

# „Backen und Kochen mit Stevia“



Die Autorin Eva Randus-Riedinger hat sich im Frühjahr 2010 entschlossen, ein besonderes Koch-

buch zu schreiben. In allen Rezepten wurde Stevia als Süßstoff und Zuckerersatz verwendet. Außerdem nahm die Autorin hauptsächlich einfache, österreichische Rezepte (Hausmannskost) in ihr Kochbuch auf, die für jedermann leicht nachzukochen sind.

Heraus kam ein ideales Kochbuch für Diabetiker und ernährungsbewusste Menschen, denn Stevia beeinflusst weder den Blutzuckerspiegel, noch hat es Kalorien und es wirkt zusätzlich karieshemmend.

Stevia ist wesentlich süßer als Zucker. Man benötigt daher geringere Mengen um die gewünschte

## Erdbeer-QimiQ-Torte

11 Broteinheiten  
12 Kohlenhydrateinheiten  
(Werte beziehen sich auf das gesamte Backwerk!)

### Zutaten Biskuitboden:

3 Eiklar  
1/4 TL Stevia Granulat  
3 Eidotter  
2 TL Stevia Granulat  
3 EL lauwarmes Wasser  
60 g glattes Mehl  
1/2 TL Backpulver  
1 Msp. Johannisbrotkernmehl  
(Biobin oder Vegabin)

### Topfen-QimiQ-Fülle:

250 ml Schlagobers  
1/2 TL Stevia Granulat  
500 g Topfen  
250 g QimiQ mit Vanille  
1 1/2 TL Stevia Granulat

### Belag:

etwa 600 g Erdbeeren  
3 Pkg. Tortengelee rot  
1 1/2 TL Stevia Granulat  
1/2 l Wasser

### Zubereitung des Tortenbodens:

Eier in Dotter und Klar trennen. Eiklar mit 1/4 TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) zu sehr steifem Schnee schlagen. Eidotter mit 2 TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) schaumig schlagen und die 3 EL lauwarmes Wasser löffelweise unter die Dottermasse schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Biobin vermengen und langsam löffelweise unter das Dottergemisch rühren (Teig kann etwas am Mixer kleben).

Nun den Eischnee vorsichtig unterheben und in die vorbereitete (mit Butter ausgeschmierte und mit Mehl bestäubte) Tortenform füllen.

Entweder eine 28-cm-Tortenform oder eine Blumenform nehmen.

(Die Blumenform hat den Vorteil, dass man 6 schöne Herzen heraus schneiden kann.)

Im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten bei 180° C backen, bis der Teig Farbe annimmt.

In der Form auskühlen lassen.

### Topfen-QimiQ-Zwischenschicht:

Schlagobers mit 1/2 TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) fest schlagen. Danach den Topfen mit dem

QimiQ und 1 1/2 TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) glatt rühren.

Das geschlagene Obers vorsichtig unterheben und die Masse etwa 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Nun die Masse auf dem Biskuitboden verteilen und mit den Erdbeeren belegen. Am besten sind kleine Erdbeeren (große Erdbeeren halbieren oder vierteln).

Tortengelee mit 1 1/2 TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) in 1/2 Liter kaltem Wasser auflösen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Noch lauwarm löffelweise über den Erdbeeren verteilen und erkalten lassen.

Nachdem das Gelee fest ist, kann man die Torte vorsichtig aus der Form nehmen.

Eva Randus-Riedinger

Rezepte für alle Jahreszeiten zum Nachkochen, die auch gelingen

Backen und Kochen mit  
**STEVIA**  
Honigkraut bzw. Süßkraut



Für Diabetiker, Ernährungsbewusste und Übergewichtige, die auf Süßigkeiten im Alltag nicht verzichten wollen!



Dritte aktualisierte und erweiterte Auflage

Mit einem Vorwort vom NÖ Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll

Süße zu erreichen, wodurch allerdings die Struktur einiger Gerichte (es fehlt die Masse des Zuckers) eine andere ist. Um trotzdem garantieren zu können, dass alle Rezepte gelingen, hat die Autorin jedes einzelne mehrfach erprobt. Die Zutaten sind, bis auf die Stevia-Produkte und das Johannisbrotkernmehl, im normalen Lebensmittelhandel erhältlich.

Das Format des Buches ist mit 21 x 21 cm handlich und doch groß genug, um die Schrift gut lesen zu können. Die Spiralbindung sorgt dafür, dass man die Seiten beim Kochen gut aufblättern kann. Jede Seite ist zusätzlich lackiert und damit kratzfest und wasserabweisend.

Am 10. November 2010 erschien die erste Auflage mit 1.000 Exemplaren. Ende Juli 2011 war diese vollständig vergriffen und gleich darauf wurden 500 Stück der zwei-

ten Auflage gedruckt. Was die Rezepte betrifft, handelt es sich dabei um einen unveränderten Nachdruck, der aber um den aktuellen Stand der Zulassung von Stevia als Lebensmittelzusatz und einem „Lexikon für die deutsche Küche“ erweitert wurde. Die Anpassung an den deutschen Markt erfolgte aufgrund der guten Verkaufszahlen, die das Buch in Deutschland erreichte.

Beziehbar ist das Buch in allen Buchhandlungen, ausgewählten Gärtnereien, online über amazon.de und im Verlag Berger. In Deutschland erfolgt die Verlagsauslieferung über die GVA-Göttingen.

Außerdem kann das Buch direkt bei der Autorin oder bei der Firma Reisenberger GmbH in Perchtoldsdorf erworben werden, welche auch die im Buch verwendeten Stevia-Produkte in ihrem Verkaufsprogramm führen.



Eva Randus-Riedinger:  
**Backen und Kochen mit Stevia**

132 Seiten, farbig illustriert, Spiralbindung, 21,90 EUR exkl. Versandkosten  
Verlag Berger  
Tel.: 02982 / 4161-0  
www.verlag-berger.at  
verlag@berger.at