

# Konrads Küchen-Kunst by GlucoMen Areo



**HEUTE: MOKKASCHÄUMCHEN**  
**ODER: ES GIBT JA STEVIA...**

## ES MUSS NICHT IMMER ZUCKER SEIN...

**...denn davon haben wir Sugar-Daddies ja nun wirklich genug.** Und es muss auch nicht immer Süßstoff sein, die Nachteile kennen wir ja: erstens schmeckt's nicht wirklich gut (vor allem, wenn der Süßstoff warm verarbeitet wird) und zweitens mag nicht jeder die Folgen, die Aspartam und Konsorten so mit sich bringen: flotter Otto oder wie auch immer das Wort für Durchfall in Ihrer Region heißt. Ich weiß, wovon ich spreche: in meiner Insulin-Lehrzeit (vor gut 20 Jahren) ist mir der Abschied vom Zucker im Kaffee (3-4 Löffel pro Tasse war mein Schnitt!) sehr schwer gefallen. Also: Hektoliter Süßstoff! Das endete dann regelmäßig, Sie wissen schon wo, es war wirklich übel. Jetzt gehöre ich nicht zu den Menschen, die Aspartam als Schlankmacher einsetzen (wovon ich sowieso energisch abrate), aber Kuchen mag ich gerne, nur will ich nicht zunehmen. Was tun? Wieder mit dem Fuß in der offenen Klotür aspartamgesüßten Kuchen essen? Nicht nötig, Herrschaften, nicht nötig. Es gibt ja Stevia. Die Blätter der Stevia-Pflanze aus Südamerika (Paraguay) sind süßer als Zucker, haben aber nur 10 Prozen seiner Kalorien. Und schmecken tut es um Lichtjahre besser als jedes Aspartam.

### Bitte schön, probieren Sie selber: Mokkaschäumchen (für zwei Personen!)

1 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen und dann auflösen in: 1 Tasse Espresso, 1/2 TL Kakaopulver und 1 Espressotasse voll Wasser. Die Masse in eine Form geben in den Kühlschrank stellen bis sie zu gelieren beginnt. 1 Eiweiß mit ca. 1 bis maximal 1 1/2 TL Stevia-Granulat steifschlagen und mit 2 TL geschlagener Sahne unter die Masse heben. Kalt servieren.

Das sind ca. 0,3 BE bzw. ca. 3 g Kohlenhydrate und ca. 11 kcal, ich meine: das kann man sich doch leisten, oder?

Sie müssen nur vielleicht ein bisschen herumexperimentieren, weil Stevia nur 10 Prozent der Masse von Zucker hat. Vielleicht eine Kleinigkeit mehr Gelatine dazugeben. Und wie jeder anständige Sugar-Daddy vergessen wir nicht, vor dem Genießen zu messen!



**Konrad Beikircher** ist Kabarettist, Komponist, Musiker und erfolgreicher Kochbuchautor. Er studierte Musikwissenschaften, Philosophie und Psychologie in Bonn. 1993 erhielt er die Diagnose Typ-1-Diabetes. Für das **diabetes LIVING Magazin** schreibt er regelmäßig in seiner Kolumne über die kleinen und großen Herausforderungen in der Küche.

