

# Hobbytip Nr. 274

## *Gesunde Süßigkeiten selbstgemacht*

von und mit Christine Niklas und Jean Pütz

### **Vorwort**

Liebe Zuschauer,

Liebe Leser, diesmal möchten wir Sie animieren, die langen Winterabende nicht nur zum Fernsehen in die Glotze zu verwenden, sondern richtig aktiv zu werden. Ich denke, diesmal lohnt es sich ganz besonders, denn wir bieten Ihnen, so gut es geht, Genuß ohne Reue.

Einige werden sich jetzt wundern, liebe Leser, daß wir als Thema ausgerechnet Süßigkeiten gewählt haben, wo wir doch in der Hobbythek häufig den hohen Zuckerkonsum als schädlich für die Gesundheit gebrandmarkt haben. Von dieser Aussage rücken wir auch nicht ab. Im Gegenteil, denn erstens sind Süßigkeiten nicht gleich Süßigkeiten und zweitens, ist die Winterzeit zwischen Weihnachten und Ostern die Hohe Zeit der Schleckermäuler, die sich über süße Köder liebend gerne einfangen lassen. Angefangen bei Bonbons, Schokolade, Pralinen aller Art, Plätzchen, feinem Gebäck usw. usw.

Ich möchte nicht Prophet spielen, aber nach aller Erfahrung würden auch die besten Argumente gegen zuviel Zucker die wenigsten Naschkatzen, zu denen ich mich auch zähle, davon abbringen, Süßigkeiten aus dem Speiseplan zu verdammen. Das liegt daran, daß hier gewissermaßen suchtmäßige psychologische Prozesse in uns ablaufen, ähnlich wie beim Rauchen, allerdings nicht mit so gravierenden Folgen wie Mund-, Kehlkopf- und Lungenkrebs.

Also gönnen wir uns unsere Süßigkeiten, allerdings mit der Vorgabe die Schäden so weit wie möglich zu begrenzen. Unsere Strategie geht dabei in zwei Richtungen:

Einmal geben wir unseren Süßigkeiten Ballaststoffe mit, die die schnelle Aufnahme des Zuckers ins Blut etwas bremsen, was sich besonders für Menschen, die an der Grenze zu Diabetes stehen, sehr positiv auswirkt. Auf der anderen Seite versuchen wir, den Geschmackssinn zu überlisten, indem wir ihm anstelle von Zucker Substanzen präsentieren, die ähnlich süß schmecken, aber weniger Nachteile mit sich bringen. Dazu gehören Zuckeraustauschstoffe ebenso wie Süßstoffe, die den Vorteil haben, Karies nicht zu fördern.

Doch Rohstoffe allein sind nicht alles.

Ich selbst bin als Liebhaber von Süßem bekannt, und trotzdem habe ich noch all meine Zähne. Das hat nichts mit Vererbung zu tun, denn sowohl mein Vater als auch meine Mutter benötigten sehr früh eine Zahnprothese. Ich bin bisher nur davon verschont geblieben, weil ich sehr früh erkannt habe, daß man sich nach dem Genuß von Zucker

und Süßigkeiten sobald wie möglich die Zähne putzen und sogar mit einer Munddusche nachspülen sollte. Ein Tip, der besonders bei Kindern im Zeitalter der gestrichenen Zuzahlungen der Krankenkassen für Zahnersatz wichtig ist.

Bei aller Gesundheitsliebe lag uns natürlich von allem daran, Ihnen besonders vielfältige und dennoch einfache Rezepte für köstliche und gesunde Leckereien zu präsentieren. Ich denke, daß uns dies wieder gelungen ist. Abschließend möchte ich Ihnen schon viel Spaß beim Backen und vor allem guten Appetit beim Probieren dieser Köstlichkeiten wünschen. Ein frohes neues Jahr!

Ihr Jean Pütz

## **Zucker und Zuckeraustauschstoffe**

### **Zucker**

Der Haushaltszucker, die Saccharose, ist immer noch das meistverbreitetste Süßungsmittel. Chemisch ist er dem Traubenzucker sehr nahe verwandt. Genaugenommen ist Saccharose aus zwei ringförmigen Kohlenstoffverbindungen zusammengesetzt, aus einem Fructose-, d.h. ein Fruchtzuckermolekül, und einem Glucose-, einem Traubenzuckermolekül.

### **Zucker und Karies**

In der Natur kommen Süßstoffe niemals in reiner Form vor. Entweder in hoher Konzentration in süßen Früchten oder als Wintervorrat eifriger Bienen im Honig, immer sind auch Vitamine, Mineralstoffe und andere, für unsere Gesundheit wichtige Spurenelemente darin enthalten. Einzige Ausnahme war lange Zeit der weiße Raffinadezucker. Hier kam konzentrierte Süßkraft und Energie auf den Tisch, leere Kalorien, die dick, nicht aber gesund machen. In Form von Süßigkeiten, etwa Bonbons oder Lutschern ist Zucker die beste Nahrung für die Kariesbakterien, auch zuckersüße Babytees haben dieselbe schlimme Wirkung. Vor allem bei langer Einwirkzeit ohne Zähneputzen sind Löcher in den Zähnen vorprogrammiert.

Die Regel sollte lauten: nach jeder Mahlzeit und nach jedem Bonbon: Zähneputzen nicht vergessen. Kinderleicht geht dies mit einer Zahnbürste, die in Norwegen entwickelt wurde und neuerdings auch in Deutschland erhältlich ist. Das Besondere daran ist die Anordnung der Borsten. Sie greifen um den ganzen Zahn herum, so daß auch bei weniger aufmerksamer Handhabung die Zähne rundum gepflegt werden. Wenn einmal nicht direkt die Möglichkeit für eine gründliche Reinigung vorhanden ist, dann helfen zuckerfreie Zahnpflegekaugummis, den ersten Angriff der Bakterien durch den vermehrten Speichelfluß beim Kauen abzuschwächen.

Um neben der Karies auch der Parodontose vorzubeugen ist eine Munddusche besonders empfehlenswert. Durch den Wasserstrahl werden auch versteckteste Essensreste aus Zahnlücken und -spalten gespült, so daß die zahnfleischzerstörenden Bakterien keine Nahrung mehr finden. Angenehm ist auch der Massageeffekt, der das Zahnfleisch zusätzlich kräftigt.

