



Die

10

beliebtesten  
Birkengold®-  
Rezepte

Alle Rezepte  
sind vegan und  
ohne zugesetzten  
Zucker - nur mit  
Bio Xylit  
gesüßt!



## An alle Backfreunde und Naschkatzen

Dieses kleine, aber feine Büchlein bietet vielerlei Inspiration zum Experimentieren in der Küche. Alle unsere zuckerfreien und veganen Rezepte wurden von uns selbst kreiert, getestet und sind daher absolut gelingsicher.

**Birkengold wünscht viel Freude beim Backen und guten Appetit!**

### Die 10 beliebtesten Birkengold®-Rezepte

Dattelkonfekt .....	4		5
Edelbittertarte mit Haselnüssen .....	6		7
Goldene Milch .....	8		9
Herzbonbons .....	10		11
Hollunderblütensirup .....	12		13
Marillenkuchen .....	14		15
Mousse au Chocolat mit Aquafaba .....	16		17
Pistazienkuchen .....	18		19
Selbstgemachte Zahnpasta .....	20		21
Würziges Tomatenketchup .....	22		23

**Birkenzucker oder auch Xylit** ist ein Süßungsmittel aus natürlichen pflanzlichen Rohstoffen. Es sieht aus und schmeckt wie Zucker und ist genauso süß. Seine positiven Eigenschaften für Zähne und Mund sind durch viele Studien belegt. Da es kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat, ist es bei Diabetikern besonders beliebt.

**Birkengold® Xylit** besteht aus reinem europäischen Xylit, das aus den nährstoffreichen Fasern der Birken- und Buchenrinde gewonnen wird. Wir bieten auch Bio Xylit an, das aus den Pflanzenfasern von Bio Mais hergestellt wird.

**In der Natur** kommt Xylit nicht nur in Birken- und Buchenrinde, sondern auch in verschiedenen Gemüse- und Obstsorten vor. Der menschliche Körper synthetisiert in der Leber täglich etwa 15 Gramm Xylit.

**Beim Backen** verhält es sich nahezu gleich wie normaler Zucker! Birkenzucker wird zu selben Mengen wie Zucker verwendet und hat keinen Bei- oder Nachgeschmack.

Viele weitere tolle Rezepte finden Sie auf [www.birkengold.com](http://www.birkengold.com)!



# Dattelkonfekt



## Zutaten für 20 Stück:

- 25 Datteln (entsteint)
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL geriebene Mandeln
- 1 EL Birkengold® Bio Xylit
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 EL Rohkakaopulver

Wenn man noch etwas Maca Pulver dazugibt, bekommt das Dattelkonfekt einen ganz besonderen, leicht karamelligen Geschmack!



Das Dattelkonfekt ist ein sehr einfaches Rezept und passt gut zum Kaffee. Außerdem bereichert es jeden Keksteller in der Weihnachtszeit!

## Zubereitung:

Zuerst die Datteln für mindestens zwei Stunden mit Wasser benetzen und etwas aufweichen lassen.

Gemeinsam mit den geriebenen Mandeln, Chiasamen, Bio Xylit, Zimt und einem Esslöffel rohem Kakaopulver fein mixen. Um eine einheitliche Masse zu erhalten, sollte ein Mixer/Zerkleinerer mit möglichst hoher Leistung verwendet werden.

Dann mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.

In einer kleinen Schüssel einen Esslöffel Rohkakao mit etwas Zimt mischen und die Bällchen darin rollen. Et voilà!



Wer mag,  
kann feingehackte  
Haselnüsse auch  
direkt unter die  
Schokolademasse  
geben!



## Edelbittertarte mit Haselnüssen

### Zutaten für 1 Tarteform (ca. 12 Stück):

#### Für den Boden:

- 150 g Mehl
- 100 g vegane Margarine
- 50 g Birkengold® Bio Xylit
- 60 g geriebene Haselnüsse
- Prise Salz

#### Für die Schokomasse:

- 180 g Birkengold®  
Edelbitterschokolade
- 250 g Kokosmilch
- 80 g Haselnüsse

### Zubereitung:

Für die Edelbittertarte mit Haselnüssen zuerst eine Tarteform großzügig mit Margarine ausfetten. Dann den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

**Nun das** Mehl mit den geriebenen Haselnüssen, dem Bio Xylit und dem Salz vermengen. Die Margarine etwas warm machen, sodass sie schön weich ist. Diese nun zu den trockenen Zutaten zugeben und alles gut durchkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

**Den Mürbteig** nun in die Tarteform geben, verteilen und am Boden und an den Seiten gut andrücken. Anschließend den Tarteboden ca. 20 Minuten im Backrohr backen und auskühlen lassen.

