

## So viel Zucker ist im Saft

**FÜR SIE** Was der Getränketest zeigt.

Zuckergehalt entspricht  
rechnerisch xx Stück  
Getränk Würfelzucker pro Liter\*) Süßstoff

### ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

Freeway Real			
Bitter Lemon	33		nein
Coca Cola	29		nein
Almdudler zuckerfrei	0	Asp, Ace, Cycl	
Coca Cola zero	0	Asp, Ace, Cycl	
Clever Zitrone	0	Asp, Cycl, Ace, Sacch	

### EISTEES

Clever Eistee Pfirsich	23		nein
S Budget Eistee Pfirsich	22		nein
Rauch Native			
Ginko Green Tea	13	Ace, Asp	
Lipton Ice Tea	17		nein

### WELLNESS-WÄSSER

(Erfrischungsgetränke auf Mineralwasserbasis)

Vöslauer Balance			
Erdbeere-Pfeffer	16		nein
Römerquelle			
Emotion Apfel Ribisl	10		nein
Well+Active Light			
Birne/Kaktusfeige	3	Asp, Ace	
Japonica Apfel	7		nein

\*) Berechnungsbasis ist der in der Nährwertkennzeichnung angegebene Zucker- oder Kohlenhydratgehalt. Zucker kann etwa als Saccharose, Fructose, Glucose oder fruchteigener Zucker zugesetzt sein. Cycl = Cyclamat; Asp = Aspartam; Ace = Acesulfam; Sacch = Saccharin

## Rezept für Genießer (für 4 Portionen):

### Vollkorn-Spinatzätzle mit Käsesoße Zubereitung:

#### Spätzle:

180 g Weizenvollkornmehl  
90 g glattes Mehl  
2 Eier  
1 EL Olivenöl  
140 g passierter Tiefkühlspinat  
1/8 Liter Milch  
Salz, Muskat, Knoblauch  
1 große Zwiebel  
1 TL Olivenöl

#### Soße:

1/4 Liter Gemüsesuppe  
1/4 Liter Milch  
8 g Maizena  
5 Stk. Eckerkäse 15 % F.i.T à 25 g  
gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer

- für den Spätzleteig Mehl, Eier, Olivenöl, aufgetauten Spinat und Milch zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten, mit Salz, Muskat und Knoblauch würzen, rasten lassen
- Spätzleteig mit einem Spätzlehobel in kochendes Salzwasser einkochen, ca. 10 Minuten wallen lassen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken
- Zwiebel fein hacken, in Olivenöl rösten und Spätzle mit der gerösteten Zwiebel vermengen
- für die Käsesoße Maizena in etwas Milch glatt rühren, restliche Flüssigkeit zum Kochen bringen
- Käsecken und das Maizena-Milch-Gemisch in die kochende Flüssigkeit einrühren und unter ständigem Rühren ein paar Minuten verkochen lassen, mit den Gewürzen abschmecken
- Spinatzätzle mit Käsesoße auf Tellern anrichten

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	1.440	68 g	52 g	176 g	22 g	16
1 Portion	360	17 g	13 g	44 g	5,5 g	4

## Unser Rezept für Genießer: (4 Portionen)

### Topfennockerl auf Erdbeerspiegel

#### Zutaten:

#### Nockerl:

300 g Magertopfen  
40 g Vollkorn Grieß  
30 g Staubzucker  
2 Eier  
Zimt, Rum

#### Erdbeerspiegel:

400 g Erdbeeren  
30 g Staubzucker  
Zitronensaft, Rum  
4 EL Joghurt 1 %

#### Zubereitung:

- Topfen, Grieß, Staubzucker und Eier gut abrühren und mit Zimt und Rum abschmecken, ca. 15 Minuten rasten lassen
- mit 2 Esslöffeln Nockerl formen und in leicht siedendes Salzwasser einlegen
- in der Zwischenzeit Erdbeeren waschen, erwärmen und anschließend pürieren, mit Staubzucker, Zitronensaft und Rum abschmecken
- Erdbeermus gleichmäßig auf 4 Teller aufteilen, mit Joghurt verzieren und die Nockerl sternförmig darauf setzen
- Die Proteineinheiten-Angabe bezieht sich auf die Zubereitung mit Süßstoff

	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Bst	BE
4 Portionen	960	64 g	16 g	124 g	10 g	4
1 Portion	240	16 g	4 g	31 g	2,5 g	1