

Veronika Pichl

Zuckerfrei
genießen mit
Erythrit und Xylit

Die besten Low-Carb-Süßigkeiten und -Desserts
mit den beliebten Zuckeralternativen

riva

© 2020 © des Titels »Zuckerfrei genießen mit Erythrit und Xylit« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0084-3) by riva Verlag,
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort

Die Ernährung auf gesunde Weise umstellen, überflüssige Pfunde verlieren und das ganz ohne Hungern und Kalorienzählen – was verlockend klingt, kann mit Low-Carb Wirklichkeit werden. Inzwischen schwören nicht mehr nur Ernährungsexperten und Fitnessfans auf die kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise. Schließlich lassen sich kohlenhydratreiche Lebensmittel ganz leicht durch andere Speisen ersetzen, die unsere Ernährung gesünder ergänzen – und schon steigt das Fitnesslevel und die Pfunde purzeln. Doch einen Haken gab es bei Low-Carb bisher:

Naschkatzen und Süßigkeitenfans mussten gänzlich auf ihre liebsten Naschereien verzichten. Schließlich enthalten Eis, Nachspeisen und Kuchen besonders viel Zucker oder werden durch das enthaltene Weizenmehl zur echten Kohlenhydratbombe. Doch damit ist jetzt Schluss! Wie auch Naschkatzen kohlenhydratarm und ganz ohne Zucker auf ihre Kosten kommen und sich die Vorteile der Low-Carb-Ernährung zunutze machen können, wird Ihnen dieses Buch zeigen. In allen Rezepten werden die beliebten Zuckerersatzstoffe Erythrit oder Xylit verwendet.

Die Low-Carb-Ernährung und ihre Vorteile

Ob zum Erbringen sportlicher Höchstleistungen oder um überflüssige Pfunde endlich loszuwerden – viele Ernährungs-Erfolgsgeschichten beginnen mit dem Umstieg auf Low-Carb. »Abnehmen ohne Hungern« oder »Fit ohne Verzicht« sind die Stichwörter, die Low-Carb für viele so interessant machen. Schließlich soll die Ernährungsmethode ganz ohne Hungern oder Kalorienzählen beim Abnehmen helfen und uns schlanker und fitter machen. Doch wie kann das überhaupt funktionieren? Die Antwort auf diese Frage und die Begründung dafür, warum Low-Carb funktioniert, gibt uns die Funktionsweise des menschlichen Körpers: Wer Kohlenhydrate, beispielsweise in Form von Zu-

cker oder Weizenmehl, konsumiert, sorgt dafür, dass es zu einer vermehrten Insulinausschüttung kommt und der Insulinspiegel entsprechend ansteigt. Insulin wiederum sorgt dafür, dass der Körper Nährstoffe, aber auch Nahrungskalorien besonders effektiv aufnehmen kann. Die aufgenommenen Kalorien werden nun entweder für Bewegung oder Wärmeerzeugung verwendet oder in Fettdepots eingelagert. Auch wenn dieser Mechanismus in Zeiten von Nahrungsknappheit einmal nützlich war, kommt er heute und in unseren Breiten nur noch den wenigsten Menschen zugute. Davon abgesehen führen die rasche Insulinausschüttung und schnelle Nährstoffaufnahme beim Verzehr kohlen-

hydratreicher Lebensmittel auch dazu, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr der entsprechenden Speise besonders schnell ansteigt, aber auch besonders schnell wieder abfällt. Die Konsequenz des rasanten Blutzuckerabfalls ist ein erneutes Hunger- oder sogar Heißhungergefühl. Wird dieses Hungergefühl nun wiederum mit einem kohlenhydratreichen Snack befriedigt, entsteht ein Hungerkreislauf, der häufig eine viel zu hohe Kalorienaufnahme mit sich bringt und so unschöne Speckröllchen wachsen lässt.

Entsprechend gilt: Weniger Insulin bedeutet eine geringere Energieaufnahme und somit auch weniger Fettdepots. Außerdem kann durch das gezielte Vermeiden einer Berg-und-Tal-Fahrt des Blutzuckerspiegels Heißhungerattacken vorgebeugt werden.

