

# Hobbytip Nr. 265

## Lukullische Desserts und coole Fruchtcocktails

von und mit: Christine Niklas und Jean Pütz

---

[Vorwort](#)

[Essen und Trinken im Sommer](#)

[Frusip's – die bewirken was](#)

[Süßungsmittel, die die Hobbythek empfiehlt](#)

[Ballaststoffe](#)

[Rezepte](#)

[Bezugsquellen](#)

---

## Vorwort

Liebe Zuschauer,

lukullische Freuden sind immer aktuell. Passend zur sommerlichen Jahreszeit servieren wir Ihnen speziell in diesem Hobbytip so manche leichte und fruchtige Gaumenfreude, aber auch viel Flüssiges und Gefrorenes. Besonders reizvoll daran ist, daß die meisten Rezepte auch noch richtig gesund, kalorienarm und ballaststoffreich sind.

Lucull - auf den wir uns hier berufen - war eigentlich ein römischer Feldherr aus dem 1. Jahrhundert vor Christus. Er ist allerdings nicht so sehr ob seiner Kriegskunst, sondern eher wegen seiner üppigen Gelage in die Geschichte eingegangen. Nicht wenige halten ihn für den Schutzpatron der Feinschmecker - allerdings ohne den Segen der römisch-christlichen Kirche, vermutlich, weil bei solchen Festivitäten auch in anderer Sicht der Sinneslust doch etwas zu sehr gefrönt wurde.

Aber keine Angst, wir bleiben jugendfrei, insbesondere weil wir Ihnen Leckereien empfehlen wollen, welche auch für Kinder, Jugendliche und alle, die jung und experimentierfreudig bleiben wollen, geeignet sind.

Natürlich prüfen wir bei allen unseren Vorschlägen stets genau, was wir Ihnen da empfehlen. Deshalb möchten wir aus aktuellem Anlaß noch einmal auf den von der Hobbythek seit Jahren empfohlenen Süßstoff Lightsüß HT eingehen.

In letzter Zeit geisterte wieder die Horrormeldung durch die Presse, daß Aspartam als Ursache für Hirntumore in Frage kommen würde. Die Berichte basieren allesamt auf einer Veröffentlichung des amerikanischen Mediziners Dr. Olney. Olney hatte in einer statistischen Auswertung die Entwicklung der Hirntumorraten in den USA untersucht. Hierbei stellte er fest, daß Anfang der 70er Jahre bei 3,58 von 100.000 Einwohnern eine Hirntumordiagnose festgestellt wurde. Dem stellte Olney eine im Jahre 1991 auf 5,78 Erkrankungen pro 100.000 Einwohner erhöhte Rate gegenüber. Olney vermutete nun einen Zusammenhang zwischen dem auffälligen Anstieg der Hirntumorraten 1985 mit der Markteinführung von Aspartam seit dem Jahre 1982. Er berücksichtigte bei der Aufstellung seiner Theorie aber nicht, daß diese Entwicklung nicht gleichmäßig, sondern stark schwankend verlief. Die Hirntumorraten sanken nämlich 1984, stiegen 1985 dann wieder etwas über das alte Niveau an und schon Ende der 80er Jahre ließ sich erkennen, daß die Aufwärtsbewegung nicht mehr so stark war. Ebenso vernachlässigte er bei seinen Überlegungen, ob die betroffenen Personen überhaupt jemals Aspartam konsumiert hatten. Und noch einen weiteren, wichtigen Punkt hat er übersehen: Hirntumore treten in der Altersgruppe der über 65jährigen wesentlich häufiger als bei jüngeren Menschen auf. Bei über 85jährigen nehmen Hirntumore sogar um 500 % zu. Deshalb führen Fachleute den Anstieg der Hirntumore zum einen auf die entscheidend gestiegene Lebenserwartung, zum anderen aber auf die wesentlich verbesserten Diagnosemöglichkeiten zurück. Aus Studien der Food and Drug Administration (FDA), die US-Behörde für Lebensmittelüberwachung, ergibt sich außerdem, daß Männer häufiger erkranken als Frauen. Interessant ist in diesem Zusammenhang besonders, daß laut Studien über das Kauf- und Konsumverhalten die Gruppe der Frauen jüngeren und mittleren Alters die meisten Aspartamkonsumenten stellt. Die FDA hat bereits im November 1996 in einem "Talk Paper" bestätigt, daß Aspartam bedenkenlos verzehrt werden kann und nicht krebserregend ist, ebenso wie viele andere Wissenschaftler die den Behauptungen von Olney ganz klar widersprechen. Die amtliche Statistik (SEER) gibt außerdem Auskunft darüber, daß ein prozentual höherer Anstieg der Hirntumorraten zu einem Zeitpunkt verzeichnet wurde, als Aspartam noch nicht auf dem Markt war. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz in Berlin schließen sich der Meinung der FDA an und weisen auch auf die statistischen Daten des nationalen Krebsinstitutes

(NCI) hin, die den Behauptungen von Olney widersprechen. Also lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen. Der Verzehr von Aspartam ist wirklich bedenkenlos möglich.

Aber natürlich sind unsere kalorienarmen Rezepte in diesem Hobbytip auch ohne Aspartam zu realisieren, zum Beispiel mit der Ballastsüße HT, die zusätzlich noch gesundheitsfördernde lösliche Ballaststoffe enthält.

Ich möchte hier jedoch nicht allzu weit vorgreifen und wünsche Ihnen an dieser Stelle viel Spaß beim Lesen des Hobbytips und vor allem guten Appetit beim Genießen unserer Rezepte.

Ihr

Jean Pütz

## Essen und Trinken im Sommer

Im Sommer ernährt man sich am besten besonders leicht, und vor allen Dingen sollte man auch sehr viel trinken. Dabei nimmt man aber schnell viel zu viel ungesunden Zucker und versteckte Kalorien auf.

Fruchtsaftgetränke z.B. sind alles andere als reiner Fruchtsaft, zum Teil brauchen darin nur 6% Fruchtsaftanteile enthalten zu sein. Demgegenüber dürfen aber bis zu 20%, d.h. 200 g Zucker in einem Liter Getränk vorkommen, viel mehr als die Frucht selbst oder der daraus gepresste Saft enthält. Solche Getränke, die man ja durchaus - nicht nur im Sommer - literweise trinken möchte, sind bei dieser großen Zuckermenge regelrechte Kalorienbomben, allein der Zucker darin macht ca. 800 kcal pro Literflasche aus. Viele Mediziner meinen sowieso, daß zu hoher Zuckerkonsum eine wesentliche Ursache für viele Zivilisationskrankheiten ist, deshalb zeigen wir Ihnen Alternativen mit wenig Zucker. Kommen Sie nur ja nicht auf den Gedanken, weniger zu trinken, das wäre völlig falsch. Kinder unter 12 Jahren sollten pro Tag mindestens bis zu einem Liter trinken und Erwachsene bis zu drei Litern Flüssigkeit täglich zu sich nehmen, denn wie anders sollten die Schlackenstoffe aus unserem Blut abtransportiert werden als durch Flüssigkeiten, die die Niere ausscheidet. Auch dies ist generell eine wichtige Krebsvorsorge. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist aber auch notwendig für viele andere Stoffwechselfunktionen. Menschen, die zuwenig trinken, insbesondere Patienten, die wegen zu hohen Blutdrucks auf harntreibende Medikamente angewiesen sind, laufen Gefahr, häufiger Thrombosen zu erleiden. Thrombosen sind Blutgerinnsel, die auftreten können, wenn das Blut zu dick wird, also zu viele rote

Blutkörperchen beinhaltet. Diese verklumpen und bilden insbesondere in feinsten Äderchen leicht Aderverschlüsse, das kann dann bis zum Herzinfarkt führen. Auch deshalb lohnt es sich, stets genügend zu trinken.

Um so mehr sollten Sie aber darauf achten, was Sie trinken.

Wenn Sie im Rezeptteil sehen, was wir alles für Sie ausgetüfelt haben, dann werden Sie uns umgehend glauben, daß wir Sie nicht in eine asketische Ecke drängen wollen. Insofern hätten wir unsere Sendung auch "Schlemmen ohne Reue" nennen können, verbunden mit wichtigen Umweltaspekten und erheblichen Arbeitserleichterungen.

Bereits vor einigen Jahren haben wir uns den Kopf darüber zerbrochen, wie wir mithelfen können, dem Schwachsinn wenigstens ein wenig Einhalt zu gebieten, das Hunderttausende von Tonnen Wasser, bzw. Zehntausende von Lastwagen pro Jahr über unsere Straßen herumkutschieren.

Fast alle in Flaschen, Beuteln, Dosen oder Kartons verkauften Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke oder Limonaden inklusive Cola werden aus Konzentraten hergestellt. Irgendwo in einer Abfüllstation, meist weit weg von den Verbrauchern, werden diese dann mit Trinkwasser verdünnt, das häufig aus dem normalen Wasserhahn läuft, und wird anschließend inklusive des Flaschenleergewichts quer durch die Bundesrepublik, bzw. durch ganz Europa gekarrt.

Im Supermarkt oder in der Getränkebude angekommen, müssen die Verbraucher das dann auch noch mit eigener Muskelkraft meist kastenweise in die Wohnung schleppen. Wenn diese dann auch noch drei bis vier Stockwerke hoch liegt, ist man danach ganz schön fertig. Besonders Frauen ist das überhaupt nicht zuzumuten, aber leider müssen gerade sie das viel zu häufig tun, um ihre Familie mit den für die Gesundheit so wichtigen Getränken zu versorgen. Dieser Plackerei entgegenzuwirken, das haben wir schon vor Jahren an die Fahnen der Hobbythek geheftet.

## **Trinkwasser aus der Leitung**

Vor drei Jahren waren wir die ersten, die in einer Hobbythek-Sendung Sprudelautomaten vorgestellt haben, mit denen jeder im Nu sein Sprudelwasser selbst herstellen kann. Selbstverständlich haben wir intensiv nachgeforscht, ob unser Trinkwasser dafür auch geeignet ist. Sie können absolut beruhigt sein, es ist viel besser als sein Ruf. Nur ganz wenige ländliche Gebiete in Deutschland haben

mit ihrem Trinkwasser Probleme. Wo das der Fall ist, sind die Verbraucher darüber informiert, denn das ist zwingend vorgeschrieben, daß die dort wohnenden Bürger über Trinkwasserverunreinigung, z.B. über zu hohe Nitratgehalte, unterrichtet werden.

Selbst in den neuen Bundesländern gilt jetzt auch die äußerst strenge, im Jahre 1990 erneuerte Trinkwasserverordnung, also lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen, unser Trinkwasser ist in der Regel ok.

Ja, es ist sogar zum Teil besser als Mineral- und Tafelwasser, vor allem in Bezug auf Bakterien und Mikropilze, wie sich kürzlich in einer Untersuchung des Instituts für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene an der Univerisitätsklinik Freiburg wieder einmal herausgestellt hat.. Insbesondere sogenannte Heilwässer und Stille Wässer, das heißt kohlen säurearme Mineral-Wässer, enthalten häufig erheblich mehr Keime als im Trinkwasser zugelassen sind. Interessanterweise ist die Verordnung für Mineral- und Tafelwässer erheblich großzügiger als für unser Leitungswasser. Das dokumentiert sich allein schon darin, daß es für Mineral- und Tafellwässer überhaupt keine Begrenzung für bestimmte Stoffe wie zum Beispiel Nitrat, Pflanzenschutzmittel, Cianitverbindungen gibt, im Gegensatz zum Leitungswasser.

