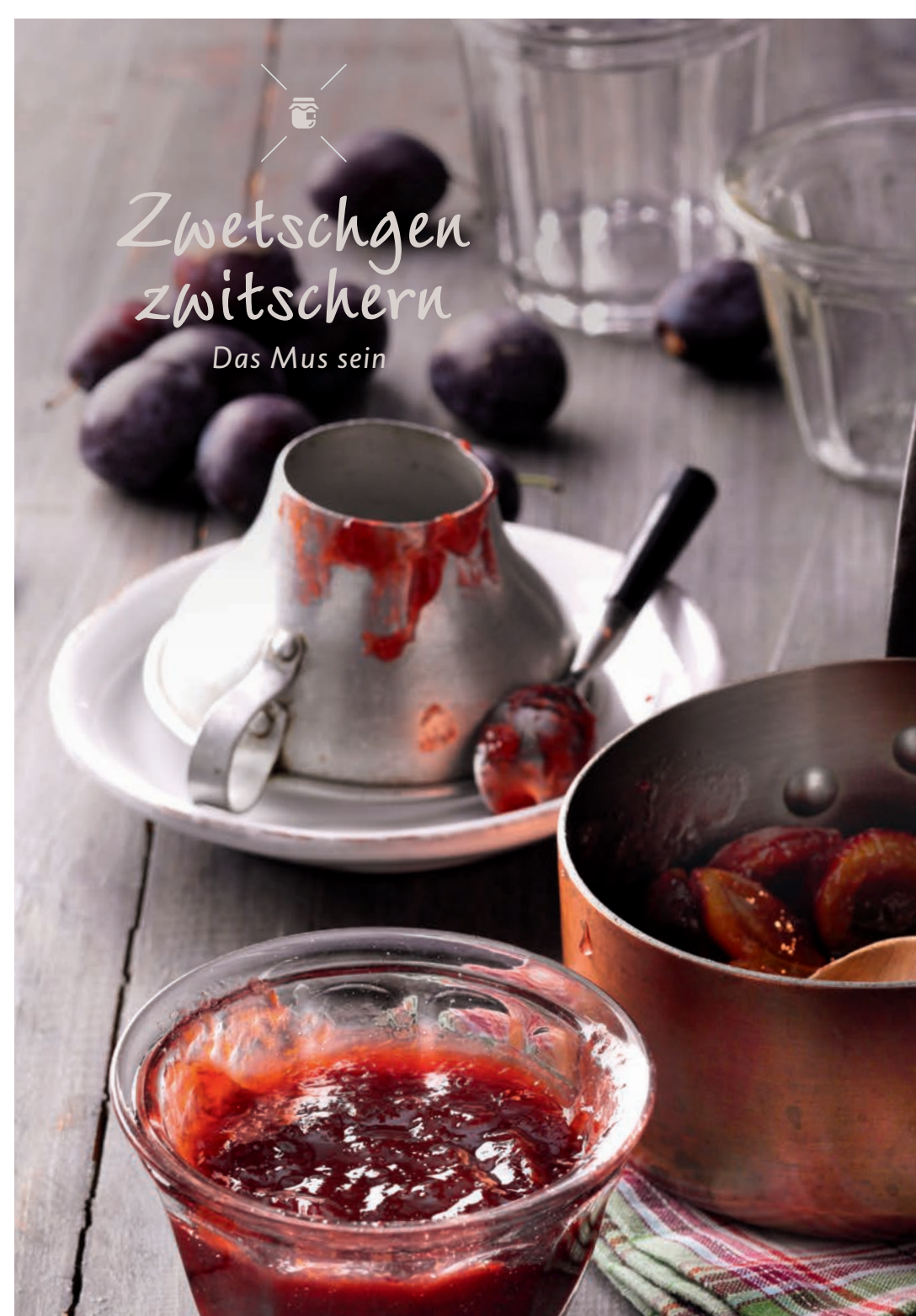
Zubereitung

Rhabarber- und Zitronensaft mit SteviaGelierzucker zum Kochen bringen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Blüten nach 2 Minuten Kochzeit hinzufügen. Nach erfolgreicher Gelierprobe das Gelee sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen.



Zwetschgen zwitschern

Das Mus sein



Süße Küche



Telefon: 0531/2411-441 • suessekueche@sweet-family.de
Leckere Rezepte und Tipps auf www.sweet-family.de

www.sweet-family.de

Nordzucker AG • Küchenstraße 9 • 38100 Braunschweig