## **Die Altersdiabetes**

Ein Zuviel an Zucker führt überdies zu Altersdiabetes. Kaum jemand weiß, daß 80 % der sogenannten Altersdiabetiker - also des Typ II des Diabetes mellitus - durch ihr Übergewicht zu dieser Krankheit gekommen sind. Allein deshalb lohnt es sich, mit Kalorien in Form von Kohlenhydraten, besonders natürlich Zucker, vorsichtig umzugehen. Aus diesem Grund haben wir auch darauf geachtet in unseren Rezepten Ballaststoffe zu verwenden. Diese sorgen zum einen dafür, daß der Zucker vom Körper langsamer aufgenommen wird und gleichzeitig erzeugen sie bereits beim Naschen mehr Fülle, so daß man automatisch weniger davon isst.

## **Zuckeraustauschstoffe**

In Pflanzen, vor allem in Früchten, gibt es neben der Saccharose, der Fructose und der Glucose noch andere süß schmeckende Substanzen, wie z.B. Isomalt, Xyllit und Sorbit. Das Besondere an ihnen ist, daß sie anders verdaut werden. Glucose wird im menschlichen Körper sehr schnell abgebaut und gelangt ins Blut. Zuckeraustauschstoffe – zu denen auch der Fruchtzucker zählt – werden dagegen wesentlich langsamer verdaut. Deshalb sind sie auch für Diabetiker geeignet.

Auch in der Kariesvorbeugung sind diese Zuckeraustauschstoffe wertvoll. Isomalt, Xyllit und Sorbit, in gewissem Maße auch Fructose, werden von den Bakterien der Mundhöhle so langsam zu Säuren abgebaut, daß sie nicht mehr kariesfördernd wirken.

## **Süßstoffe**

Süßstoffe sind Substanzen mit einer enorm großen Süßkraft. Schon geringste Mengen erzeugen den Süßgeschmack. Eine winzige Süßstofftablette ersetzt immerhin ein Teelöffel Zucker (5g). Während die Süßstofftablette so gut wie keine Kalorien hat, bringt ein Teelöffel Zucker 20 kcal mehr in Ihre Tagesbilanz. Bei fünf Tassen Tee oder Kaffee sind das schon 100 kcal. Ein Stück Würfelzucker wiegt übrigens 3g. Süßstoffe sind aber nicht nur kalorien sparend, sondern auch zahnschonend, d.h. sie erzeugen keine Säure im Mund wie der Zucker. Weiterhin spielen Süßstoffe natürlich eine wichtige Rolle bei der Diabetiker-Ernährung. Besonders beim Süßen von Getränken ist es in jedem Falle sinnvoll, auf Süßstoffe auszuweichen. Denn gerade mit süßen Getränken - wie Limonade und Cola - nimmt man normalerweise eine große Menge Zucker auf. Bei der Herstellung von Süßigkeiten ist es dagegen nicht ganz so einfach auf Süßstoffe auszuweichen, weil dann ein Teil der Masse fehlt. Aber wir haben auch dazu entsprechende Rezepte entwickelt.

## **Kakao und Schokolade**

Im natürlichen Zustand enthält die Kakaobohne ca 54 % Kakaobutter. Außerdem 11,5 % Eiweiß, 9% Cellulose, 7,5 % Stärke, 6% Gerbstoffe, 5 % Wasser, 2,6 % Mineralstoffe, Betacarotin, die Vitamine B1 und B2, 1,2 % Theobromin, 1% Zuckerarten und 0,2 % Coffein. Als Vergleich dazu: Kaffeebohnen enthalten bis zu 1,5% Coffein, schwarzer Tee bis zu 5% Tein. Coffein ist ein schwach bitteres Alkaloid, das eine anregende und harntreibende Wirkung hat.

Theobromin ist ebenfalls ein coffeinähnliches Alkaloid, das die anregende Wirkung von Kakao verursacht. 1 Tasse Kakaogetränk enthält ca. 0,1g Theobromin. Alkaloide kommen in der Natur in vielfältiger Weise vor. Es sind stickstoffhaltige Verbindungen mit intensiven anregenden Wirkungen auf das menschliche Gehirn. Die Bezeichnung Theobromin entstand nach dem lateinischen Namen des Kakaos "Theobroma" (Speise der Götter).

Aus den Kakaobohnen wird entweder ein Teil des Fettes abgepreßt, wodurch Kakaobutter und Kakaopulver – schwach oder stark entölt – getrennt werden, oder die Kakaomasse wird fein zermahlen und zu Schokolade verarbeitet.

Schokolade besteht aus zerkleinerten Kakaobohnen und Zucker. Hinzu kommen Lecithin als Emulgator sowie geschmacksgebende Aromen und weitere Zutaten je nach Sorte wie Milchpulver, Nüsse, usw. Kakaobutter ist ein relativ teurer Rohstoff, ein Grund dafür, warum besonders preiswerte Schokolade entsprechend weniger davon enthält als teurere Sorten.

Kuvertüre besteht ebenfalls aus Zucker, zerkleinerten Kakaobohnen und Lecithin. Sie hat häufig einen etwas höheren Gehalt an Kakaobutter als Schokolade. Kuvertüre ist eine Rohmasse, aus der man z.B. Trüffeln herstellt oder die man zum Überziehen von Pralinen verwendet. Allerdings können Sie für den gleichen Zweck auch ganz normale Schokolade kaufen. Kuvertüre wird beim Schmelzen in der Regel etwas dünnflüssiger, weil sie mehr Kakaobutter enthält. Außerdem sind die Kakaoteilchen in der Kuvertüre größer als in der Schokolade. Auch das ist ein Grund dafür, daß die Kuvertüre dünnflüssiger wird. Das vereinfacht das Überziehen der Pralinen.