Aber noch schlimmer, Mineralwasser darf etwa 25% mehr Blei und sogar 500% mehr Arsen enthalten, Tafelwasser hingegen nur 400%. Die Folgerung von Professor Daschner, der diese Untersuchung geleitet hat:

Mineralwasser, Tafelwasser und Heilwasser sind keineswegs so heilsam, wie das die Werbung suggeriert. Die Kontamination, das heißt die Durchsetzung mit Keimen, ist teilweise so enorm, daß Patienten mit Abwehrschwäche in Lebensgefahr geraten können. Leitungswasser ist billiger und gesünder.

Nun, diese Tatsache der relativ guten Trinkwasserqualität hat sich mittlerweile auch in der Bevölkerung herumgesprochen, und das ist sicherlich der Grund, daß diese Sprudelautomaten einen Siegeszug sondergleichen in Deutschland angetreten haben.

## **Die Anwendung der Sprudelautomaten**

Die im Handel erhältlichen Geräte arbeiten alle nach einem ähnlichen Prinzip. In eine mit Leitungswasser gefüllte Flasche wird aus einer Patrone über eine Düse Kohlensäure eingeleitet. Durch den Überdruck, der aus der Kohlensäurepatrone entweicht, vermischen sich Wasser und Kohlensäure und gehen eine dauerhafte Verbindung ein. Sie erhalten so ein erfrischendes, sprudelndes Getränk, das Sie

mit Frusip 's jeder Art ganz nach Geschmack "veredeln" können. Wichtig ist jedoch, daß Sie Frusip 's erst nach dem abgeschlossenen "Sprudelvorgang" zugeben, da ansonsten die sehr feine Düse verstopfen kann. Die fertigen Getränke können Sie in den zu den Geräten erhältlichen Flaschen wie ein Fertiggetränk am besten im Kühlschrank aufbewahren.

## **Frusip's – die bewirken was**

Durch diese Sprudelautomaten allein werden schon zigtausende Tonnen Wasser nicht mehr über die Straße transportiert, aber das allein würde nicht ausreichen, denn es bleiben ja immer noch die vielen fruchtigen Getränke und Limonaden, die, wie oben schon gesagt, aus Konzentraten gewonnen werden.

Schon vor über fünf Jahren haben wir uns gefragt, warum dem Verbraucher nicht solche Konzentrate zur Verfügung gestellt werden, damit er sich selbst daraus seine Fruchtsaftgetränke oder Limonaden herstellen kann, und zwar einfach durch Zufügen von Wasser. Etwas Ähnliches gab es zwar schon, jedoch in Form von zuckersüßen Sirupen mit Unmengen von Saccharose, der Zuckerart, die bekanntlich nicht nur Karies, sondern auch manche Zivilisationskrankheiten verursacht.

Nun, die Story kennen Sie vielleicht schon, deshalb wollen wir uns hier kurz fassen. Uns ist es gelungen, in unserem Hobbytheklabor zu beweisen, daß solche zuckerfreien Konzentrate nicht nur realisierbar sind, sondern außerdem hervorragend schmecken. Dabei finden bei der Herstellung nur natürliche Fruchtzutaten wie Fruchtkonzentrate, Fruchtsäuren und natürliche Fruchtaromen Verwendung.

### **Konzentrierte Fruchtbestandteile in Frusip`s**

Wir haben unsere Rezepte so gestaltet, daß diese Konzentrate sich auch ohne Konservierungsstoffe und Zucker mindestens ein Jahr bis zu zwei und drei Jahre halten. Dabei brauchen sie noch nicht mal im Kühlschrank gelagert zu werden. Die Fachleute, die uns anfangs dafür überhaupt keine Chance einräumten, haben ganz schön gestaunt.

Ein weiterer Vorteil ist, daß wir viel höhere Konzentrationsgrade erreichen konnten als jemals zuvor, weil der Zucker fehlt. Die meisten dieser speziellen HT-Fruchtsirupkonzentrate - die wir übrigens Frusip`s - mit einem Tropfen als Apostroph - genannt haben, besitzen eine Konzentration von 1:40, d.h. sie sind vierzigfach konzentriert. Ein paar Sorten, die besonders viel Fruchtpulpe, d.h.

Fruchtfleisch benötigen, um einen der jeweiligen Frucht entsprechenden Geschmack zu erzielen, sind 1:20 konzentriert.

Wir haben einmal einen interessanten Mengenvergleich errechnet.

Beim 40fach Konzentrat erhält man aus einem Liter Frusip's 40 Liter Fruchtsaftgetränk oder Limonade, das entspricht fast fünf Kästen.

60 Liter Frusip's, also ungefähr eine Menge, die ein mittleres Aquarium füllt, ersetzen eine ganze LKW-Ladung. Doch es wird noch besser: Ein Tankzug mit 10.000 Litern Frusips holt 170 beladene LKWs von der Straße. Diese würden aneinandergereiht einen 2 km langen Stau verursachen. Da kann man ruhig sagen, die Frusips, die bewirken etwas.

Nun, anfangs sind wir sozusagen von Pontius zu Pilatus gelaufen, um Firmen zu finden, die diese Konzentrate herstellen können. Überall erteilte man uns eine Abfuhr, sicherlich auch, weil man sich das Geschäft mit den industriellen Limonaden- und Fruchtsaftherstellern nicht verderben wollte. Deshalb ist es um so verdienstvoller, daß eine Firma in Heidelberg, die noch dazu die größte Europas ist, sich dann letztlich bereitgefunden hat, unsere Konzentrate zu produzieren, weil sie von Anfang an die Chancen, die in dieser Idee stecken, erkannte.

Diese Firma hat auch unsere Grundlagenrezepte weiter verfeinert, so daß wir jetzt glauben, ein Produkt geschaffen zu haben, das den gesamten Getränkemarkt revolutionieren könnte, aber auch hervorragend als Basis für Cocktails, Longdrinks, Liköre, heiße Getränke, Milchshakes und Desserts geeignet ist. Wir haben daraus aber auch Eis hergestellt, Fruchtjoghurts, Konfitüren und Gelees bis hin zu herzhaften Salaten mit entsprechenden Soßen verfeinert, außerdem Vorspeisen, Brotaufstriche, Dips, Senf, Himbeeressig usw. gemacht.

## Die Zusammensetzung der Frusip' s

Die Frusip' s bestehen zunächst aus Fruchtsaftkonzentrat, also aus hochkonzentriertem Fruchtsaft, der im Vakuum bei 60°C eingedampft wird. Um ohne Konservierungsstoffe eine Haltbarkeit von mindestens einem Jahr zu erreichen, werden noch einige Prozente Fruchtzucker hinzugegeben. Weiter werden noch Fruchtsäuren ergänzt, die den Geschmack von Früchten entscheidend mitprägen. Normalerweise ist in Fertiggetränken die billigere Zitronensäure. Viel besser verdaulich ist jedoch die Äpfelsäure, die deshalb trotz ihres höheren Preises - in den Frusip' s eingesetzt wird. Last but not least - quasi als Sahnehäubchen - kommen noch selbstverständlich natürliche Aromen hinzu.

An dieser Stelle müssen wir unbedingt vor Plagiaten der Frusip's warnen, die leider auch in einigen Läden verkauft werden, die die Hobbythek-Zutaten führen.

Wir lehnen zuckersüße Sirupe grundweg ab. Die Mindestkonzentration sollte 20fach oder 40fach sein, alles, was darunter liegt, erfüllt nicht unsere Umweltschutzabsichten. Aber was noch viel schlimmer ist, es geht Ihnen auch an die Gesundheit, denn manche Siruparten, die beispielsweise nur 9fach konzentriert sind, beinhalten sogar Unmengen von Chemieprodukten, z.B. Konservierungsstoffe Sorbinsäure und Benzoesäure, künstliche Farbstoffe, Verdickungsmittel usw.

Also, noch einmal deutlich gesagt, nur wenn Frusip`s mit dem Tropfen als Apostroph auf den Flaschen steht, dann ist auch Frusip`s mit allen positiven Konsequenzen drin.

Mittlerweile gibt es über 40 echte Frusip's-Sorten zur freien Auswahl, d.h. Sie haben die Qual der Wahl:

## **Frusip's aus Citrusfrüchten**

Sie lassen sich besonders vielseitig einsetzen, nicht nur in Getränken, sondern auch in vielen herzhaften und pikanten Gerichten.

### **Frusip's Blutorange, Dosierung 1:20**

Blutorange hat eine sehr intensiv rote Farbe und schmeckt etwas herber als die normale Orange.

### **Frusip's Bitter Lemon, Dosierung 1:40**

Der chininhaltige Sirup enthält den typischen Bittergeschmack, den man an diesem Getränk so schätzt. Es schmeckt offenbar so gut, daß es mittlerweile zu den beliebtesten Sorten der Frusip's gehört. Wir finden, mit selbstgemachtem Sprudel schmeckt es fast genauso wie das Produkt einer großen Weltmarke, nämlich "Bitter Lemon".

### **Frusip's Grapefruit, Dosierung 1:40**

Der herbe Grapefruitgeschmack paßt zu Getränken, Sorbets und Cocktails.

## **Frusip's Mandarine, Dosierung 1:40**

Eine beliebte Geschmacksrichtung, die zu fast allem paßt. In unseren Rezepten haben wir es häufig verwendet. So ganz nebenbei bringt es eine angenehme gelbe Farbe in den Joghurt oder das Eis.

## **Frusip's Orange, Dosierung 1:40**

Daraus können Sie einfach nur mit selbstgemachtem kohlenensäurehaltigen Wasser ein Erfrischungsgetränk herstellen, bei dem sie sogar auf Süßungsmittel völlig verzichten können. Die Einsatzmöglichkeiten sind fast unbegrenzt.

## **Frusip's Orange-Karotte, Dosierung 1:20**

Dieses Frusip's schmeckt nicht nur gut, sondern enthält natürliches Beta-Carotin und verleiht eine schöne orange Färbung. Wir verwenden es in Getränken, Joghurt, Eiscreme, usw.

## **Frusip's Pink Grapefruit, Dosierung 1:40**

Eine besonders in Mode gekommene Sorte. Der leicht herbe Geschmack und die zart rote Farbe verlocken dazu, es nicht nur in Cocktails und anderen Getränken einzusetzen, sondern z.B. auch in Sorbets, Süßigkeiten oder Desserts.

## **Frusip's Zitrone/Limette, Dosierung 1:40**

Sie können damit Getränke herstellen, aber es auch überall da anwenden, wo Sie normalerweise etwas Zitronensaft oder abgeriebene Zitronenschale einsetzen würden. Es paßt hervorragend in Joghurt, Quark, Eiscreme, Süßigkeiten, Fruchtmousse und vielem mehr. Mit einem Schuß davon aromatisieren Sie Ihren schwarzen Tee, dazu eignen sich aber auch viele andere Frusip's.