Wer seine Ernährung nun an Low-Carb ausrichten möchte, kann sich darüber hinaus auch ganz nebenbei die Vorteile einer proteinreichen Ernährung zunutze machen, indem er kohlenhydratreiche gegen proteinreiche Lebensmittel aus-

tauscht (schauen Sie dazu auch in das Buch *Eiweiß for fit*, riva Verlag, München 2016). Generell sollte für eine kohlenhydratarme Ernährung jedoch gelten:

- Finger weg von Zucker! Insbesondere auch von herkömmlicher Schokolade, Kuchen, Plätzchen und Co.
- Süße Limonade und Fruchtsäfte gehören nicht auf den Speiseplan!
- Brot, Brötchen, Kartoffelprodukte, Reis und aus herkömmlichem Mehl hergestellte Nahrungsmittel sollten vermieden werden.

Aber keine Panik: Auch im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung muss nicht gänzlich auf Kohlenhydrate verzichtet werden. Wer ihre Gesamtmenge auf täglich etwa 70 bis 100 Gramm reduziert, wird schon bald sichtbare Erfolge verbuchen können. Allerdings ist es hierfür nötig, etwas genauer darauf zu achten, was wir täglich zu uns nehmen. Schließlich liegt die täglich konsumierte durchschnittliche Kohlenhydratmenge in unseren Breiten bei mehr als 200 Gramm pro Tag!

Zuckerfrei genießen statt für immer verzichten!

Eine kohlenhydratreiche Ernährung begünstigt die Entstehung überflüssiger Pfunde und hilft entsprechend auch nicht dabei, abzunehmen. Darüber hinaus fördert eine überhöhte Aufnahme einfacher Kohlenhydrate die Entstehung zahlreicher Krankheiten, kann sich negativ auf die Verdauung auswirken und

dazu beitragen, dass wir uns schlapp und unfit fühlen. Entsprechend sollte bei der Zusammenstellung des täglichen Speiseplans bewusst auf besonders kohlenhydratreiche Lebensmittel verzichtet werden.

Eine Aufgabe, die gerade Süßigkeitenfans besonders schwerfallen dürfte. Im-



merhin enthalten Desserts, Schokolade, Gummibärchen und Co. besonders große Mengen an Zucker und anderen einfachen Kohlenhydraten. Letztere wiederum werden vom menschlichen Körper ebenfalls in Zucker umgewandelt und wirken sich genauso negativ auf Gewicht und Gesundheit aus. Leider ist es jedoch so, dass wir uns heute bereits daran gewöhnt haben, Zucker und andere Kohlenhydrate in großen Mengen zu uns zu nehmen. Entsprechend schwer fällt es, mit dieser Gewohnheit zu brechen. Die gute Nachricht ist jedoch: Auch wer sich Low-Carb ernährt, muss nicht auf Süßes verzichten. Schließlich lässt sich mit ein paar Tricks kohlenhydratarm schlemmen.

Grundlage hierfür ist selbstverständlich das Austauschen herkömmlichen Zuckers und anderer Back- und Süßspeisenzutaten gegen eine kohlenhydrat- und zuckerarme oder sogar -freie Alternative. Zuckeraustauschstoffe und Mehlalternativen sorgen dann dafür, dass es Süßspeisen, Desserts und Kuchen nicht an ihrem verführerisch-süßen Geschmack mangelt, die Leckereien aber gleichzeitig keine oder nur eine

geringe Menge an Kohlenhydraten aufweisen.

Um herkömmlichen Zucker zu ersetzen, haben sich für Low-Carb-Süßigkeiten diese Zuckeraustauschstoffe bzw. Süßungsmittel als besonders praktisch erwiesen:

- Erythrit
- Xylit
- Stevia

Das hängt nicht nur damit zusammen, dass sie geschmacklich herkömmlichem Zucker besonders ähnlich sind. Sie verleihen zudem vielen Speisen ihre gewohnte oder eine anderweitig angenehme Konsistenz.

Zum natürlichen Süßen und für eine gesunde Ernährung besonders gut geeignet sind außerdem Kokosblütenzucker und Lucumapulver.