Diät-Schokolade enthält anstelle von Zucker die Zuckeraustauschstoffe Sorbit, Xylit, Isomalt oder auch Mannit. Deshalb ist sie für Diabetiker geeignet. Allerdings müssen sie natürlich auch hier die entsprechenden Broteinheiten berücksichtigen. Auch aus dieser Schokolade lassen sich Trüffelmassen herstellen, Mandelsplitter usw. Auch als Überzug für Pralinen ist sie geeignet. Beim Schmelzen der Diät-Schokolade muß man allerdings genau die Temperatur beachten, sie darf keinesfalls wärmer werden als 35-40°C, sonst wird sie ungenießbar.

## **Transfair**

Apropos Schokolade, auch der Kakao ist ein Produkt, das in seinen Preisen völlig von den Warenterminbörsen der Welt abhängig ist. Wenn wir uns über niedrige Preise freuen, dann kann das für andere Menschen in der Welt Hunger bedeuten. Nicht nur vor und nach Weihnachten sollte man sich daran erinnern. Die förderungswürdige Organisation "Trans-Fair" ist eine Gemeinschaft, die sich um fairen Handel mit Produkten der Dritten Welt kümmert. Die Hobbythek hat schon mehrfach darüber berichtet. Sie kennen bestimmt das Siegel, daß das Geben und Nehmen der Menschen symbolisiert. Bei Kaffee und Tee ist es mittlerweile bekannt, daß es aber auch für Schokolade gilt, hat sich vielleicht noch nicht herumgesprochen.

## **Einige Rohstoffe und Zutaten**

Im folgenden beschreiben wir einige spezielle Rohstoffe und Zutaten, die die Hobbythek empfiehlt und die sie häufig nur in den Läden kaufen können, die im Bezugsquellennachweis zu finden sind.

## **Frusip's**

Frusip's sind eine Erfindung der Hobbythek und so konzentriert, daß sie in einem Mischungsverhältnis von 1: 40 oder 1: 20 fruchtige Getränke ergeben. Frusip's sind mittlerweile in fast 50 Sorten erhältlich. Ursprünglich haben wir Frusip's als Grundlage für gesunde zuckerfreie bzw. zuckerarme Getränke konzipiert. Sehr schnell haben wir dann aber festgestellt, daß die Frusip's aufgrund ihrer hohen Konzentration und Reinheit auch ideal zum Aromatisieren von Speisen, Saucen, Backwerk und Süßigkeiten sind. Durch die Verwendung von Frusip's tun sich bei der Herstellung von selbstgemachten Süßigkeiten ungeahnte Möglichkeiten auf. Wir haben diese zweite "Produktlinie" immer weiter ausgebaut, so daß es inzwischen Frusip's Vanille, Kokos, Walnuß, Schokolade, Marzipan, Karamel, Nougat und Cappuccino gibt.

Die Frusip's bestehen zunächst aus Fruchtsaftkonzentrat, d.h. 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 zugesetzt, die den Geschmack von Früchten entscheidend mitprägen. Normalerweise wird in Fertiggetränken die billigere Zitronensäure verwendet. Viel besser verdaulich ist jedoch die Äpfelsäure. Deshalb wird diese - trotz ihres höheren Preises - in den Frusip's eingesetzt. Selbstverständlich werden nur natürliche Aromen verwendet.

## **Süßungsmittel**

Hier einige Süßungsmittel, die Sie anstelle von Haushaltszucker verwenden können.

## **Apfelsüße HT**

Die hellgelbe sirupartige Apfelsüße HT ist ein Fruchtextrakt, der ausschließlich aus entsafteten und getrockneten Äpfeln gewonnen wird. Sie enthält nur natürliche, apfeleigene Zuckerarten, aber keine Mineralstoffe. Apfelsüße HT kann auch zum Kochen und Backen verwendet werden und hat etwa die gleiche Süßkraft wie Zucker. Apfelsüße HT ist, wie Honig, nicht für Diabetiker geeignet.

## **Isomalt**

Isomalt ist ein Zuckeraustauschstoff, der die gleiche chemische Formel besitzt wie Zucker, nur eine andere Anordnung der Atome des Moleküls. Auf der Graphik sehen Sie das Molekül von Kristallzucker und das von Isomalt. Beide bestehen aus 6 Kohlenstoff-, 12 Wasserstoff- und wiederum 6 Sauerstoffatomen. Die unterschiedliche Struktur können Sie hier deutlich erkennen: Isomalt ist ein länglich offenes Molekül, angeordnet an die Kohlenstoffatome, während sich beim Haushaltszucker die Kohlenstoffatome zum Ring formieren.

Diesen Isomalt haben wir als erste vor etlichen Jahren vorgestellt. Es ist wirklich eine tolle Substanz mit vielfältigen Möglichkeiten. Ganz wichtig ist, daß er im Gegensatz zu normalem Zucker keine Karies auslöst. Gleiches kann man auch vom Sorbit sagen, der ja häufig als Zuckeraustauschstoff für Diabetiker empfohlen wird. Beide haben eine interessante Eigenschaft: Sie werden selbst bei höheren Temperaturen nicht braun, und deshalb läßt sich mit ihnen besonders leicht arbeiten. Auch Isomalt ist für Diabetiker geeignet. Wichtig ist noch zu erwähnen, daß Isomalt keine Karies hervorruft und kalorienärmer ist als Zucker. 100g Isomalt hat 240 kcal, 100g Zucker hat 400 kcal. Isomalt wirkt im Gegensatz zu Sorbit nicht hygroskopisch, d. h. wasseranziehend. Deshalb werden Isomaltbonbons auch nach längerer Lagerzeit nicht klebrig. Der Schmelzpunkt von Isomalt liegt bei etwa 150°C. Isomalt rekristallisiert schnell und wird dann wieder fest. Deshalb ist es ideal für Karamellen, Lutscher, Hartkrokant usw. geeignet. Bei Raumtemperatur können nur ca. 25% Isomalt in Wasser gelöst werden. Bei Haushaltszucker sind es ca. 65%. Isomalt wird wie die anderen Zuckeraustauschstoffe im menschlichen Körper verzögert abgebaut. Wird Isomalt in größeren Mengen verzehrt, so hat er eine abführende Wirkung, bzw. ruft er Blähungen hervor. Deshalb sollte man pro Tag nicht mehr als ca. 25g davon essen.