## **Frusip's aus Beeren und anderen roten Früchten**

### **Frusip's Aronia, Dosierung 1:40**

In letzter Zeit ist das Interesse an dieser Art Wildfrucht mit dem botanischen

Namen *Aronia melanocarpa*, auch Schwarze Eberesche genannt, erheblich gestiegen, weil sie auch als altbewährte Heilpflanze gilt. Man kann z.B. damit Bluthochdruck behandeln, aber auch Arteriosklerose und Magenschleimhautentzündungen. Forschungen diesbezüglich kommen vor allen Dingen aus der ehemaligen UDSSR. Da wurde auch festgestellt, daß die sogenannten sekundären Inhaltsstoffe generell Magen- und Darmerkrankungen vorbeugen und sogar bei Drüsenkrankheiten positiv wirken sollen.

Insgesamt scheint aber sicher zu sein, daß sie das Immunsystem generell stärken. Das sind alles Wirkungen, die auch dem Rotwein zugeschrieben werden, bei *Aronia* aber ohne Alkohol. Klar, daß wir diesen interessanten Extrakt auch in unser Sortiment aufgenommen haben, obwohl die Frucht selbst für den direkten Verzehr nicht geeignet ist. Aber zu Saft ausgepreßt oder als Konzentrat schmeckt sie ausgesprochen gut, etwas säuerlich herb und ein wenig wie Heidelbeeren.

Wir wollen daraus zwar kein Medikament machen, aber in jedem Fall enthält sie auch relativ viel Folsäure und Flavonoide, die ebenso dem Rotwein seine positiven Eigenschaften verleihen.

## **Frusip's Cranberry-Apfel, Dosierung 1:20**

Die hier verwendete Cranberry stammt aus den USA und entspricht etwa unseren Preiselbeeren. Das Cranberry-Aroma wird besonders geschätzt. Die Mischung Cranberry-Apfel hat eine ganz leicht rötliche Farbe und kann überall da eingesetzt werden, wo der Apfelgeschmack harmoniert. Wir haben es in Getränken, in Joghurt und im Müsli verwendet.

## **Frusip's Erdbeere, Dosierung 1:40**

Wird verwendet in Cocktails, Eis, Joghurts und Desserts.

## **Frusip's Grenadine, Dosierung 1:40**

Ein Extrakt aus dem Granatapfel, der vor allen Dingen in Südeuropa und Frankreich sehr beliebt ist und dort in keiner gut geführten Bar fehlen darf. Der Geschmack ist süß und wenig säuerlich. Grenadine empfehlen wir als Komponente von Cocktails.

## **Frusip's Himbeere, Dosierung 1:40**

Ein intensiver, etwas säuerlicher Geschmack. Er paßt besonders gut zu Desserts

und Joghurts.

## **Frusip's Kirsche, Dosierung 1:40**

Paßt zu Joghurts, Eis, Desserts, Fruchtetee, usw.

## **Frusip's Rote Traube, Dosierung 1:20**

Eine besonders süße Sorte, die gut in Getränken und in Milchprodukten schmeckt, speziell auch im Müsli.

## **Frusip's Schwarze Johannisbeere, Dosierung 1:40**

Eine Sorte mit kräftigem Geschmack und tiefroter Farbe. Damit können Sie besonders sparsam dosieren. Sie paßt überall da, wo der Beerengeschmack erwünscht ist, in Getränken, Milchprodukten, im Müsli, in Kaltschalen, in Roter Grütze, im Wackelpudding, im Eis und vielem mehr.

## **Frusip's aus heimischen hellen Früchten**

### **Frusip's Apfel, Dosierung 1:40**

Der dezente und aromatische Apfelgeschmack paßt gut zu Milchprodukten, aber auch zu Getränken mit selbstgemachtem kohlenensäurehaltigen Wasser.

### **Frusip's Aprikose, Dosierung 1:20**

FrISChe Aprikosen, die man hierzulande kauft, haben meist zu wenig Aroma. Deshalb bietet es sich an, mit Frusip's Aprikose mehr natürliche Aromastoffe in die entsprechenden Desserts, Joghurts, usw. zu bringen.

### **Frusip's Pfirsich, Dosierung 1:20**

Ein von Natur aus dezenter Geschmack, Pfirsich schmeckt im Getränk, in Fruchtsauce, Joghurt, u.a.m.

## **Frusip's aus tropischen Früchten**

## **Frusip's Ananas, Dosierung 1:20**

Es schmeckt wenig säuerlich und eignet sich zur Mischung mit Wasser und vielen Milchprodukten, Eis, Desserts, Fruchtsaftlikör und vielem mehr.

## **Frusip's Guanabana, Dosierung 1:20**

Eine besonders intensive Geschmacksnote, die zu fast allem paßt, was exotisch schmecken soll. Es läßt sich auch gut mit frischen Mangofrüchten kombinieren. Geben Sie Frusip's Guanabana in Getränke, Eis, Müsli, Currygerichte, usw.

## **Frusip's Guarana, Dosierung 1:40**

Die Guaranafrucht enthält ähnlich wie Cola oder Kaffee ein Alkaloid, welches in der Lage ist, müde Glieder wieder zu aktivieren. Guarana eignet sich u.a. zur Herstellung von Getränken mit kohlenensäurehaltigem Wasser oder mit Joghurt. Aber auch Desserts können Sie nach Geschmack damit anreichern.

## **Frusip's Maracuja, Dosierung 1:20**

Der natürliche Maracujageschmack aus der Passionsfrucht, der auch relativ säuerlich ist, paßt hervorragend zu Getränken mit Wasser oder Buttermilch, zu Joghurt, Müsli, Dessert, zu Saucen aller Art, usw.

## **Frusip's Cola, Dosierung 1:40**

Es enthält Coffein und Orthophosphorsäure - beides Komponenten, die zum originalen Colageschmack gehören. Die Beliebtheit dieser Sorte zeigt, wie gut sie schmeckt. Cola wird immer besonders stark gesüßt, dazu empfehlen wir Lightsüß HT Tabletten.

## **Frusip's Kindercola, Dosierung 1:40**

Der Geschmack ist ähnlich wie die "richtige" Cola, allerdings enthält Kindercola weder Coffein noch Orthophosphorsäure. Kindercola empfehlen wir nicht nur als Getränk, sondern auch als geschmacksgebende Komponente im Wassereis am Stiel, im Weingummi, in Bonbons oder Lutschern, im Wackelpudding oder sogar im Joghurt. Wenn Sie mit Kindercola aromatisieren, sollten Sie wie bei der normalen Cola nicht mit Süßungsmittel sparen.

# **Frusip's, die mit Milch gemischt werden**

Eine besonders gelungene Palette von ganz neuen Frusip's.

## **Frusip's Cappuccino, Dosierung 1:40**

Eine vorzügliche Geschmacksrichtung, die mit Milch und Sahne kombiniert sehr empfehlenswert ist.

## **Frusip's Marzipan, Dosierung 1:20**

Schmeckt hervorragend in süßer Milch, Joghurt, Quarkcreme, usw.

Auch zur Herstellung von Torten, Kuchen oder Süßigkeiten sehr empfehlenswert.

## **Frusip's Nougat, Dosierung 1:20**

Hiermit können Sie Nougat-Milch, -Joghurt, -Pudding, -Sauce, -Müsli, -Mousse, -Likör u.v.m. herstellen.

## **Frusip's Schokolade, Dosierung 1:20**

Mit diesem Frusip's haben Sie es selbst in der Hand, die besondere Schokoladennote zu geben. Bereiten Sie damit Milchgetränke heiß und kalt, Joghurt, Eiscreme, Kuchen und Torten, Süßigkeiten und Desserts und Schokoladenmousse zu.

## **Frusip's Vanille, Dosierung 1:20**

Ein Frusip's, den jeder braucht, weil er in vielen Milchgetränken und Desserts gut schmeckt.

# **Frusip's aus Kräutern und Gewürzen**

## **Frusip's Almkräuter, Dosierung 1:40**

Es gibt bekannte Limonaden, die ebenfalls auf einer Kräutermischung basieren und im Sommer gerne als Erfrischungsgetränk genossen werden. Ihr Nachteil ist

es, daß sie sehr große Zuckermengen enthalten. Auch Sie sollten Ihr selbst hergestelltes Getränk mit Frusip's relativ stark süßen, allerdings am besten mit Süßstoff.

## **Frusip's Ginger Ale, Dosierung 1:40**

Die geschmacksgebende Komponente darin stammt aus der Ingwerwurzel. Ginger Ale ist eine Erfindung der Engländer, ein anregendes, erfrischendes Getränk mit einer sehr dezenten Bitternote.

## **Frusip's Menthe, Dosierung 1:40**

Die darin enthaltene Minze hat durch ihren natürlichen Mentholgehalt einen kühlenden Effekt. Deshalb gibt es in vielen Mittelmeerländern und auch in Frankreich traditionell Menthe-Sirupe im Handel, allerdings häufig mit grellen künstlichen Farbstoffen. Frusip's Menthe enthält so etwas selbstverständlich nicht, es ist hell und hat nur natürliche Geschmacksbestandteile. Daraus lassen sich speziell an heißen Tagen besonders erfrischende Getränke herstellen.

## **Frusip's Pfirsichtee, Dosierung 1:40**

wird nur mit heißem Wasser vermischt und gesüßt und bietet Kindern und Erwachsenen als Abwechslung eine echte Alternative zu Kräuter- und Früchtetees. Auch mit kaltem Wasser und eventuell sogar mit Eiswürfeln gemischt, schmeckt Pfirsichtee sehr angenehm.

## **Besondere Frusip's**

### **Frusip's Multivitamin, Dosierung 1:20**

besteht aus sechs verschiedenen Fruchtsaftkonzentraten und enthält Beta-Carotin, Vitamin B6, Pantothensäure, Folsäure, Niacin und die Vitamine C und E. Ein Glas (200ml) fertiges Getränk decken etwa die Hälfte des Tagesbedarfs an den genannten Vitaminen.

### **Frusip's Mineral, Dosierung 1:20**

Damit reichern Sie ihr selbsthergestelltes kohlenensäurehaltiges Wasser zusätzlich mit wichtigen Mineralstoffen wie Calcium und Magnesium an.

# Heißgetränke

## Heißgetränk Glühpunsch, Dosierung 1:40

Einfach mit heißem Wasser vermischen und mit Süßstoff süßen. Ein wärmendes Getränk für den Winter, ganz ohne Alkohol.

## Heißgetränk Winterapfel, Dosierung 1:40

Hierfür gilt das gleiche wie für den Glühpunsch, allerdings schmeckt "Winterapfel" auch gekühlt zur Sommerzeit hervorragend.

## Heißgetränk Heiße Zitrone, Dosierung 1:40

Ein angenehmes Getränk zum Aufwärmen, daß man deshalb heiß genießen sollte.

# Grundrezept zu Herstellung von Frusip's Getränken

Das Zubereiten der Getränke ist sehr einfach, entweder Sie nehmen stilles Wasser oder Sprudel aus dem Sprudelautomat und geben bei dem 40fach-Konzentrat 1 bis 1 1/2 Teel. hinein und bei dem 20fach-Konzentrat 2 bis 3 Teel.