Clever gesüßt mit Zuckeralternativen

Herkömmlicher Zucker hat in der Low-Carb-Küche nichts zu suchen. Ohnehin essen wir davon viel mehr, als eigentlich gut für uns wäre: Durchschnittlich 100 Gramm – und das jeden Tag! Schließlich kommt Zucker in fast allen industriell verarbeiteten Lebensmitteln vor – selbst dann, wenn diese gar nicht süß schmecken. Grund genug, den eigenen Zuckerkonsum zu reduzieren und so Übergewicht und Diabetes vorzubeugen. Dafür, dass der Genuss dennoch nicht zu kurz kommt, sorgen die folgenden Zuckeralternativen, die auch in unseren Rezepten zum Einsatz kom-

men und sich besonders gut zum zuckerfreien Süßen eignen.

Xylit

Der Zuckeraustauschstoff ist auch unter dem Namen Xucker (www.xucker.de) oder Birkenzucker bekannt. In Gemüse, Obst und auch in Birkenrinde kommt Xylit als Zuckeralkohol vor und fördert außerdem die Zahngesundheit. Finnische Studien belegen, dass Xylit eine kariesvorbeugende Wirkung hat.

Genau wie Haushaltszucker ist Xylit als süßes weißes Pulver meist im Reformhaus oder im Internet erhältlich. Sein Geschmack ist dezent-natürlich und seine Süßkraft kommt normalem Zucker besonders nahe.

Als natürlicher Zuckeralkohol ist Xylit kein Süßstoff, sondern ein Zuckeraustauschstoff. Hierin liegt auch der wesentlichste Unterschied zu bekannten

Süßstoffen: Zuckeraustauschstoffe kommen auch in der Natur vor, haben eine mit herkömmlichem Zucker vergleichbare Süßkraft und ungefähr halb so viele Kalorien (bei Xylit 236 kcal pro 100 Gramm), während synthetische Süßstoffe eine viel stärkere Süßkraft haben und oft kalorienfrei sind.

Obwohl Xylit zu 100 Prozent aus Kohlenhydraten besteht, können diese kaum verstoffwechselt werden und entsprechend auch kein Auf und Ab des Blutzuckerspiegels auslösen. So wird Xylit insbesondere zur echten Alternative für Diabetiker. Dennoch sollte das süße Pulver nur in Maßen genossen werden, da zu große Mengen leicht abführend wirken können. Wenn man vorher noch nie Xylit konsumiert hat, sollte man sich langsam herantasten. Dafür anfangs täglich 1 TL als Zuckersersatz in den Kaffee oder Tee geben und Rezepte mit geringen Xylit-Mengen ausprobieren.

Erythrit

Erythrit ist auch als Xucker light oder Sukrin bekannt und genau wie Xylit ein Zuckeralkohol. Erythrit kommt beispielsweise in Käse oder auch in Trauben vor. Obwohl der Zuckeraustauschstoff aus Kohlenhydraten besteht, hat Erythrit einen glykämischen Index von 0 und dementsprechend keine negativen Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Das macht die clevere Süße nicht nur für Diabetiker interessant, sie passt auch hervorragend zur Low-Carb-Ernährung. Genau wie Xylit erinnert





auch Erythrit geschmacklich sehr an herkömmlichen Zucker, hat aber eine etwas geringere Süßkraft als Xylit. Allerdings kann der Zuckeraustauschstoff mit nur 20 kcal auf 100 Gramm als Light-Version von Xylit angesehen werden. Obwohl auch Erythrit bei übermäßigem Konsum abführend wirken kann, ist die Zuckeralternative für die meisten Menschen gut verträglich.

Stevia

Stevia ist auch als Streusüße bekannt und wird aus der in Südamerika beheimateten Pflanze *Stevia rebaudiana* gewonnen. In seiner reinsten Form ist es

als Steviapulver, mittlerweile aber auch als Tabletten oder Flüssigsüßungsmittel erhältlich. Ähnlich wie Xylit wirkt die pflanzliche Zuckeralternative ebenfalls der Kariesbildung entgegen. Anders als andere Zuckeraustauschstoffe ist Stevia komplett kalorienfrei und je nach Produktart 30- bis 400-mal süßer als Zucker. Gemeinsam haben Stevia, Xylit und Erythrit die Eigenschaft, den Blutzuckerspiegel unbeeinflusst zu lassen. Wird Stevia überdosierte, kann jedoch ein unangenehmer, lakritzartiger Geschmack entstehen.



Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker ist ein »echter« Zucker und kein Zuckeraustauschstoff. Er wird aus dem Nektar der Kokospalmenblüte hergestellt und ist aufgrund seines niedrigen glykämischen Index besonders beliebt. Obwohl es sich bei Kokosblütenzucker um ein natürliches, herkömmlichem Zucker besonders ähnliches Produkt handelt, lässt Kokosblütenzucker den Blutzuckerspiegel nur



langsam ansteigen. Entsprechend bleiben das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels sowie dessen negative Folgen aus und es kommt beispielsweise nicht zu tückischen Heißhungerattacken. Darüber hinaus ist Kokosblütenzucker besonders nährstoffreich und liefert eine gesunde Extraportion Magnesium, Eisen und Zink. Dank seines leicht karamelligen Geschmacks und bezüglich seiner Süßkraft kann Kokosblütenzucker braunem Zucker gleichgesetzt werden. 100 Gramm Kokosblütenzucker liefern übrigens etwa 380 Kalorien.

Lucumapulver

Die Lucumaf Frucht stammt aus den Anden und ist insbesondere in Peru aufgrund ihres herrlich süßen Geschmacks besonders beliebt. Die subtropische Frucht zeichnet sich neben ihrem Geschmack auch durch ihren niedrigen glykämischen Index und eine Fülle von Antioxidantien aus. Reich an B-Vitaminen, Kalzium, Eisen, Kalium und Ballaststoffen ist sie nicht nur besonders gut zum Süßen geeignet, sondern verleiht Desserts und Süßspeisen auch eine cremige Konsistenz. Aufgrund seiner antioxidativen Wirkung gilt Lucumapulver außerdem als Heilmittel und sorgt bei regelmäßigem Verzehr für schöne, gesunde und strahlende Haut. 100 Gramm der zu Pulver verarbeiteten Lucumaf Frucht liefern etwa 330 Kalorien und sind bezüglich ihrer Süßkraft etwa mit raffiniertem Zucker vergleichbar.



Zuckeralternativen-Übersicht

	Xylit	Erythrit	Stevia	Kokosblüten-zucker	Lucuma
Auch bekannt als	Xucker oder Birkenzucker	Xucker light, Sukrin	Streusüße, Honigblatt		
Form	Kristalle, wie raffinierter Zucker	Kristalle, wie raffinierter Zucker	Pulver, Tabletten, Flüssigsüße	Kristalle, wie brauner Zucker	Pulver
Süßkraft	In etwa wie herkömmlicher Zucker	Ca. 75 % Süßkraft wie Zucker	Je nach Produktart 30- bis 400-mal süßer als Zucker	Etwas geringere Süßkraft als brauner Zucker, aber vergleichbares Aroma	Etwas geringer als herkömmlicher Zucker
Kalorien	Ca. 236 kcal/100 g	Ca. 20 kcal/100 g	0 kcal	Ca. 380 kcal/100 g	Ca. 330 kcal/100 g
Vorteile	Schützt aktiv vor Karies, wird kaum verstoffwechselt	Vergleichbar mit Xylit, aber weniger erforscht	Rohkostgeeignet, kalorienfrei	Niedriger glykämischer Index, reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien, karameelliger Geschmack	Niedriger glykämischer Index, reich an Ballast- und Nährstoffen, verleiht Speisen eine cremige Konsistenz

Zucker clever ersetzen

Wer Zucker im Alltag oder in seinen Lieblingsrezepten durch gesündere Süße ersetzen möchte, kann sich an folgende Richtwerte halten:

Stevia-Streusüße	Xylit	Erythrit	Stevia-Flüssigsüße	Stevia-tabletten	Steviapulver
Zucker kann 1:1 ersetzt werden.	Zucker kann 1:1 ersetzt werden.	130 g Erythrit ersetzen ca. 100 g Zucker.	Achtung! Hohe Süßkraft.	Eine Stevia-tablette ersetzt etwa 3 bis 5 Gramm Zucker. Das entspricht etwas weniger als einem TL.	Achtung! Hohe Süßkraft.
Ein TL Streusüße ersetzt einen TL (etwa 5 Gramm) Zucker	Ein TL Xylit ersetzt einen TL Zucker.		Ein TL Flüssigsüße ersetzt 200 Gramm Zucker.		½ TL reines Steviapulver ersetzt 220 Gramm Zucker!