## **Konfilight HT**

Konfilight ist eine Mischung aus den Süßstoffen Cyclamat und Acesulfam. Es wird in Pulverform angeboten, weil es in dieser Form lange haltbar ist. Konfilight HT eignet sich besonders zum Kochen und Backen, da Hitze diese beiden Süßstoffe nicht beeinflußt. 1g Konfilightpulver entspricht ungefähr 100g Zucker. 1 gestrichener Meßlöffel (2,5ml) enthält ca. 2g Konfilight.

Aus diesem Pulver läßt sich auch ein Flüssigsüßstoff herstellen: Gießen Sie 100ml kochendes Wasser auf 10g Konfilight HT. Am besten füllen Sie es direkt in eine kleine Flasche. Sobald sich das Pulver gelöst hat, haben Sie einen Flüssigsüßstoff, den Sie

auch tropfenweise dosieren können. 1ml Konfilight flüssig entspricht 10g Zucker. 1 Meßlöffel (2,5ml) entspricht genau 25g Zucker.

## **Ballaststoffe**

Ballaststoffe 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 Abschirmung der Darmschleimhaut, wie wir in unserem Buch "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 im Zuge der modernen Ernährung der Anteil der Ballaststoffe immer mehr reduziert. Wie wichtig gerade lösliche Ballaststoffe sind, belegt u.a. auch die Tatsache, daß sie bei Diabetikern den Insulinbedarf erheblich verringern, eben 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, er hilft u.a., schlank und rank zu bleiben.

## **Gummar HT**

Gummar HT ist ein instantisiertes bzw. granuliertes Gummi arabicum. Es enthält 80 Prozent lösliche Ballaststoffe, welche die erwünschte prebiotische Wirkung auf die Darmflora ausüben. Gummar HT hat dabei den Vorteil, daß es nicht oder kaum quillt und deshalb auch gut als Ballaststoff-Zusatz für Getränke geeignet ist. Es gibt aber noch einen weiteren Joker: Gummar HT hat die phantastische Eigenschaft, eben nicht Blähungen auszulösen, wie das bei anderen Ballaststoffen der Fall ist, wenn man zuviel davon isst. Man kann sogar mehr als 15g täglich davon aufnehmen. In vielen afrikanischen und arabischen Ländern ist Gummi arabicum eine Art Volksnahrungsmittel.

## **Konjac-Konzentrat HT**

Konjacmehl, aber auch das Konjac-Konzentrat, das eine besonders hochreine Variante ist, wird gewonnen aus der Knolle einer Pflanze, die den botanischen Namen *Amorphophallus Konjac* trägt. Besonders das Konzentrat hat ein enormes Quellvermögen und einen Ballaststoffgehalt von ca. 90-95%. In einigen Sendungen, Büchern und Hobbytips haben wir es bereits beschrieben.

## **Oligofruct HT**

Ein weißes Pulver mit einer Süßkraft von ca. 30%. Es enthält 85-92% Ballaststoffe und ca. 3-7% restliche Zucker wie Glucose, Fructose und Saccharose. 100g Oligofruct HT haben einen Kaloriengehalt von ca. 100 kcal. Das Pulver ist kalt löslich und kann überall zugegeben werden, wo ein Ballaststoffgehalt erwünscht ist, z.B. in Getränken,

Joghurts, usw. Oligofruct HT wird verschlossen aufbewahrt, weil es sonst Wasser anzieht und verklumpt.

## **Inulin 90 HT**

Das weiße Pulver ist relativ gut löslich. Es 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). Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielseitig. Inulin dient generell als eine Art Fettersatz. Ein Magermilchjoghurt wirkt dadurch so cremig, daß Sie glauben, einen Sahnejoghurt zu verzehren. Inulin 90 HT schmeckt in fast jedem Getränk, Joghurt, Dessert, Brotaufstrich, in jeder Sauce, im Speiseeis und vor allem auch in Trüffelpralinen. 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.

## **Apfelfaser**

Apfelfaser HT besteht nur aus natürlichen Apfelfasern, schmeckt angenehm fruchtig und eignet sich zur Verwendung in Getränken, aber auch besonders in Süßigkeiten. Apfelfaser HT hat einen Ballaststoffgehalt von insgesamt 60%, davon sind 13% löslich und besteht überwiegend aus Pektin. Apfelfaser HT verändert die Konsistenz der Süßigkeiten kaum, und hat auch keine unangenehmen Nebeneffekte wie etwa ein schleimiger Geschmack.

## **Rezepte**

Hier nun eine Auswahl der süßen Rezepte, die wir für Sie ausgetüfelt haben:

### **Trüffelpralinen**

Diese Trüffelpralinen à la Hobbythek, die in ihrer Geschmacksvielfalt wohl einzigartig sind, werden Ihnen bestimmt auch gefallen. Die Trüffel bestehen aus ganz einfachen Zutaten: Sahne oder auch Milch, preiswerte Schokolade, eventuell etwas Butter oder Inulin und unsere beliebten hochkonzentrierten Frusip`s.

Mit verschiedenen Frusip`s oder auch Mischungen daraus wird es möglich, eine unbegrenzte Vielfalt von Trüffelpralinen herzustellen. Natürlich können Sie auch noch wählen, ob Sie Zartbitter-, Vollmilch- oder weiße Schokolade oder Kuvertüre verwenden möchten. Zusätzliche Variationen mit Gewürzen wie Zimt oder Lebkuchengewürz und Nüssen, Samen Kernen, Rosinen und anderen Trockenfrüchten erweitern die Palette.