Manchen Menschen schmeckt es bereits sehr ohne Süßungsmittel gut. Da wir aber Wert darauf legen, keinen zusätzlichen Zucker in dem Sirup zu haben, muß auch noch eine gewisse Süßung vorgenommen werden.

## Frusip' s, so süß, wie Sie es mögen.

Auch hier haben Sie die freie Wahl, Sie können süßen, wie es Ihrem persönlichen Geschmack entspricht. Mit Süßstoff, Ballastsüße HT, Fruchtsüße, Honig, oder, wenn auch nicht so gesund, mit Zucker. Man kann den Frusip' s hierdurch sozusagen eine persönliche Note verleihen. Wer seine Getränke besonders kalorienarm halten will, sollte Süßstoff verwenden. Dazu empfiehlt die Hobbythek eine Süßstoffmischung, die einen besonders natürlichen Geschmack aufweist: Lightsüß HT. Die Süßung mit Süßstoff ist die kalorienärmste und zahnschonenste Lösung.

Ab jetzt gibt es aber eine noch gesündere Lösung, die Verwendung von Ballastsüße HT, die wir Ihnen als ausgesprochene Neuheit vorstellen. Es handelt sich hierbei wieder einmal um eine spezielle Hobbythek-Kreation: Sie besteht aus sehr gesunden löslichen Ballaststoffen und Süßstoff, ist äußerst kalorienarm und rundet außerdem auch noch den Geschmack der Getränke ab.

Ebenfalls empfehlenswert ist unsere Fruchtsüße, die nur aus Früchten gewonnen wird und natürliche Zuckerarten enthält.

## **Frusip' s - Ideal für Diabetiker**

Diabetiker, die einer strengen Diät unterliegen, müssen von jedem Nahrungsmittel zunächst einmal die sogenannten BE=Broteinheiten berechnen um festzustellen, ob Sie überhaupt und wieviel davon essen können. Das ist notwendig, damit sie ihre täglich zulässigen Kohlenhydratmengen nicht überschreiten. Wir meinen, daß gerade für Diabetiker verdünnte Frusip's mit Süßstoff ein ideale Getränke sind. Die entsprechenden Broteinheiten sind auf jeder Frusip's Flasche deklariert.

## **Süßungsmittel, die die Hobbythek empfiehlt**

### **Fruchtsüße HT**

Die helle sirupartige Fruchtsüße HT schmeckt sehr angenehm neutral süß und wird nur aus Früchten gewonnen. Sie enthält natürliche Zuckerarten, davon weit überwiegend Fructose (Fruchtzucker), und zwar zu ca. 50%. Dazu kommen etwa 6,5% Glucose und 3,5% Saccharose, der Rest ist hauptsächlich Flüssigkeit. Ein TL Fruchtsüße entspricht rechnerisch der Süßkraft von einem TL Zucker. Tatsächlich ist die Fruchtsüße durch ihren hohen Fruchtzuckergehalt aber erheblich süßer, so daß Sie weniger davon einsetzen können und bei dieser Süßungsart zusätzlich auch noch ein paar Kalorien sparen.

### **Lightsüß HT**

Eine ideale Süße für Getränke, die man ja in großen Mengen aufnimmt, ist der Süßstoff Lightsüß HT, den die Hobbythek schon vor fünf Jahren in einer idealen Kombination zusammengestellt hat. Er ist geschmacklich vom Zucker nicht zu unterscheiden und enthält zu rund 70% Acesulfam und ca. 30% Aspartam. Eine

Tablette entspricht der Süßkraft von etwa 5 bis 6 g Zucker. Lesen Sie dazu bitte auch das Vorwort.

## Apropos Aspartam

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bringt zu vielen Stoffen einen sogenannten ADI-Wert heraus, das bedeutet acceptable daily intake. Genauer gesagt ist das die Menge, die ein Mensch sein ganzes Leben lang täglich aufnehmen darf, ohne nach heutigem Kenntnisstand irgendwelche gesundheitlichen Nachteile zu erleiden. Rechnet man diesen ADI-Wert der WHO auf unser Lightsüß HT um, welches ja etwa 30% Aspartam enthält, so können davon über 100 Tabletten dieser Art pro Tag eingenommen werden. Das entspricht umgerechnet einer Süßkraft von mehr als 500 bis 600 g Zucker (Zuckeräquivalent). Wer mag schon so süß sein, bzw. soviel Zuckersüßes essen wollen. Übrigens, wegen des hohen ADI-Wertes kann man diesen Süßstoff auch zum Süßen von Getränken aller Art für Kinder empfehlen, im Gegensatz zu der üblichen Mischung aus Cyclamat und Saccharin, bei der schon eine damit gesüßte Flasche Limonade für ein Kind zuviel sein kann, bzw. der ADI-Wert überschritten werden kann.

## Ballastsüße HT

Die Ballastsüße HT ist etwas ganz Besonderes. Sie besteht zunächst aus löslichen Ballaststoffen, wovon wir ja bei unserer normalen Nahrung viel zu wenig zu uns nehmen. Deshalb sind hierin die modernen praebiotischen natürlichen Ballaststoffe Oligofructose und die ebenfalls relativ neue Gummi arabicum-Sorte, genannt Gummar HT enthalten. Sie erinnern sich vielleicht an eine der vorherigen Sendungen, in der wir das zum ersten Mal vorgestellt haben.

Süß wird die Ballaststoffmischung neben der Oligofructose durch einen völlig neutral schmeckenden, abseits jeglicher Gesundheitsdiskussion stehenden Süßstoff mit Namen Acesulfam. Dieser Süßstoff reizt im Grunde genommen durch reine Präsenz unsere "süßen" Geschmacksnerven auf der Zunge und im Rachen.

Der Süßstoff selbst kann nicht verdaut werden und wird vom Körper unverändert ausgeschieden. Er ist - wenn Sie so wollen -ebenfalls ein Ballaststoff.

Ballastsüße HT können wir auch den Menschen empfehlen, die gesundheitlich ganz besonders vorsichtig sind. Acesulfam ist sogar für Kinder geeignet und hat noch zusätzliche Vorteile: Es ist kochfest und behält auch bei jahrelanger Lagerung seine Süßkraft.

Ballastsüße HT ist ein weißes Pulver, das kalt löslich ist, aber auch in heißen Getränken verwendet und sogar mitgekocht werden kann. Das Pulver enthält überwiegend Oligofructose, ca. 25 % Gummar HT und außerdem den Süßstoff Acesulfam. Somit ist es eine ideale Kombination von Ballaststoffen und Süßkraft.

1 Teelöffel (ca. 4g) Ballastsüße HT gibt 200ml Getränk eine angenehm leichte Süße.

Diese Menge enthält dann 0,8g lösliche Ballaststoffe aus Gummar HT, 2,7g lösliche Ballaststoffe aus Oligofructose und ca. 4 kcal und entspricht einer Süßkraft von etwa 6g Zucker (24 kcal, kein Ballaststoff).

Wenn Sie süßere Getränke bevorzugen, geben Sie zusätzlich 1 Tabl. Lightsüß HT hinzu.

## Ballaststoffe

Gehen wir noch einmal auf die Ballaststoffe ein. Sie können zwar vom Körper nicht als Kalorienlieferanten verwertet werden, aber die Darmbakterien können sie sehr gut gebrauchen, sozusagen als zusätzliche Nahrungsquelle. Sie sorgen gleichzeitig auch für eine Stärkung des Immunsystems und eine Abschirmung der Darmschleimhaut, wie wir in unserem Hobbythekbuch "Darm und Po" deutlich beschrieben haben. Das liegt daran, daß sie eiweißabbauende Enzyme von der Darmschleimhaut fernhalten, für einen voluminösen Stuhl sorgen und helfen, schädliche Erreger und ihre Stoffwechselprodukte schneller auszuscheiden. Leider hat sich der Anteil der Ballaststoffe im Zuge der modernen Ernährung immer mehr reduziert.

Kein Wunder, daß die Darmerkrankungen so extrem zugenommen haben, was leider auch für den besonders gefürchteten Darmkrebs gilt.

Um dem vorzubeugen und sozusagen geschmackvoll insbesondere die wichtigen löslichen Ballaststoffe leichter aufzunehmen, haben wir einerseits die Ballastsüße kreiert, andererseits aber in unseren Rezepten auch eine Reihe weiterer Substanzen mit hohen Ballaststoffgehalten eingebaut, z.B. die schon angesprochene Oligofructose und das Inulin. Beides sind praebiotische Substanzen. Hinzu kommen unser Multipekt plus und Multipekt plus Lecithin, aber besonders unser Gummar HT, also Gummi arabicum als Granulat.

## Gummar HT

Gummar HR hat die phantastische Eigenschaft, keine Blähungen auszulösen, wie das häufig bei anderen Ballaststoffen der Fall ist, zumindest wenn man noch nicht dran gewöhnt ist. Doch diese Nebenwirkungen kann man durchaus in Kauf nehmen, wenn man die krankheitsverhütenden Eigenschaften in Rechnung setzt.

Wie wichtig gerade lösliche Ballaststoffe sind, belegt u.a. auch die Tatsache, daß sie bei Diabetikern den Insulinbedarf erheblich verringern, weil Zuckerstoffe zunächst einmal von ihnen gebunden werden und erst verlangsamt in den körperlichen Organismus freigesetzt werden. Das ist übrigens auch bei Gesunden ein wünschenswerter Effekt, der z.B. hilft, schlank und rank zu bleiben.

## **Konjacmehl**

Diese Eigenschaft gilt ganz besonders für einen enorm ballaststoffhaltigen Rohstoff aus Japan, der "Konjacmehl" genannt wird, und der nach Meinung einiger fernöstlicher Wissenschaftler mit dafür sorgt, daß die Japaner häufig gesünder und schlanker sind als die Europäer.

In Japan ist es üblich, Konjacmehl beispielsweise als Fettersatz zu essen oder Speisen damit zu binden, Süßigkeiten und Gelee Früchte, ebenso wie eine Aspikart daraus herzustellen, usw.

Konjac hat dort auch den Ruf, den Körper zu reinigen und den Darm zu pflegen. Um Ihre Euphorie zu dämpfen: Mit dem hochkalorienhaltigen, alkoholischen Cognac aus Frankreich hat dies nichts zu tun. Konjacmehl und auch das Konjac-Konzentrat, das wir speziell für Sie ausgesucht haben, stammt aus einer Knolle, die den botanischen Namen *Amorphophallus Konjac* trägt. Besonders das Konzentrat hat ein enormes Quellvermögen, es kann bis zum 200fachen seines Gewichts an Wasser binden, deshalb wird es - wirklich in ganz kleinen Mengen nur - eingesetzt. Konjacmehl hat einen natürlichen löslichen Ballaststoffgehalt, der bei etwa 60-65% liegt.

In Japan gilt es als traditionelles Lebensmittel.

## **Konjac-Konzentrat HT**

ist ein besonders hochreiner Stoff, der einen Ballaststoffgehalt von ca. 90-95% hat.

