



## Zucker Teil 2

Teste was für dich die beste Alternative zu Zucker ist.

Was passt am besten für deine Anwendung?

Vielleicht magst du dir 2 Pflanzen für diese Woche aussuchen (nicht alle auf einmal!).

Hier findest du noch mal die verschiedenen Sorten:

### Stevia

Stevia ist eine Pflanze, die in Südamerika wächst und dort als Heilpflanze Verwendung findet.

Ich verwende die **getrockneten Blätter der Stevia Pflanze** und nicht die Stevia Produkte! (Steviolglycoside, E960).

Stevia hat keine Kalorien und ist für Diabetiker geeignet.

Stevia ist sehr süß!

Bitte nur sehr vorsichtig dosieren.



STEVIA

Zum Thema Stevia gibt es viele Rezepte im Internet und Bücher mit Rezepten

Bezugsquelle: <https://www.dragonspice.de/>

## Süßholz

Süßholz ist nicht nur ein natürliches Süßungsmittel, es aktiviert auch das Sättigungshormon Leptin. So wirkt es als natürlicher Appetitzügler!

Süßholz ist ein pflanzliches Heilmittel und kann laut der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:

Viren und Bakterien

Lebererkrankungen

Allergien,

Krebs

Oxidativer Stress

Thrombosen

Diabetes.

Wechseljahrsbeschwerden

Bezugsquelle: <https://www.dragonspice.de/>



Süßholzwurzel

## Mesquitepulver

Mesquite ist eine Hülsenfrucht (Bohne)  
Es hat viele Ballaststoffe, die unserem Mikrobiom als Nahrung dienen, und so die Verdauung fördern.

Der Geschmack ist eine süße Karamell-, bzw. Malznote

Gut geeignet für Smoothies und Kuchen, Torten, Eis, Lebkuchen.

Niedrigen glykämischen Index.

Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index gehen langsamer ins Blut, wodurch Insulinspitzen vermieden werden, die schlussendlich zu einer Insulinresistenz führen können.

Reich an Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen, Zink

Bezugsquelle: <https://www.puravita.de/>



Mesquite

## **Yacon**

Die Yacon Pflanze ist ähnlich wie die Sonnenblume und Topinambur  
Das Pulver und der Sirup werden aus der Knolle hergestellt.

Yacon ist gut für die Darmflora.  
Zucker schadet eher den Darm, Yacon wirkt  
Präbiotisch, ist also gut für den Darm

Hilft bei Verdauungsbeschwerden und  
Verstopfung

Hat weniger Kalorien als Zucker

Der Blutzuckerspiegel wird nicht angehoben ,  
daher gut für Diabetiker geeignet.  
Die regelmäßige Verwendung von Yacon Sirup  
kann eine Insulinresistenz, also Diabetes -  
Vorstufe sehr positiv beeinflussen.

Niedriger Glykämischer Index.  
Für eine Low Carb oder ketogene Ernährung geeignet.

Bezugsquelle: <https://www.puravita.de/>



**Yacon**

## **Xylit / Erythrit**

Bitte achte hier auf eine gute Qualität.  
Nur in kleinen Mengen verwenden.

Weitere Informationen:

Video von Nachhaltig loslassen:

Gesunde Alternative für Zucker