### **Das Grundrezept**

- 2-4 EL Sahne
- 2 Tafeln Schokolade
- 2-4 EL Frusip`s

- evtl. 2-4 EL Butter

### Variation mit Ballaststoffen:

Anstelle von Butter oder auch zusätzlich 2 geh. TL Inulin oder Oligofruct HT in der Sahne auflösen. Diese löslichen Ballaststoffe verbessern zusätzlich den Geschmack der Trüffeln und machen sie noch sahniger. Sie können dann auch anstelle der Sahne einfach nur Milch verwenden. Die Trüffel werden trotzdem köstlich. Wenn Sie Inulin oder Oligofruct nicht gut vertragen, geben Sie statt dessen 2 geh. TL Apfelfaser zu. Der Geschmack der Trüffel wird dadurch nicht beeinträchtigt. Besonders geeignete Frusip's sind beispielsweise Vanille, Marzipan, Walnuß, Cappuccino, Himbeer, Guanabana, Aprikose, Orange, Minze

Die Herstellung ist denkbar einfach:

Zunächst wird die Sahne oder Milch in einem kleinen Kochtopf oder einer Kasserolle erhitzt, bis sie leicht köchelt. Falls Sie Inulin oder Oligofruct zugeben wollen, kommt es nun dazu. Dann ziehen Sie den Topf vom Feuer und geben die zerkleinerte Schokolade hinein. Wenn Sie Tafelschokolade verwenden, genügt es, sie relativ grob zu hacken bzw. zu schneiden. Das geht am besten mit einem großen Messer auf einem geeigneten Brett. Wenn Sie die Schokolade im Tiefkühlfach einige Zeit gelagert haben, dann können Sie sie sogar mit einer Küchenmaschine raspeln. Am besten sind die groben Einsätze dafür geeignet. Die Schokolade beginnt sehr schnell zu schmelzen, gleichzeitig geben Sie dann auch die Frusip's hinein. Manche Schokoladensorten werden beim Schmelzen sehr breiig, die Konsistenz verbessert sich aber wieder, sobald durch die Frusip's mehr Flüssigkeit hinzukommt. Kuvertüre läßt sich generell meist einfacher schmelzen. Wenn Sie weiße Trüffel zubereiten, verwenden Sie am einfachsten weiße Kuvertüre. Falls Sie keine bekommen, geht es aber auch mit weißer Schokolade. Eigentlich genügt die Restwärme, um die Schokolade zu schmelzen. Sollte sich die Masse aber etwas zu stark abkühlen, schieben Sie den Topf kurz auf die abgeschaltete aber noch heiße Kochplatte. Die Schokolade sollte generell nicht heißer werden als 45° C, das heißt etwas mehr als die Körpertemperatur. Zum Schluß können Sie, wenn Sie wollen und keine Angst vor zuviel Kalorien haben, dann noch die Butter hinzugeben. Sie können sie aber aus jedem Trüffelrezept auch einfach weglassen.

### Das Ausgießen der Trüffelmasse

Es gibt verschiedene Methoden: Zunächst einmal kann die Masse einfach auf einen mit Backpapier belegten flachen Teller ausgegossen werden. Aus der abgekühlten und im Kühlschrank fest gewordenen Masse lassen sich Würfel schneiden, die dann zu Kugeln geformt und gegebenenfalls in Kakao oder geriebenen Nüssen gewälzt werden, oder in Apfelfaser, die zusätzlich Ballaststoffe liefert, oder aber auch in Kokosraspeln, Mohn usw. Diese gerollten Trüffeln können aber auch mit Schokoladenglasur oder Kuvertüre überzogen werden.

Die einfachste und schnellste Möglichkeit besteht darin, die Trüffelmasse in spezielle Pralinenförmchen aus feinem Pergaminpapier zu gießen. Die gibt es in einigen gutsortierten Haushaltswarengeschäften, aber ganz sicher in den Läden, die traditionell die von der Hobbythek empfohlenen Rohstoffe führen.

Ganz neu sind sogenannte Butterformen aus geschmacksfreiem Silikon, die leider nicht gerade preiswert sind. Sie eignen sich, wie wir festgestellt haben, besonders gut, um unsere Trüffel oder andere Süßigkeiten in Form zu bringen. Der ganz besondere Vorteil besteht darin, daß die geformte Trüffelschokolade sich sehr leicht herausdrücken läßt. Allerdings darf die Trüffelmasse nicht zu weich sein und muß in der Form vorher gut gekühlt werden.

Hier einige konkrete Trüffelrezepte zur Anregung:

### **Vanille-Zimt-Trüffel**

- 2-3 EL süße Sahne
- evtl. 1-2 TL Inulin
- 200g Vollmilchschokolade
- 2 EL Frusip's Vanille
- \* TL Zimt
- evtl. 3 EL Butter

Nach dem gleichen Rezept können Sie auch Lebkuchen-Trüffel zubereiten, dann verwenden Sie anstelle von Zimt \* TL Lebkuchengewürz

### **Pistazien-Marzipan-Trüffel**

- 2-3 EL süße Sahne
- 200g Zartbitterschokolade
- 2-3 EL Frusip's Marzipan
- evtl. 1-2 TL Apfelfaser HT
- evtl. 2 EL Butter
- 2-4 EL Pistazien, gehackt

Diese Trüffel lassen sich mit vielen Nuß-Sorten variieren.

### **Himbeer-Trüffel**

- 3-4 EL süße Sahne
- 1-2 TL Inulin
- 200g Zartbitterschokolade
- 2 EL Frusip's Himbeere
- evtl. 3 EL Himbeergeist

Nach dem gleichen Rezept lassen sich auch Cappuccino-Weinbrand-Trüffel zubereiten mit Frusip's Cappuccino und Weinbrand

### **Orangen-Mohn-Trüffel**

- 3 EL süße Sahne
- evtl. 1-2 TL Inulin
- 200g weiße Kuvertüre oder weiße Schokolade
- 2 EL Frusip's Orange
- 1 EL Mohnsamen

Nach dem gleichen Rezept können Sie auch weiße Zitrone-Limette-Trüffel herstellen mit 2 EL Frusip's Zitrone-Limette und etwas feingehacktem Zitronat anstelle von Mohn.

### **Maracuja-Aprikosen-Trüffel**

- 2- EL süße Sahne
- 3 EL Frusip's Maracuja
- evtl. 1-2 TL Apfelfaser HT
- 2-3 EL Butter
- 2 EL getrocknete Aprikosen, feingehackt

### **Sahne-Minze-Trüffel**

- 3-4 EL süße Sahne
- evtl. 1-2 TL Inulin
- 200g Zartbitterschokolade
- 2 EL Frusip's Minze
- evtl. 2-3 EL Butter

Nach diesem Rezept können Sie zum Beispiel auch Walnuß-Trüffel herstellen, indem Sie anstelle von Minze Frusip's Walnuß zugeben.