## **Oligofructose und Inulin - zwei vielseitige lösliche Ballaststoffe**

sowohl die Oligofructose als auch das Inulin bestehen aus aneinandergereihten Fructosemolekülketten. In über 30.000 Pflanzen und Gemüsen gibt es diese Stoffe. In größeren Mengen kommen sie in der Zichorie, der Zwiebel, dem Porree und anderen vor. Je nach Länge unterscheiden sie sich in ihren Eigenschaften. Kurze Ketten bezeichnet man als Oligofructose (oligo= wenig).

Längere Ketten (bis zu 60 Fructosemoleküle) werden Inulin genannt, man kann sie auch als Polyfructose bezeichnen (poly=viel).

Schon ein einzelnes Fructose- bzw. Fruchtzuckermolekül wird bereits relativ langsam verdaut. Deshalb spielt diese Zuckerart auch eine wichtige Rolle in der Diabetiker-Ernährung. Die Molekülketten Oligofructose und Inulin wiederum können nur von einem Enzym namens Inulase abgebaut werden. Weil dieses Enzym im menschlichen Organismus normalerweise nicht vorkommt, gelangen beide unverdaut in den Dickdarm, wo sie der menschlichen Darmflora als Nahrung dienen. Ganz besonders die nützlichen und für die Darmgesundheit äußerst wichtigen Bifidobakterien brauchen diese Art von Ballaststoffen zu ihrer Vermehrung. Deshalb spricht man auch von präbiotischen Ballaststoffen. Das sind solche, die das Wachstum der probiotischen Bakterienkulturen fördern.

Beides sind lösliche Ballaststoffe, die neutral bis süßlich schmecken und im Nahrungsmittel keinesfalls stören, sondern geschmacklich sogar positiv wirken. Ihre Einsatzmöglichkeiten sind fast unbegrenzt. Die Dosierung pro Portion liegt bei ca. 3g. Täglich sollten Sie allerdings nicht mehr als 10-12g Oligofructose und Inulin verzehren, da es sonst zu Unverträglichkeiten wie Blähungen kommen kann.

## **Oligofruct HT**

Oliogofruct HT ist ein weißes Pulver, das eine Süßkraft von ca. 30% der Süßkraft von Zucker besitzt. Es ist kalt löslich und kann überall da zugegeben werden, wo sowohl eine Süßung als auch ein Ballaststoffgehalt erwünscht ist.

Es enthält 85-92% Ballaststoffe und ca. 3-7% restliche Zucker wie Glucose, Fructose und Saccharose. 100 g Oligofruct HT haben einen Kaloriengehalt von ca. 100 kcal. Oligofruct HT sollten Sie gut verschlossen aufbewahren, weil es sonst Wasser anzieht und verklumpt. Oligofruct HT gibt vielen Getränken einen etwas gehaltvolleren und runderen Geschmack. Diesen Effekt kann man auch durch Zugabe in einer klaren Gemüse- oder Fleischbrühe nutzen.

## **Inulin 90 HT**

Das weiße Pulver wird aus der Zichorienwurzel gewonnen und entspricht ihrem natürlichen Inulin- und Zuckerspektrum. Es enthält ca. 90% Inulin als Ballaststoff und 8% Zuckerarten (Fructose, Glucose, Saccharose). Deshalb hat es noch eine Süßkraft von ca. 10% der des Zuckers. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielseitig. Inulin dient generell als eine Art Fettersatz. Ein Magermilchjoghurt mit Inulin 90 HT wirkt so cremig, weil Sie glauben, einen Sahnejoghurt zu verzehren. Inulin 90 HT schmeckt in fast jedem Getränk, Joghurt, Dessert, Brotaufstrich, in jeder Sauce, im Speiseeis usw. Das Pulver ist kalt löslich, kann bei Bedarf aber auch erhitzt werden.

## **Apfelfaser HT**

Apfelfaser HT besteht nur aus natürlichen Apfelfasern, schmeckt sehr angenehm fruchtig und eignet sich zur Verwendung in Getränken. Geben Sie auf 1 Glas (200ml) Wasser 1 geh. EL Apfelfaser, dazu Frusip's nach Wahl, Lightsüß HT oder Ballastsüße HT. Anschließend rühren Sie es mit dem Mixstab durch. Fertig ist ein sehr angenehmes Getränk, vgl. Rezepte für ballaststoffreiche Getränke. Apfelfaser HT hat einen Ballaststoffgehalt von insgesamt 60%, davon sind 13% löslich und bestehen überwiegend aus Pektin. Apfelfaser HT verändert die Konsistenz des Getränkes kaum, sodaß auch keine unangenehmen Nebeneffekte entstehen, wie etwa ein schleimiger Geschmack

## **Multipekt Plus**

Es besteht aus Apfelfasern und Apfelpektin als lösliche Ballaststoffe und hat zusätzlich noch Vitamin C + E, Beta-Carotin, Magnesium und Calcium. Es enthält 35% Ballaststoffe, davon 21% lösliche.

## **Multipekt Plus Lecithin**

Es enthält die gleichen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe wie Multipekt Plus, ist zusätzlich aber noch mit Lecithin angereichert. Lecithin hilft, ebenso wie die Ballaststoffe, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken.

## **Weitere Zutaten, die die Hobbythek empfiehlt**

### **Xanthan**

Xanthan ist ein Pulver, das mit Wasser ein Gel bildet und in unserem Körper als Ballaststoff wirkt. Xanthan ist ein stärkeähnlicher Stoff, der in die Gruppe der Kohlenhydrate gehört.

## Natürliche Strohhalme

Leider sind heutzutage die meisten sogenannten Strohhalme trotz Ihres Namens aus Plastik. Seit kurzem gibt es zwei Frauen in Lauterberg/Norddeutschland, die eine kleine Firma gegründet und sich zum Ziel gesetzt haben, den alten Strohalm aus dem Naturmaterial Stroh wieder zu Ehren kommen zu lassen. Diese naturgewachsenen Röhrchen sind etwas teurer - 50 Stück kosten ca. 3,50 DM - doch wenn man nur in Deutschland wieder auf Halme aus Stroh benutzen würde, könnte man 10.000 Tonnen Plastikmüll einsparen. Wir werden uns darum bemühen, daß diese echten Strohhalme möglicherweise auch in den Läden zu kaufen sind, die traditionell die Hobbytheksubstanzen führen. Die herkömmlichen Supermarktbetreiber haben es leider abgelehnt, sie anzubieten. Asche auf deren Haupt!

## Rezepte

Als generelle Richtlinie, die Sie natürlich nach Geschmack und Belieben verändern können, geben wir Ihnen hier zunächst das Grundrezept zur Herstellung von Getränken mit Frusip' s.

### Mischen von fertigem Fruchtgetränk, Dosierung 1:40:

- 1 Glas (200ml) Wasser oder kohlesäurehaltiges Wasser
- 1 TL (5ml ) Frusip' s 1:40:
- 2 Tabl. Lightsüß HT

Für 1 Flasche (0,7 l) braucht man:

- 0,7 l Wasser oder kohlesäurehaltiges Wasser
- 17,5ml (oder 1 3/4 EL) Frusip' s 1:40
- 7-8 Tabl. Lightsüß HT

## **Mischen von fertigem Fruchtgetränk, Dosierung 1:20:**

- 1 Glas (200ml) Wasser oder kohlesäurehaltiges Wasser
- 2 ( 10ml) Frusip' s 1:20
- 2 Tabl. Lightsüß HT

Für 1 Flasche (0,7 l) braucht man:

- 0,7 l Wasser oder kohlesäurehaltiges Wasser
- 35ml (oder 3 1/2 EL) Frusip' s 1:20
- 7-8 Tabl. Lightsüß HT

Nun zu speziellen Rezepten, mit denen Sie mit wenigen Handgriffen erfrischende Getränke herstellen können, wie Sie sie nicht kaufen können.

## **Fruchtige Ballastgetränke**

Zunächst empfehlen wir ein leckeres Getränk, sozusagen als alkoholfreien Aperitiv. Es enthält ähnliche sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie der Rotwein, zum Beispiel Gerbstoffe und Flavonoide, denn wir verwenden hier unser Frusip's, das aus der Aroniabeere gewonnen wurde. In Verbindung mit unserer Ballastsüße HT schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe, es bereitet den Magen und die Verdauungsgorgane auf Speisen vor und nimmt ein wenig den Heißhunger.

Hier das Rezept:

### **Ballastgetränk Aronia -Apfel**

- 200ml Sprudel
- 1 1/2 TL Frusip' s Aronia
- 1 TL Frusip's Apfel
- 1 TL Ballastsüße HT

- 1 TL Apfelfaser HT
- evtl. 1 Msp. Multivitaminpulver HT

Rühren Sie das Getränk mit dem Mix- bzw. Rührstab durch. Falls Sie aber ein solches Gerät nicht zur Hand haben, nehmen Sie eine Gabel oder einen Löffel. Fertig ist ein Getränk mit einem Ballaststoffgehalt von über 5g in einem 200 g Glas. Wenn Sie bedenken, daß wir mindestens 30 bis 40 g pro Tag zu uns nehmen sollen, dann ist das schon fast 1/6 des Tagesbedarfs. Evt. können Sie auch nochein Messerspitze des Multivitaminpulvers der Hobbythek hineingeben, mit dem Sie einen großen Teil des Tagesbedarfs an Vitaminen decken.

Richten Sie es appetitlich mit einer Scheibe Apfel und mit Eisstückchen an, so daß auch das Auge etwas davon hat.

## **Spritzige Apfel-Ananas-Schorle**

- 200ml Sprudel
- 1/2 TL Frusip' s Apfel
- 1/2 TL Frusip' s Ananas
- 1-2 Tabl. Lightsüß HT oder
- 1 TL Ballastsüße HT
- mit Ananasstückchen dekorieren.

Wenn Sie Ballastsüße HT zu Ihrem Getränk geben, nehmen Sie mit diesem Glas ca.2g lösliche Ballaststoffe auf.

## **Bloody Jack**

- 100ml Tomatensaft
- 100ml Wasser
- 11/2 TL Frusip's Orange

- 1 EL (5g) Multipekt plus HT

Die Zutaten mit dem Mixstab kurz aufschlagen, 5 Minuten quellen lassen, dann nochmals kurz aufschlagen. Der Drink enthält 1,5g lösliche und 0,7g unlösliche Ballaststoffe. Wenn Sie möchten, können Sie zusätzlich noch 1 TL (3 g) Inulin zugeben, dann erhöht sich der lösliche Ballast um 2,7g.

## Fruchtige Cocktails

Insbesondere für diejenigen, die schon in Ostasien waren, beginnt eine richtige Mahlzeit aber auch mit einem alkoholhaltigen Cocktail. Da wir versprochen haben, Sie nicht zu Asketen zu machen, gehört das natürlich auch in unser Repertoire. Der folgende alkoholhaltige Cocktail wurde von dem bekannten Barmixer Harry Weide für die Hobbythek gemixt.