SÜSSE LOW-CARB- GRUNDREZEPTE



NUSSMILCH UND NUSSMEHL SELBST GEMACHT

In vielen Low-Carb-Rezepten kommen Nussmehle zum Einsatz. Nüsse sind gesund und verleihen dem Gebäck durch ihren Fettgehalt eine angenehme, nicht zu trockene Konsistenz. Allerdings sind Mandelmehl und Co. in vielen Supermärkten immer noch schwer zu finden. Online oder im Reformhaus wird man zwar eher fündig, allerdings sind Nussmehle dort oft ziemlich teuer. Was liegt da näher, als die leckeren und gesunden Backzutaten einfach selbst zu machen?

Besonders einfach und mit tollem Nebeneffekt klappt das beispielsweise mit Mandel- und Kokosmehl!

Um Mandelmehl und Mandelmilch herzustellen, braucht man:

100 g ganze Mandeln
400 ml Wasser

Zubereitung Mandelmilch

1. Die Mandeln werden zuerst mit heißem Wasser übergossen und müssen über Nacht ziehen. So fällt die Zubereitung später leichter.
2. Am nächsten Morgen kann das Wasser abgegossen und die Mandeln können zusammen mit 400 ml Wasser in einen leistungsstarken Mixer gegeben werden. (Es können übrigens Mandeln mit oder auch ohne braune Schale verwendet werden.)
3. Nun wird das Gemisch im Mixer einige Minuten kräftig durchgemixt, bis eine milchige Flüssigkeit entstanden ist.
4. Diese milchige Flüssigkeit wird durch ein Tuch, ein feinmaschiges Sieb oder einen Nussmilchbeutel abgegossen, sodass sich die Flüssigkeit und das entstandene feine Mandelpüree voneinander trennen.
5. Das Mandelpüree nun noch einmal kräftig im Tuch, Sieb oder Nussmilchbeutel ausdrücken und anschließend etwas trocknen lassen.
6. Der erste Schritt wäre schon einmal geschafft. Das Ergebnis: Leckere, selbst gemachte Mandelmilch! Die entstandene milchig-cremige Flüssigkeit ist nämlich nichts anderes und perfekt zum Trinken, Kochen und Backen geeignet! Ganz nach Geschmack kann die Mandelmilch nun noch gesüßt oder einfach pur gegossen werden.

Zubereitung Mandelmehl

1. In einem zweiten Schritt wird nun das Mandelpüree, das beim Abgießen im Tuch zurückgeblieben ist, langsam bei etwa 50 °C Heißluft im Backofen getrocknet.
2. Dazu verteilt man es auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Der Trocknungsvorgang dauert etwa 2 bis 3 Stunden und die Mandelmasse sollte zwischendurch gewendet werden. Tipp: Restwärme nach dem Backen nutzen oder das Mehl an Luft und Sonne trocknen lassen. Dann dauert es zwar etwas länger, man spart aber Strom.
3. Ist das Mandelpulver vollständig getrocknet, kann es im Mixer oder einer Kaffeemühle fein gemahlen werden – und fertig ist das Mandelmehl!

Achtung

Wer Mandelmehl aus ganzen Mandeln einfach im Küchenmixer herstellen möchte, erhält so lediglich gemahlene Mandeln – aber kein Mandelmehl! Der Zwischenschritt des Einweichens, Mixens und Abgießens ist besonders wichtig, um die in den Mandeln enthaltenen Fette zu lösen und zu »entfernen«. Nur so wird man ein Endprodukt erhalten, das von seiner Konsistenz und Backeigenschaft »echtem« Mandelmehl entspricht. Für weißes Mandelmehl muss man die Mandeln vorher blanchieren bzw. bereits blanchiert kaufen. Auf diese Weise kann man auch aus anderen Nüssen Milch und Mehl herstellen, z. B. aus Haselnüssen.