### **Walnuß-Guanabana-Trüffel**

- 2- EL süße Sahne
- 200g Vollmilchschokolade
- 2 EL Frusip's Guanabana
- evtl. 1-2 TL Apfelfaser HT
- 2-3 EL Butter
- Walnußhälften zum Dekorieren

Die Walnußhälften zum Schluß auf die fertigen Trüffel geben. Überziehen der Trüffel mit Schokoglasur. Bewahren Sie Ihre Trüffel am besten im Kühlschrank auf und genießen Sie sie, solange sie noch frisch sind.

## Schokoladen-Nougat-Creme

Ganz ähnlich wie Trüffelpralinen können Sie auch einen gesunden und trotzdem sehr leckeren Brotaufstrich herstellen, den Kinder ganz besonders, aber auch viele Erwachsene lieben.

### Rezept Schoko-Nougat-Creme

- 100 ml Milch
- 1/3-1/2 TL Konjac-Konzentrat HT
- 1-2 TL Inulin 90 HT
- evtl. 1 Msp. Konfilight HT
- 100g Vollmilchschokolade
- 1-2 EL Frusip's Nougat oder Marzipan
- 1 EL Frusip's Walnuß, Orange oder Karamel

Die Milch einmal kurz aufkochen lassen und vom Feuer ziehen. Konjac-Konzentrat und Inulin zunächst trocken vermischen und dann mit dem Schneebesen in die Milch rühren. Wenn Sie es gern süß mögen, geben Sie 1 Msp. Konfilight Pulver zu. Eine Tafel Schokolade brauchen Sie einfach nur in Stücke zu brechen und unter die heiße Milch zu rühren, bis sich alles gelöst hat. Zum Schluß Frusip's nach Geschmack zugeben.

Die Creme in ein kleines Gläschen füllen und einige Stunden in den Kühlschrank stellen, das Konjac-Konzentrat dickt dann noch etwas nach. Die Creme hat nur eine begrenzte Haltbarkeit und wird im Kühlschrank aufbewahrt. Das Grundrezept läßt sich beliebig variieren mit Zartbitter- oder weißer Schokolade und verschiedenen Frusip's Sorten. Sie können Frusip's Karamel nehmen, Cappuccino, Vanille, usw. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Diese Schokoladen-Nougat Creme hat einen Ballaststoffgehalt von etwa 3 Prozent. 100g haben 290 kcal. Handelsübliche Nuß-Nougat-Cremes enthalten dagegen über 500 kcal pro 100g. Das sind also richtige Kalorienbomben. Sie beinhalten immerhin doppelt soviel wie selbst zuckerstrotzende Marmeladen. Das liegt vor allem an ihrem hohen Fettgehalt, denn reines Fett enthält 900 kcal pro 100 g, während Zucker oder Kohlenhydrate nur 400 kcal beinhalten. Nun, die Nougatcreme à la Hobbythek hat den Vorteil, wesentlich weniger Fett zu haben, und schmeckt trotzdem sehr gut. Wenn Sie noch was für die Gesundheit tun wollen, dann streichen Sie sie doch auch mal auf herzhaftes Vollkornbrot, das schmeckt besser als man denkt. Besonders empfehlen wir dazu selbstgebackenes Brot nach unseren Rezepten. Die Rezepte finden Sie im Hobbythekbuch "Darm und Po".

## Überziehen mit Schokoladenglasur

Trüffelpralinen, aber auch Marzipankonfekt, Krokant und selbstgebackene Kekse werden besonders lecker, wenn man sie in Schokoladenglasur taucht. Deshalb empfehlen wir Ihnen jetzt einen köstlichen, aber auch narrensicheren Überzug. Das Rezept ist wirklich einfach.

### Schokoladenglasur

- 100 g Kuvertüre oder Schokolade
- 100 g Kokosfettglasur

Handelsübliche Kokosfettglasur gibt es von verschiedenen Herstellern in hellen und dunklen Varianten. Sie wird manchmal auch als Pflanzenfettglasur bezeichnet und vereinfacht das Überziehen von Plätzchen und Pralinen erheblich. Sie brauchen beim Schmelzen nicht so genau auf die richtige Temperatur zu achten und bekommen trotzdem stets einen streifenfreien Überzug. Diese Kokosfettglasur gibt es als Überzugsmasse in jedem Supermarkt im Regal für Backzutaten. Gesundheitlich ist sie o.k., wenn man mal von geringen Anteilen an gehärteten Fetten absieht.

Nehmen Sie eine feuerfeste Glas- oder Edelstahlschüssel und stellen Sie sie in einen Kochtopf mit etwas heißem Wasser. Schalten Sie dann den Herd auf mittlere Hitze und geben in die Schüssel die zerkleinerte Schokolade oder die Kuvertüre hinein. Gleichzeitig können Sie dann auch die Glasur flockenweise zugeben. Die Masse sollte aber auch dabei nicht heißer als 40 bis maximal 45° C werden. Rühren Sie sie von Zeit zu Zeit, damit sie sich gleichmäßig erwärmt. Die Heizplatte können Sie schon früher abschalten, sie heizt ja lange nach. Wenn alles aufgeschmolzen ist, ziehen Sie den Topf vom Feuer und beginnen mit dem Überziehen. Wenn Sie in der angegebenen Mischung Kuvertüre verwenden, wird der Überzug glänzender als mit Schokolade. Der fertige Überzug schmilzt meist etwas schneller als ein Überzug aus reiner Kuvertüre. Der Umgang mit reiner Kuvertüre ist für Ungeübte aber wesentlich zeitaufwendiger und der Erfolg ist nicht immer garantiert.

In diese Glasur können Sie nun alles tauchen, was Sie mit einem Schokoüberzug versehen möchten, z.B. gerollte Trüffel, die gut gekühlt aus dem Kühlschrank kommen sollten. Geben Sie sie einfach in das Schokobad und holen Sie sie mit der Gabel wieder heraus, lassen sie kurz abtropfen und legen sie dann auf ein Abtropfgitter. Wenn die Schokoglasur leicht fest zu werden beginnt, dann rollen Sie die Trüffel noch ein bißchen mit der Gabel auf dem Gitter hin und her, so entsteht das klassische Igel-Muster. Diese Trüffel lassen Sie dann auf Backpapier endgültig fest werden.