### Strawberry-Frozen-Daiquiri

- 150 g Eiswürfel
- 20ml frisch gepreßter Zitronensaft
- 50ml brauner Rum
- 1 guter TL Frusip's Erdbeere
- 2 TL FruchtsüßeHT
- 2-3 frische Erdbeeren

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und lassen ihn ca. 15 bis 30 Sekunden auf höchster Stufe laufen. Anschließend füllen Sie damit eine Sektschale und dekorieren am Rand mit frischen Erdbeeren. Als Strohhalm, der natürlich bei einem Cocktailglas nicht fehlen darf, bietet sich selbstverständlich ein natürlicher Strohhalm an.

## Heißgetränke

Wenn Sie gerne Tee und Kaffee Trinken, können Sie zur Abwechslung einmal einen Schuß Frusip's hineingeben. Empfehlenswert ist der folgende Vanille-Tee.

## Vanilla Tea

- 1 Tasse schwarzer Tee
- 1/2 TL Frusip's Vanille
- 1 TL Ballastsüße HT
- 1/2 TL Frusip' s Orange

Mit einem Sahnehäubchen servieren. Dieser Tee hat ca. 2g lösliche Ballaststoffe. Wenn Ihnen das zu viel ist, können Sie auch mit 1 TL Fruchtsüße oder 1 Tabl. Lightsüß HT süßen.

## Mixgetränke mit Milch, Buttermilch und Joghurt

Mixt man Frusip's mit Milch, sollte man nur relativ säurearme Frusip' s verwenden, da ansonsten die Milch gerinnt. Anders verhält es sich bei Joghurt, Buttermilch oder Kefir, die bereits soviel Milchsäure enthalten, daß auch saure Frusip' s gut dazu passen. Fast alle Rezepte können Sie variieren und mit Ihrer bevorzugten Milch bzw. Milchprodukt genießen. Wenn Sie selbstgemachten Joghurt mit Wasser oder Saft verdünnen, wird er zum angenehm flüssigen Trinkjoghurt, oder sie lassen Ihren Joghurt kürzer reifen, dann ist er auch noch flüssig.

## Grundrezept-Fruchtmilch

Auf 200ml Milch oder Buttermilch kommen :

- 1-1 1/2 TL Orange, Mandarine, Cappuccino etc.
- 2-3 TL Frusip' s Ananas, Blutorange, Aprikose etc.
- 1-2 Tabl. Lightsüß HT oder
- 1 TL Ballastsüße HT

Milch, Frusip's und Lightsüß oder Ballastsüße einfach miteinander verrühren.

Wenn Sie es in den Mixer geben, erhalten Sie einen schaumigen Milchshake. Gekühlte H-Milch schäumt übrigens besonders gut. Die Lightsüß Tabletten lösen sich in der Milch leicht auf, mit der flüssigen Ballastsüße bekommen Sie auf einfachste Art gesunde lösliche Ballaststoffe in Ihre Milch. Der Milchshake kann auch mit flüssigem Honig oder Fruchtsüße gesüßt werden oder auch völlig ohne Süßungsmittel - ganz nach Ihrem Geschmack.

## **Joghurtdrink "Pink Grapefruit"**

- 150ml Joghurt
- 50ml Orangensaft
- 1 TL Frusip' s Pink Grapefruit
- 1 TL Ballastsüße HT
- evtl. 1 Schuß Mineralwasser

Die Zutaten mit dem Mixstab schaumig rühren.

## **Aprikosen-Cobbler**

- 200ml fettarme Milch
- 1 TL Inulin 90 HT
- 3-4 TL Frusip's Aprikose
- 1 TL Frusip's Vanille
- 1-2 Tabl. Lightsüß HT

Mit dem Mixstab schaumig rühren, evtl. mit frischen Fruchtstücken servieren.

## **Buttermilchflip "Mandarine"**

- 500ml Buttermilch oder Milch
- 2-3 frische Mandarinen

- 2 EL Frusip' s Mandarine
- 2 EL Fruchtsüße HT
- evtl. 1-2 TL Inulin 90 HT

Die Zutaten im Mixer vermischen.

## **Karibik-Drink**

- 150ml Buttermilch
- 1-2 TL Frusip' s Ananas oder Guanabana
- 2 Tabl. Lightsüß HT
- evtl. 50ml Mineralwasser

Alle Zutaten einfach verrühren, fertig.

## **Zimt-Shake**

- 200ml fettarme Milch
- evtl. 1 TL Inulin 90 HT
- 1 EL Frusip's Apfel
- 1-2 Tabl. Lightsüß HT
- 1 Prise Zimt

Mit dem Mixstab schaumig rühren.

## **Marzipan Milch**

- 200ml Milch
- evtl. 1 TL Inulin 90 HT (3 g)

- 2-3 TL Frusip's Marzipan
- 1-2 Tabl. Lightsüß HT

Mit dem Mixstab schaumig rühren.

## **Cool Cappuccino**

- 150ml Milch
- 50ml Sahne
- 1TL Frusip' s Cappuccino
- 1-2 Tabl. Lightsüß HT

Mit dem Mixstab schaumig schlagen und eiskalt genießen. Dafür lassen Sie jeden Eiskaffee stehen.

Nach dem gleichen Rezept können Sie sich mit den entsprechenden Frusip' s Sorten Vanille-Milch, Nougat-Shake oder Trink-Schokolade zubereiten.

## **Spritziger Guarana-Kefir**

- 200ml Kefir oder flüssiger Joghurt
- 1/2 TL Frusip's Zitrone/Limette
- 1 TL Frusip's Guarana
- 2 Tabl. Lightsüß HT
- evtl. 50 ml Mineralwasser

Alle Zutaten einfach verrühren, fertig.

## **Joghurtdesserts**

Auch Joghurts sind tolle Desserts. Die darin enthaltenen Milchsäurebakterien

unterstützen die Verdauung und sind äußerst gesund, insbesondere wenn man die neu gezüchteten Bakterien zur Joghurt-Herstellung benutzt. Diese überwinden sehr gut die Magenschranke, siedeln sich im Darm an und verbessern dadurch die Darmflora. Solche Joghurts selbst herzustellen, ist kein Problem und äußerst preiswert, denn aus einem normalen Joghurtbecher kann man mindestens 5 bis 10 Liter Joghurt selbst herstellen, man braucht dazu nur eine Joghurtmaschine, relativ preiswert ist. Aber das haben wir ja schon einmal geschildert.

Wichtig ist unter dem Thema "Dessert", daß Sie zur Aromatisierung sehr gut unsere Frusip's oder auch unsere löslichen Ballastsüßen verwenden können. Pro 200ml Joghurt, also einem Glas – geben Sie vom 1:40 Konzentrat 2 Teelöffel und vom 1:20 Konzentrat 4 Teelöffel Frusip's hinein. Und - je nachdem wie süß Sie ihn haben wollen - 1 bis 2 Teelöffel unserer Frucht- oder Ballastsüße.

Kurz umrühren, und fertig ist ein delikater Joghurt, den Sie natürlich auch noch mit Früchten - frisch, eingemacht oder tiefgefroren - versetzen können.

## **Marzipanjoghurt mit Mohn**

- 150 g Joghurt
- 1 TL Ballastsüße HT
- 1 EL Quark
- 1 TL Frusip`s Marzipan
- 1-2 TL Mohnsamen

Alle Zutaten mit dem Joghurt gut verrühren.

Mohnsamen schmeckt nicht nur gut, sondern hat auch einen extrem hohen Ballaststoffgehalt von 20%.

## **Erdbeer-Sahnejoghurt**

- 150 g Sahnejoghurt
- 1 TL Ballastsüße HT
- 1 EL Quark

- 2-3 TL Frusip`s Erdbeere

- 3-4 Erdbeeren, klein geschnitten

## **Bananen-Guanabana-Joghurt**

- 150 g Joghurt

- 1 TL Inulin 90 HT (3 g)

- 1 TL Frusip`s Guanabana

- 1-2 TL Fruchtsüße HT

- 1/2 Banane, klein geschnitten

- 1 TL gehackte Nüsse

## **Robinson-Joghurt**

- 150 g Joghurt

- evtl. 1 TL Inulin 90 HT (3 g)

- 2 TL Frusip`s Ananas

- 1-2 TL Fruchtsüße HT

- 2-3 TL Kokosraspel

- evtl. 1 Stück Mango, Ananas od. Papaya

Die frische Frucht wird kleingeschnitten und alle Zutaten einfach miteinander verrührt. Kokosraspeln haben einen Ballaststoffgehalt von 24% und passen zu vielen Fruchtarten.

## **Von Grütze bis Mousse**

Jetzt aber weiter zu köstlichen Desserts. Was halten Sie von der "Roten Grütze", die ohne Reue genossen werden kann. weil sie mit Konjacmehl als zusätzlichem Ballaststoff zubereitet ist

## **Rote Grütze mit Konjacmehl**

- 150 g Wasser oder Rotwein
- 1 geh. TL Konjacmehl
- 250 g frische oder tiefgekühlte Beerenmischung
- 50 g Rosinen
- 1 Prise Zimt
- 1 Eßl. Fruchtsüße HT
- 2 Eßl. entweder Frusip's Cassis, oder Himbeere, Aronia oder Kirsche

Wasser oder Rotwein aufkochen. Während des Kochvorganges das Konjacmehl einstreuen, damit es nicht klumpt. Das Konjacmehl läßt sich nicht in Fruchtsaft lösen. Etwa 5-10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen, dann erst die restlichen Zutaten bis auf die Frusip's zufügen. Alles einmal aufkochen lassen und zum Abkühlen in eine Schüssel geben, dann erst Frusip`s unterrühren. Frusip`s sollen möglichst wenig erwärmt werden, damit der frische Geschmack erhalten bleibt. Während des Abkühlens dickt die Rote Grütze an. Das Konjakmehl gibt ihr genau die richtige Konsistenz. Für die Beerenmischung eignen sich am besten Johannisbeeren, Brombeeren und Erdbeeren, auch Kirschen passen gut dazu. Servieren können Sie die Grütze mit Vanille Sauce, Schlagsahne, Vanille Joghurt, usw.

## **Leichtes Frucht-Mousse**

- 5 EL Wasser
- 2 geh. TL Gelatine (12g)
- 400ml Milch

- 1 EL Inulin 90 HT
- 2 EL Frusip's Zitrone/Limette oder andere Sorten
- 4-5 Tabletten Lightsüß oder
- 2 EL Fruchtsüße HT
- 1/2 Meßl. Konjac-Konzentrat HT

Die Herstellung ist wiederum recht einfach. Geben Sie das Wasser und die Gelatine in einen Topf und lassen Sie sie 5 Minuten quellen. Dann erwärmen Sie sie langsam unter leichtem Rühren, bis die Gelatine aufgelöst ist. Das wird etwa bei 40 bis 50°C der Fall sein. Nehmen Sie dann den Topf vom Feuer und geben unter Rühren die Milch hinzu, dann Inulin, die Frusip's, Lightsüß bzw. Fruchtsüße und zum Schluß das Konjac-Konzentrat. Das geht besonders gut mit dem Mix- bzw. Pürierstab oder - wenn Sie es von Hand rühren wollen - mit dem Schneebesen. Schlagen Sie es längere Zeit auf, stellen es ca. 15 Minuten kalt, danach noch einmal aufschlagen. Nach einiger Zeit im Kühlschrank wird das sehr lockere, luftige Dessert fest und ist verzehrbereit.