ERDNUSSBUTTER

Für ca. 200 g Erdnussbutter

Pro Portion mit 20 g: 131 kcal/0,09 g F/1,6 g KH/0,09 g P

200 g Erdnüsse (ohne Schale)

1 EL Xylit

1 Prise Salz

1–2 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl

1. Zum Herstellen der leckeren Nussbutter werden Erdnüsse zuerst im Backofen oder in der Pfanne kurz angeröstet. Hierzu die Nüsse einfach bei ca. 150 °C Heißluft 10 Minuten lang in den Backofen schieben oder vorsichtig ohne Fett ein paar Minuten in der Pfanne rösten. Selbstverständlich können auch bereits geröstete Nüsse verwendet werden.
2. Die gerösteten Erdnüsse nach dem Auskühlen zusammen mit dem Xylit und der Prise Salz in einen leistungsstarken Küchenmixer geben und nach und nach fein zerkleinern.
3. Evtl. zwischendurch die Nussmasse mit einem Spatel wieder nach unten Richtung Messer schieben.
4. Nun 1–2 EL Öl (Erdnuss- oder Sonnenblumenöl eignen sich besonders gut) hinzufügen und weitermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Durch das Mixen ist das Erdnussmus direkt nach der Zubereitung etwas flüssiger, weil es noch warm ist. Im Kühlschrank bekommt es dann eine festere Konsistenz und ist nun etwa zwei Wochen lang haltbar und kann Desserts, Smoothies oder auch Gebäck verfeinern.



KOKOSMILCH UND KOKOSMEHL SELBST GEMACHT

100 g Kokosraspel
400 ml heißes Wasser

1. Zuerst werden die Kokosraspel mit dem heißen Wasser aufgegossen und einige Zeit stehen gelassen. Am besten so lange, bis das Wasser abgekühlt ist.
2. Anschließend wird die Mischung in einen leistungsstarken Mixer gegeben und so lange kräftig gemixt, bis eine weiße, milchige Flüssigkeit entsteht.
3. Das Gemisch wird nun durch ein feinmaschiges Sieb oder einen Nussmilchbeutel abgesehen und das Kokospüree anschließend gründlich ausgedrückt. Die so gewonnene Kokosmilch kann nun nach Belieben gesüßt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.
4. Ist das Kokospüree etwas angetrocknet, wird es bei 50 °C Heißluft ca. 2–3 Stunden im Backofen vollständig getrocknet und anschließend in der Kaffeemühle oder dem Mixer zu Kokosmehl gemahlen.

Tipp

Das Verhältnis von Kokosraspeln zu Wasser entscheidet über den Geschmack und Gehalt der Kokosmilch. Empfehlung: 1:4. Bei der Lagerung setzt sich oft oben die »Kokossahne« bzw. das Kokosfett ab. Durch Schütteln oder Rühren lässt sich diese Schicht wieder mit der restlichen Kokosmilch vermischen.



PUDER-XYLIT, PUDER-ERYTHRIT

Vanille- und Puderzucker lassen sich, wenn man Xylit und Erythrit ohnehin im Haus hat, besonders leicht ersetzen. In der Kaffeemühle oder dem Mixer lassen sich beide Süßungsmittel fein mahlen und dann ganz einfach wie gewöhnlichen Puderzucker verwenden. Vorsicht: Während der Zubereitung staubt es! Um zu vermeiden, dass sich der Puderstaub in der Küche verteilt, kann man auf die Öffnung des Mixtopfes ein Stück Küchenrolle legen und den Messbecher als Deckel aufsetzen. Danach noch ca. 3 Minuten warten, bis man den Deckel wieder abnimmt und den süßen Puder umfüllt.



PUDERZUCKERGUSS-ALTERNATIVE

150 g Xylit
1 EL Zitronensaft
1-2 EL Wasser

1. Alle Zutaten in einem Topf gut verrühren und kurz aufkochen, bis sich das Xylit auflöst und eine leicht sirupartige Masse entsteht.
2. Erst mit höchstens 2 EL Flüssigkeit beginnen und dann prüfen, ob noch zusätzlich ein weiterer TL nötig ist.

Tipp

Bringen Sie Farbe ins Spiel! Mit Lebensmittelfarbe oder diversen Pulvern wie z. B. Himbeerpulver, Aroniapulver, Matcha-Tee usw.