Es geht natürlich auch einfacher, wenn Sie die Kugeln direkt auf's Backpapier geben, dann erhalten Sie aber unten einen Schokofuß, vielleicht etwas unschön, aber schmecken tun sie alle gleich

## **Schoko-Früchte**

Mit unserer Schokoglasur können Sie natürlich auch frische Früchte überziehen. Die Früchte vorher waschen. Damit sich auch öl- und fettlösliche Substanzen entfernen lassen, empfehlen wir unser Gemüse- und Obst-Waschmittel. Einfach 1 - 2 Spritzer GeO-Wash in das Waschwasser hineingeben und die Früchte darin waschen. Anschließend die Früchte noch mal kurz in klarem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp abtrocknen. Gut geeignet um diese Jahreszeit sind Weintrauben, besonders die kernlosen. Sie lassen sich an den Stielen sehr gut tauchen. Aber auch Stückchen von Äpfeln und Birnen, die brauchen Sie vorher nicht zu schälen. Spießen Sie sie vor dem Überziehen auf Zahnstocher auf. Exotisch sind z. B. geschälte Litschis, die eingetaucht werden, oder Sternfruchtscheiben, auch Karambole genannt, ebenso wie geviertelte Feigen. Früchte, die mehr Saft enthalten, werden vorher ebenfalls mit Küchenkrepp abgetrocknet. Die überzogenen Früchte sind natürlich zum alsbaldigen Verbrauch bestimmt.

## **Schokoladenschaschlik**

Attraktiv ist auch ein Schokoladenschaschlik. Sie brauchen nur Schaschlikspieße, auf die Sie verschiedene Fruchtstückchen aneinander reihen. Wir haben das in der Sendung mit Bananenstücken, Mango, Ananas oder Orangenscheibchen, Äpfeln, Birnen und Weintrauben gemacht, kurzum ein gesundes und auch optisch reizvolles Potpourri. Diese Spieße überziehen Sie dann mit der Schokoglasur. Ihre Kinder und auch ihre Gäste werden das bestimmt zu schätzen wissen.

## **Marzipanvariationen**

In unserem Hobbythek-Buch "Süßigkeiten und Gebäck" haben wir auch ausführlich beschrieben, wie man Marzipan aus Mandeln oder auch aus Nüssen mit Zucker, oder sogar für Diabetiker mit Zuckeraustauschstoffen, selbst herstellen kann. Dieses selbstgemachte Marzipan schmeckt hervorragend, aber vielen Menschen fehlt es manchmal an der Zeit, so etwas selbst zu machen. Deshalb gehen wir in den folgenden Rezepten von fertigem Rohmarzipan aus, das natürlich auch selbst gemacht sein kann.

Handelsübliche fertige Rohmarzipanmasse gibt es in jedem Supermarkt zu kaufen, besonders zur Weihnachtszeit. Auch diese Masse besteht aus Zucker und gemahlener Mandeln. Auch hier können Sie durch Zugabe von Frusip`s im Nu Fertigmarzipan mit köstlichen Geschmacksvariationen zubereiten.

## **Grundrezept**

- 100 g Rohmarzipan
- 1-2 TL Frusip`s Vanille, Walnuß, Cappuccino, Marzipan
- 2-4 EL Puderzucker oder Gummar HT

Verkneten Sie mit einer Gabel die Rohmarzipanmasse mit den flüssigen Zutaten. Damit die Masse nun wieder fester und formbarer wird, geben Sie entweder Puderzucker

hinzu oder Gummar HT. Der lösliche Ballaststoff Gummar ist fast kalorienfrei und außerdem noch gut für die Gesundheit. Falls Ihnen das Marzipan mit Gummar nicht süß genug ist, fügen Sie etwas Süßstoff hinzu. Sie können Puderzucker und Gummar auch zu beliebigen Teilen mischen.

### **Fruchtmarzipan**

- 100 g Rohmarzipan
- 1-2 TL Frusip`s Cassis, Mandarine, Aprikose, Apfel-Cranberry
- 2-4 EL Puderzucker oder Gummar HT

### **Marzipan mit Likör**

- 100 g Rohmarzipan
- 1-2 TL Orangenlikör, Baileys, Cassislikör usw.
- 2-4 EL Puderzucker oder Gummar HT

Aus der aromatisierten Marzipanmasse lassen sich beliebige Konfekt- oder Pralinenkörper herstellen. Wenn Sie Zeit haben, die fertige Masse einen Tag abgedeckt in den Kühlschrank zu stellen, wird sie noch fester. Das ist aber nicht unbedingt nötig. Sie können das Marzipan nun mit einem Nudelholz ausrollen und mit Förmchen ausstechen. Falls Sie die bei den Trüffelpralinen beschriebenen Silikonformen haben, so können Sie damit sehr schöne Marzipanteile formen. Lassen Sie dabei Ihrer Phantasie freien Lauf. Am einfachsten geht es natürlich, in dem Sie die Marzipanrohmasse zu Kugeln rollen. Die lassen sich dann zusätzlich mit der Schokoladenglasur zu exquisiten und trotzdem relativ preiswerten Pralinen überziehen.

### **Krokant**

Ein klassischer Pralinenbestandteil ist auch der Krokant. Der Name stammt von dem französischen Begriff "croquer", was soviel bedeutet wie "knabbern, knuspern" oder "krachen". Krokant besteht weitgehend aus geschmolzenem Zucker. Wenn reiner Zucker erhitzt wird, beginnt er bei Temperaturen über 120°C zu schmelzen. Dabei steigt die Temperatur aber rasch höher, der Zucker wird sehr schnell braun und bekommt den typischen Karamellgeschmack. Dabei wird der Zucker aber häufig zu dunkel und bitter, er ist dann regelrecht verbrannt.

Um das besser steuern zu können, vermischen wir ihn deshalb mit einem sogenannten Zuckeraustauschstoff, z.B. Isomalt. Isomalt verflüssigt sich beim Schmelzen, ohne die Farbe zu verändern oder zu verbrennen. Wie andere Zuckeraustauschstoffe auch, kann Isomalt Blähungen verursachen. Deshalb sollte man ihn immer nur in kleinen Portionen zu sich nehmen, pro Tag nicht mehr als 20 – 25g. 100g Isomalt besitzt nur 240 kcal, im Gegensatz zu Haushaltszucker mit seinen 400 kcal.