Wenn Sie diese beiden Desserts - die Rote Grütze und das Fruchtmus - schichtweise übereinandergießen, erhalten Sie eine besonders leckere und für das Auge attraktive Nachspeise. Unter Umständen können Sie auch noch etwas Vanillesauce darüber geben.

Mit dem gleichen Rezept erhalten Sie auch eine tolle Schokoladenmousse – dieses dann mit unseren Frusip's Schokolade zubereiten.

Das folgende Dessert hat viele Fans, deren Herzen höher schlagen werden, wenn Sie hören, daß Sie Ihre Liebesspeise jetzt in fast 30 verschiedenen Sorten genießen können. Probieren sie es mal nach unserem Rezept.

## **Grundrezept Wackelpudding**

- 500ml Wasser
- 3-4 TL (15-20 g) Gelatine vom Schwein
- 2 1/2 EL Frusip`s 1:40 oder

- 4 EL Frusip's 1:20
- 5 Tabl. Lightsüß HT oder
- 2-3 EL Fruchtsüße HT
- evtl.1-2 TL Oligofruct HT

Empfehlenswerte Frusip's Sorten 1:40:

Zitrone/Limette oder Orange, Mandarine, Pink Grapefruit, Bitter Lemon, Ginger Ale, Aronia, Kirsche, Himbeere, Schwarze Johannisbeere, Guarana, Cola, Kindercola. Empfehlenswerte Frusip's Sorten 1:20:

Blutorange oderCranberry-Apfel, Rote Traube, Aprikose, Ananas, Guanabana, Maracuja.

Wenn Sie Oligofruct oder Ballastsüße mit hineingeben, reichern Sie Ihren Pudding zusätzlich auch noch mit Ballaststoffen an.

Die Herstellung: Das Wasser aufkochen und vom Feuer ziehen, die Gelatine mit dem Schneebesen einrühren, bis sie sich gelöst hat. Für einen sturzfähigen Wackelpudding brauchen Sie 20 g Gelatine. Dann geben Sie Frusip`s zu und zum Schluß den Süßstoff oder die Fruchtsüße. Jedes andere Süßungsmittel können Sie ebenfalls verwenden. Mit Süßstoff erzielen Sie ein äußerst kalorienarmes Dessert, daß z.B. auch für Diabetiker gut geeignet ist. Gießen Sie die Flüssigkeit in 3-4 Portionsschälchen und lassen diese abkühlen. Nach etwa 4-5 Stunden im Kühlschrank wird die Speise fest.

Wenn Sie den Vorgang beschleunigen wollen, können Sie bereits die Portionsschälchen vorkühlen.

Dazu paßt dann eine ebenfalls mit Süßstoff gesüßte Vanillesauce.

Das Stürzen des Puddings: lassen Sie den Pudding in Metall- oder Kunststoff-Förmchen erstarren, holen Sie diese aus dem Kühlschrank und tauchen sie kurz in eine Schüssel mit warmem Wasser, damit die Gelatine am Rand schmilzt und der Pudding sich aus der Form löst. Dann stürzen Sie den Pudding auf einen geeigneten Teller.

## **Wackelpudding mit Fruchtstückchen**

Der Pudding wird nach dem gleichen Rezept hergestellt, geben Sie zusätzlich Fruchtsückchen hinein, z.B.: 1-2 EL Rosinen, Apfel-, Erbeer-, Ananas- oder enthäutete Orangenstückchen, Kirschen, Trauben, usw.

Herstellung wie oben beschrieben. Stellen Sie 3-4 leere Schälchen 1/2 Stunde in den Kühlschrank und geben dann in jedes Schälchen etwa 2 EL der abgekühlten Mischung. Drehen Sie das Gefäß so, daß die Gelatinemasse an der kalten Wandung rundum erstarrt. Nochmal kurz kaltstellen, dann die Fruchtstückchen verteilen und die restliche Masse darauf gießen. Sie können sich diese Arbeit sparen und die Früchte sofort mit hineingeben, dann sind sie nur nicht so gut verteilt, sondern bleiben unten.

Auch diesen Pudding sollten Sie mit einer passenden Sauce servieren.

Tip: Sollte ein Teil des Puddings erstarren bevor Sie ihn in die richtige Form gießen, dann können Sie ihn sogar wieder erwärmen, erneut abkühlen und fest werden lassen.

## **Johannisbeerpudding**

- 500ml Milch
- 3 gestr. EL (30 g) Speisestärke
- 1/2 TL Gummar HT
- 1 EL Inulin 90 HT oder Ballastsüße
- 3 TL Frusip`s Johannisbeere, Kirsche, usw.
- 4 Tabl. Lightsüß HT
- evtl. 200 g frische Beeren

Dies wird ein Pudding, wie man ihn normalerweise nur noch aus Fertigpackungen in Geschmacksrichtung Vanille und Schokolade kocht. Bei unserem Rezept haben sie wieder sehr viele Variationsmöglichkeiten mit unterschiedlichen Frusip`s.

Herstellung: Speisestärke, Gummar und Inulin oder Ballastsüße trocken miteinander vermischen, dann mit 6 EL kalter Milch anrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen, die Mischung mit dem Schneebesen unterrühren und einmal

aufkochen lassen. Dann den Topf vom Feuer ziehen und Frusip`s zugeben. Die Süßstofftabletten in 1TL kalter Milch auflösen und ebenfalls unterrühren. Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Eigelb hinzufügen. Die Beeren auf 4 Schälchen verteilen. Den heißen Pudding darübergießen und mit Beeren und frischen Minzeblättchen dekorieren. Nach Geschmack können Sie auch bis zu 200 g Schlagsahne unter den Pudding ziehen.

Extratip: Wenn Sie nicht auf Ihr gewohntes Puddingpulver aus der Tüte verzichten wollen, können Sie auch in einen solchen Pudding zusätzlich Inulin und Frusip`s geben und auch einen Teil des Zuckers durch Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe oder Fruchtsüße ersetzen.

## Vanillesauce

- 200ml Milch

- 1-2 EL Frusip`s Vanille

- 2-3 Tabletten Lightsüß HT

- 1/4 Meßl. Konjac-Konzentrat HT

Diese Sauce läßt sich ganz einfach kalt anrühren. Die Milch mit Frusip`s in eine Schüssel geben und nach Geschmack süßen. Sie können auch Zucker oder Fruchtsüße verwenden. Dann Konjac-Konzentrat einstreuen und entweder mit dem Mix- bzw. Pürrierstab oder mit dem Schneebesen schlagen, bis alles gleichmäßig verrührt ist. Stellen Sie die Sauce 1/2 Stunde in den Kühlschrank, sie dickt dann noch nach.

**Diese Sauce** läßt sich mit den entsprechenden Frusip's beliebig variieren als Schokoladen-, Marzipan-, Nougat-, oder Cappucinosauce. In die Schokoladensauce geben Sie noch 1 TL Kakaopulver. 1-2 TL Inulin 90 HT oder Oligofruct HT machen jede Sauce ballaststoffreich und sahniger im Geschmack. 1 Eßlöffel Rum oder Weinbrand verleiht jeder Dessertsauce den besonderen Pfiff.

### Fruchtsaucen mit Milch

Mischen Sie zunächst gründlich Milch, Süßstoff und Konjac-Konzentrat HT und geben dann erst Frusip's hinzu, damit die Milch nichtgerinnt. Gut geeignet sind die folgenden Frusip's: Maracuja, Aprikose, Rote Traube, Aronia, usw.

Mit Frusip's lassen sich aber auch tolle Eisvariationen selbst herstellen, und zwar – ganz wichtig – mit und ohne Eismaschine. Dann reicht ein Tiefkühlfach oder –schrank. Auch hier helfen unsere Ballaststoffe wiederum, das Eis sehr locker zu machen, auch wenn es ohne Eismaschine hergestellt wird.

Die Frusip's sind bei der Eisherstellung unerlässlich, da durch die Kälte des Eises die Reaktion der Geschmacks-Rezeptoren im Mundbereich, verringert wird. Durch die Zugabe der Frusip' s wird dieser Effekt ausgeglichen, sie geben den vollen Fruchtgeschmack. Unser Eis ist wie auch die Desserts überwiegend gesund, kalorienarm und enthält zum Teil Inulin 90 HT als besonders gesunden Ballaststoff. Das Inulin verstärkt darüberhinaus sogar den cremigen Geschmack. Die echten Kalorienbomben unter den Eisrezepten haben wir entsprechend gekennzeichnet.

## Eisrezepte ohne Eismaschine

Für alle diese Eisvariationen brauchen Sie keine Eismaschine, sondern lediglich ein \*\*\*-Tiefkühlfach, einen Gefrierschrank oder eine Tiefkühltruhe.

Wir haben hier ein höchst interessantes Eisrezept für Sie erfunden, das sich einfach herstellen läßt und sensationelle Ergebnisse bringt, weil Sie auch ohne Eismaschine ein sehr luftiges, kalorienarmes und ballaststoffreiches Eis zubereiten können. Allerdings sollten Sie sich möglichst genau an die beschriebene Herstellung halten.

### Cremiges Orangeneis

- 250ml H-Vollmilch
- 40 g Zucker
- 1 1/2 gehäufte EL Inulin 90 HT
- 1 Meßl. Konjac-Konzentrat HT
- 3 EL Frusip`s Orange
- 50-60 g Schmand

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann die Milch mit einem elektrischen Handrührgerät wie beim Sahneschlagen aufgeschäumen.

Voraussetzung ist eine noch ungeöffnete Packung H-Vollmilch aus dem Kühlschrank. Diese Milch schäumt besser als frische Milch. Wenn die H-Milch bereits einige Stunden geöffnet oder nicht ausreichend gekühlt ist, schäumt auch sie weniger.

Während des Schlagens die Zuckermischung einstreuen, wodurch der Milchschaum stabilisiert wird. Auf das Inulin dürfen Sie bei diesem Rezept nicht verzichten, weil es hilft, den Schaum zu festigen. Zum Schluß rühren Sie das Frusip`s unter, dabei fällt der Schaum geringfügig.

Den Schmand mit einem Schneebesen oder einer Gabel glatt rühren und vorsichtig unter die Schaummasse ziehen. Füllen Sie diese in einen Gefrierbehälter mit 1 Liter Volumen, und lassen Sie sie im Tiefkühlfach mindestens 10 Stunden durchkühlen.

Wir haben festgestellt, das auch der Säuregehalt der Frusip's den Milchschaum stabilisiert. Deshalb funktioniert dieses Eisrezept mit allen fruchtigen Frusip's hervorragend, auch mit Frusip's Cappuccino und Schokolade. Wenn Sie Vanilleeis oder Nougateis herstellen wollen, Müssen Sie einen Schuß Zitronensaft zugeben oder eine Mischung mit einem fruchtigen Frusip's versuchen.

Besonders schwierig ist es, nach diesem Rezept ein Marzipaneis herzustellen, dann sollten Sie zusätzlich zum Frusip's Vanille den Saft einer ganzen Zitrone zugeben.

Die tiefgekühlte Eiscreme läßt sich mit einem Löffel oder Eisportionierer leicht herausnehmen und zu phantasievollen Desserts arrangieren.