## **Krokant mit Zucker und Isomalt**

- 50 g Isomalt
- 50 g Haushaltszucker
- 2 EL Apfelfaser HR
- 20 g Butter
- 2 EL Frusip's Vanille, Marzipan usw.
- 60 g Mandelblättchen oder 30 g Puffreis

Zunächst stellen Sie sich alle Zutaten fertig abgemessen am Herd bereit. Das ist wichtig, damit Sie nachher schnell und zügig arbeiten können und der Zucker nicht zu braun wird. Dann rösten Sie die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren kurz an. Die Mandelblättchen sollen nur an den Rändern eine zarte Verfärbung bekommen. Dann geben Sie sie in ein Schüsselchen. Verrühren Sie nun Isomalt und Zucker und schmelzen Sie die Mischung in der Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald alles gleichmäßig geschmolzen ist, rühren Sie Apfelfaser, Butter und Frusip's unter. Dann kommen die Mandelblättchen oder der Puffreis hinzu. Diese heiße Masse geben Sie nun auf Backpapier und streichen sie möglichst dünn aus. Sonst wird der Krokant nachher zu hart zum Knabbern.

Mit einem gefetteten Messer schneiden Sie die Fläche in Häppchen, die sich nach dem Erkalten auseinanderbrechen lassen. Zum Schluß können Sie die Krokant Häppchen in Schoko-Glasur tauchen.

Wenn Sie Diabetiker sind oder Ihre Zähne schonen wollen, verzichten Sie auf den Zucker und verwenden nur 100g Isomalt. Dieser Krokant wird allerdings nicht braun. Sie können aber zum Bräunen 1 Eßlöffel Oligofruktose mitschmelzen. Isomalt ist zwar erheblich teurer als Zucker, aber der Zahnarzt ist noch teurer.

## **Kokosflorentiner**

Hier haben wir für Sie noch ein ganz einfaches Rezept ausgetüftelt. Alle, die bisher glaubten, nicht backen zu können, sollten das probieren. Es geht um ballaststoffreiche Florentiner. Diese hier haben wir Kokosflorentiner genannt. Nach dem Grundrezept können Sie aber Kreationen mit vielen verschiedenen Nußsorten herstellen.

### **Grundrezept Kokosflorentiner**

- 4 EL Kokosraspeln
- 2 EL Sesamsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Mandelblättchen

Als Variation sind auch geeignet: Kürbiskerne, Rosinen und andere Trockenfrüchte, gehackte Hasel-, Macadamia- oder Walnüsse, Hafercrispies HT, Leinsamen, Haferflocken, Pistazienkerne usw. Damit aus dieser trockenen Mischung ein richtiger Teig wird, der nachher auch zusammenhält, brauchen wir dann noch

- 5 EL Apfelsüße HT oder flüssigen Honig
- 1 EL Vollkornmehl
- 2-3 EL Frusip's Orange, Marzipan, Walnuß, Karamel, Vanille oder Mischungen

Zunächst die Apfelsüße oder den Honig mit Frusip's und Mehl verrühren. Dann nur noch die Mischung aus Nüssen, Samen und Kernen zufügen. Geben Sie genau soviel davon hinein, daß Sie eine streichfähige Masse erhalten. Diese können Sie nun auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu runden Klecksen flach ausstreichen. Diese backen Sie dann im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca 6-10 Minuten lang. Wenn Sie die Florentiner aus dem Ofen holen, lassen Sie sie auf einem Gitter auskühlen. Zum Schluß werden sie natürlich noch mit der Schokoladenglasur bestrichen. Am besten geht das mit einem Backpinsel. Beim klassischen Florentiner wird nur der Boden mit Schokolade überzogen, dann dreht man ihn herum und läßt die Glasur fest werden. Diese Florentiner werden auf Ihrem Weihnachtsteller bestimmt nicht alt.

### **Schokoladentörtchen**

Zum Schluß noch die leckeren Schokoladentörtchen, die übrigens das ganze Jahr über gut schmecken und sich besonders schön dekorieren lassen.

Für den Teig:

- 130g Honig
- 80g Zucker
- 40g Butter
- 3-4 EL Wasser
- 40g Mandeln, gehackt
- 4 EL Frusip's Orange
- evtl. 1/3 TL Zimt, gemahlen
- 1 Ei
- 160g Weizenmehl
- 20g Apfelfaser
- 1 Päck. Backpulver
- 20g Kakaopulver

zum Bestreichen:

- 70g Aprikosenmarmelade
- 1 EL Wasser
- 150g Schokoglasur

Honig, Zucker und Butter aufkochen und vom Feuer ziehen. Rosinen und Mandeln unterrühren und auf Handwärme abkühlen lassen. Dann Frusip's und eventuell Zimt zugeben. Anstelle von Frusip's Orange sind auch Zitrone/Limette, Marzipan, Vanille, Nougat, Cappuccino usw. geeignet. Mit dem elektrischen Handrührgerät rühren. Zum Schluß das Ei unterheben und die trockene Mischung von Mehl, Apfelfaser, Backpulver und Kakaopulver zum Teig geben. Füllen Sie den Teig in gefettete oder antihafbeschichtete Förmchen. Im Handel gibt es spezielle Muffin-Formen, die hierzu besonders gut geeignet sind, es können aber auch andere sein. Die Formen werden nur

gut zur Hälfte gefüllt und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten gebacken. Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.

Die Aprikosenmarmelade mit etwas Wasser streichfähiger machen und die Törtchen von außen damit dünn bestreichen. Eventuell bekommen die Törtchen oben eine ausgerollte Schicht Marzipan als Abdeckung. Zum Schluß werden sie mit der im Wasserbad erwärmten Schokoladenglasur überzogen und dekoriert.

Wenn Sie 12 Törtchen aus der Teigmasse backen, hat jedes ohne Marzipan ca. 300 kcal, d.h. 390 kcal/100g. Der Ballaststoffgehalt beträgt ca. 3%.