Die Eiscreme kann problemlos 14 Tage oder länger im Tiefkühlschrank aufgehoben werden. Sie bleibt auch nach Wochen noch softig und cremig.

## **Vanilleeis mit Kirsch**

- 250ml H-Vollmilch

- 40 g Zucker

- 1 1/2 EL Inulin 90 HT

- 1 Meßl. Konjac-Konzentrat HT

- 3 EL Frusip`s Vanille
- 2-3 TL Frusip`s Zitrone/Limette
- 50-60 g Schmand
- 3-4 EL Kirschmarmelade

Herstellung genau wie oben beschrieben. Das Eis beim Einfüllen in die Gefrierdose abwechselnd mit der Kirschmarmelade schichten.

## **Sahne-Cappuccino-Eis**

- 250ml H-Vollmilch
- 50 g Zucker
- 1 1/2 EL Inulin 90 HT
- 1 Meßl. Konjac-Konzentrat HT
- 3 EL Frusip`s Cappucino
- 50-60 g Schmand

Herstellung wie oben beschrieben. Garnieren Sie das Eis mit einem mit Kakao bestäubten Sahnehäubchen.

## **Mandarinen-Sahneeis mit Mohn**

- 250ml H-Vollmilch
- 40 g Zucker
- 1 1/2 EL Inulin 90 HT
- 1 Meßl. Konjac-Konzentrat HT
- 3 EL Frusip's Mandarine

- 2 TL Mohn

- 50ml Schlagsahne

Herstellung wie beim Orangeneis beschrieben. Zum Schluß anstelle von Schmand die geschlagene Sahne unterziehen und dann die Creme tiefkühlen.

## Eis am Stiel

Kalorienarmes und ballaststoffreiches Eis am Stiel ist besonders einfach herzustellen. Dazu empfiehlt sich die Verwendung von sehr praktischen Kunststoff-Formen, mit denen die Eis am Stiel-Produktion zu Hause wirklich kinderleicht ist. Die Formen können immer wieder verwendet werden. Zur Abwechslung können Sie auch mal verschiedene Sorten übereinander einfrieren. Der fertig angerührte Eismix wird am besten zunächst im Kühlschrank vorgekühlt, dann gießen Sie ihn in die Förmchen und lassen am oberen Rand etwa 3mm Platz, um dann den Deckel, der gleichzeitig auch den Stiel bildet, daraufsetzen zu können. Die Formen haben eine Bodenhalterung, so daß sie aufrecht stehend befüllt und eingefroren werden können. In etwa 3-4 Stunden erstarrt der Inhalt im Tiefkühlfach zu einem leckeren Eis am Stiel. Vor dem Schlecken halten Sie die Förmchen kurz in kaltes Wasser und ziehen sie vom eigentlichen Eis. Der gefrorene Inhalt bleibt am Stiel. Ein beliebtes und preiswertes Lutschvergnügen, insbesondere für Kinder.

## Cola-Eis am Stiel

- 210ml Wasser

- 1 geh. EL Inulin 90 HT

- 2 EL Frusip`s Kindercola oder Cola

- 5 EL Fruchtsüße HT

Rühren Sie einfach das Inulin mit dem Schneebesen in das Wasser, geben Frusip's und Fruchtsüße zu und gießen es in die Formen, ergibt etwa 8 Stück. Kinder sollten nicht mehr als 1-2 Eis auf einmal essen, sonst gibt es Blähungen, wegen des hohen Inulingehaltes.

## Fruchteis am Stiel mit Süßstoff

- 200ml Wasser
- 1 geh. EL Inulin 90 HT
- 2 EL Frusip's Zitrone/Limette, Orange, Kirsche oder Apfel
- 2-3 Tabletten Lightsüß HT (je nach Frusip's-Sorte)

Die Herstellung erfolgt genau wie beim Colaeis beschrieben, nur daß die Lightsüß-Tabletten in der kalten Mischung aufgelöst werden.

Natürlich können Sie bei diesen Wassereis-Rezepten die Frusip's-Sorten untereinander austauschen, je nachdem ob Sie kalorienarmes Eis bevorzugen oder nicht.

## **Eisherstellung mit der Eismaschine**

Bei der Entwicklung der Rezepte haben wir wegen der Salmonellengefahr großen Wert darauf gelegt, keine rohen Eier zu verwenden, wie das in vielen Rezeptvorschlägen und Rezeptbüchern steht. Unsere Eis-Sorten sind selbstverständlich auch noch ballaststoffreich und kalorienarm.

Besonders einfach wird die Eisherstellung natürlich mit einer entsprechenden Maschine. Man mixt einfach alle im Rezept angegebenen Zutaten zusammen, gibt die Mischung in die Eismaschine und kann zusehen, wie diese das Eis zubereitet. Dabei wird es mit einem Schaber permanent umgerührt, damit es nicht an den Wänden des Behälters anfriert. Man unterscheidet zwei Arten von Eismaschinen und zwar mit oder ohne Kühlaggregat.

## **Eismaschinen ohne eigenes Kühlaggregat**

Eismaschinen ohne Kühlaggregat besitzen entweder Kühlbehälter oder sogenannte Kühlscheiben. Diese müssen achtzehn bis vierundzwanzig Stunden vor der Eisherstellung eingefroren werden. Beide haben einen Hohlraum, der mit einer Kühlflüssigkeit gefüllt ist, ähnlich wie die Kühlelemente für Kühltaschen.

Bei der Speiseeisherstellung geben diese ihre gespeicherte Kälte an die Eismasse ab, so daß diese gefrieren kann. Die Kühlscheiben, die den Boden der Eismaschine bilden, nehmen wesentlich weniger Platz im Tiefkühlschrank oder -fach in

Anspruch, haben aber auch eine geringere Kältekapazität, weil sie nur den Boden des Bottichs kühlen. Die Modelle, bei denen der gesamte Behälter gekühlt wird, bieten dagegen eine etwas höhere Kältekapazität, da sie insgesamt über ein größeres Kältevolumen verfügen.

Die Eisherstellung mit diesen Maschinen ist sehr einfach. Zunächst geben Sie die einzelnen Zutaten in eine Schüssel und verrühren sie gut. Da die Kältekapazität einer Eismaschine ohne eigenes Kühlaggregat begrenzt ist, empfiehlt es sich, die fertig angerührte Grundmasse im Kühlschrank vorzukühlen. Dann geben Sie diese Masse in die vorbereitete Eismaschine und setzen den Deckel mit dem integrierten Rührwerk auf und schalten die Maschine ein. Schon nach ca. 20 Minuten ist das leckere und lockere selbstgemachte Speiseeis fertig. Am besten schmeckt es natürlich, wenn Sie es ganz frisch verzehren.

## **Milch- und Sahneeis mit der Eismaschine**

### **Kirscheis**

- 150 g Joghurt
- 30 g Schmand
- 4 EL Fruchtsüße HT oder Zucker
- 1 TL Inulin 90 HT
- 1/2 Meßl. Konjac - Konzentrat HT
- 50 g Kirschen
- 1 El Frusip's Kirsche

Inulin und Konjac-Konzentrat trocken miteinander vermischen, Joghurt, Schmand, Frusip's, Kirschen und Fruchtsüße mit dem elektrischen Handrührgerät verrühren, dabei die Inulin/Konjacmischung einrieseln lassen. Anschließend die Masse in die bereits gestartete Eismaschine füllen.

### **Mohneis Zitrone/Limette**

- 150ml Joghurt
- 30ml süße Sahne
- 1 EL Frusip`s Zitrone/Limette
- 4–5 EL Fruchtsüße HT
- 1 TL Inulin 90 HT
- 1/2 Meßl. Konjac - Konzentrat HT
- 1 EL Mohnsamen

Herstellung wie beim Kirscheis beschrieben. Mohn hat einen sehr hohen Ballaststoffgehalt von ca. 20%, sehr gut für Ihre Gesundheit.

## **Trauben - Walnußeis**

- 200ml Milch
- 60ml süße Sahne
- 2–3 EL Frusip's Rote Traube
- 4 EL Fruchtsüße HT
- 1 TL Inulin 90 HT
- 1/2 Meßl. Konjac - Konzentrat HT
- 50 g gehackte Walnüsse

Anstelle der Walnüsse können Sie auch Pekannüsse verwenden.

Herstellung wie beim Kirscheis

## **Sorbets mit der Eismaschine**

## **Adams Traum**

- 1 kleiner Apfel (ca. 130 g)
- 150ml Wasser oder Weißwein
- 5-6 EL Fruchtsüße HT
- 1 EL Frusip's Apfel
- 1/2 Meßl. Konjac - Konzentrat HT

Den Apfel in kleine Stücke schneiden, Wasser, Fruchtsüße, Frusip's Apfel zusammengeben und das Konjac-Konzentrat mit dem Schneebesen einrühren.

## **Exotischer Sorbetschaum**

- 1 kleine Mango
- 150ml Wasser
- 1/2 Meßl. Konjac – Konzentrat HT
- 2 EL Frusip's Guanabana
- 2-3 Tabletten Lightsüß HT

Die Mango schälen , das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und mit dem Mixstab pürieren. Lightsüß-Ttabletten im Wasser auflösen und das Konjac – Konzentrat mit dem Schneebesen klumpenfrei einrühren, Frusip's Guanabana und die pürierten Mangos hinzufügen.

## **Grapefruitsorbet mit Rum**

- 1 rosa Grapefruit
- 150ml Wasser
- 1/2 Meßl. Konjac – Konzentrat HT

- 2 EL Frusip's Pink Grapefruit

- 40ml brauner Rum

- 4 Tabletten Lightsüß HT

Herstellung wie oben.

# Bezugsquellenverzeichnis

## Eismaschinen ohne ein eigenes Kühlaggregat

sind ab ca. 90,- bis zu 200,- DM im Handel erhältlich. Vier Modelle dieser Art haben wir getestet. Unserer Meinung nach erscheint es am sinnvollsten, eine Maschine zu wählen, bei der nicht nur der Bodeneinsatz, sondern der ganze Bottich gekühlt wird. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, daß der Bottich nicht zu hoch ist, damit er auch in einen Tiefkühlschrank paßt. Deshalb erscheint uns eine Maschine mit flachem Behälter, die es schon ab 90,- DM gibt, am geeignetsten.

## Eismaschinen mit eigenem Kühlaggregat

Diese Maschinen haben wie ein Kühl- oder Gefrierschrank ein eigenes Kühlaggregat, daß für die notwendige Kühlung des Rührbehälters sorgt. Bisher gab es nur italienische Eismaschinen auf dem Markt, diese sind verhältnismäßig teuer, sie kosten zwischen 700,- bis 1000,- DM.

Ab Mitte oder Ende Juni soll jedoch eine Maschine herauskommen, die etwa 300,- DM kostet. Wir konnten sie nur im Prototyp testen und deshalb nichts über die Qualität sagen, aber wir müssen anerkennen, daß die Eis-Herstellung darin ganz gut funktioniert. Besonders gut gefallen hat uns, daß die Vorkühlzeit der Maschine nur 5-10 Minuten beträgt und man dann im Handumdrehen nach ca. 15 weiteren Minuten das fertige Eis gerührt hat.

## Bezugsquellennachweis