**Währenddessen** in einem Topf die Edelbitterschokolade zusammen mit der Kokosmilch zu einer zähflüssigen Masse schmelzen. Dann die Haselnüsse grob hacken.

**Die flüssige** Schokolademasse nun auf den ausgekühlten Mürbteigboden gießen und die gehackten Haselnüsse darauf verteilen.

**Die Edelbittertarte** mit Haselnüssen sollte für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kalt gestellt werden, damit die Schokolademasse fest werden kann. Voilà, fertig ist die edle, nussige Schokotarte!

### Zutaten für 2 Tassen:

- 2 frische Kurkumawurzeln (Bio-Laden oder Asiashop)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2-3 EL Birkengold® Bio Xylit
- 2 TL Kokosöl
- 500 ml Pflanzendrink nach Wahl
- Prise Muskatnuss
- ½ TL gemahlene Vanille und Zimt

### Zubereitung:

Für die goldene Milch nach veganer Art die Kurkumawurzeln schälen und fein raspeln. Vorsicht, Kurkuma färbt sehr stark, deshalb eventuell Handschuhe verwenden. Alternativ kann auch hochwertiges Kurkumapulver verwendet werden. Kurkuma ist übrigens für die Farbe im Currypulver verantwortlich.

Den Ingwer ebenfalls schälen und reiben.

Nun alle Zutaten bis auf das Kokosöl im Mixer für eine Minute mixen.

Die Milch in einen Topf geben, erwärmen und das Kokosöl unterrühren.

Sofort warm trinken.

Einer der wertvollen Inhaltsstoffe der Kurkumawurzel ist Curcumin. Der farbgebende Stoff soll entzündungshemmend und schmerzstillend wirken. Den ätherischen Ölen wird außerdem eine antioxidative und immunstärkende Wirkung zugeschrieben.

Die goldene Milch ist eine leckere Möglichkeit, um diese tollen Eigenschaften von Kurkuma optimal zu nutzen.



### Zutaten:

150 g Birkengold® Bio Xylit  
2-3 TL gefriergetrocknete  
Beeren

Herzsilikonform für  
Eiswürfel oder Pralinen

Diese selbstgemachten Herz-  
bonbons mit Himbeergeschmack  
sind ein süßes Geschenk zum  
Valentinstag oder Muttertag.  
Eine tolle Idee, um einfach einmal  
Danke zu sagen!

### Zubereitung:

Zuerst eine Herzsilikonform (Pralinenform) bereitlegen. Dann das Bio Xylit in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis es flüssig wird. Dabei ständig umrühren. Nun die gefriergetrocknete Beeren zerkleinern und unter die Birkenzuckermasse rühren. Besonders lecker sind gefriergetrocknete Himbeeren oder Erdbeeren. Sie geben einen fruchtigen Geschmack und eine intensive Farbe. Danach die Masse sofort in die Formen füllen und ca. 2 Stunden trocknen lassen. **Luftdicht verschlossen** und trocken gelagert halten die Bonbons mehrere Monate!

**Tipp:** Wer keine Silikonformen hat, der kann auch kleine Tropfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben!

Die Bonbons  
sind auch für  
Kinder eine  
zahnfreundliche  
Nascherei!



## Herzbonbons

# Holunderblütensirup



## Zutaten für 4 Liter:

- 30 frische Holunderblütendolden
- 2 l Leitungswasser
- 3 Bio Zitronen
- 2,5 kg Birkengold® Bio Xylit
- 10 g Zitronensäure

## Zubereitung:

**Für den** Holunderblütensirup zuerst die Bio Zitronen heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit den frisch gepflückten Holunderblütendolden mit 2 Liter frischem Leitungswasser in einem großen Gefäß übergießen.

**Danach zugedeckt** mindestens 24 Stunden ziehen lassen. **Dann mit** einem sehr feinen Sieb oder sauberen Küchentuch abseihen und die Flüssigkeit auffangen. Nun mit Bio Xylit und Zitronensäure vermischen und so lange immer wieder umrühren bis sich das gesamte Bio Xylit aufgelöst hat.

**Jetzt ist** der Sirup fertig zum Trinken und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Für eine** optimale Haltbarkeit empfehlen wir, den Sirup portionsweise einzufrieren oder ihn kurz aufzukochen, noch heiß in Flaschen abzufüllen und sofort zu verschließen.

**Nach dem** Öffnen sollte der Sirup im Kühlschrank oder an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahrt werden.

**Tipp:** Bitte beachten Sie, dass der Sirup auskristallisieren kann. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine kurze Einkochzeit und kühle Lagerung von Vorteil sind.

Wird der Sirup eingefroren, so kann man ihn das ganze Jahr über genießen!



# Marillenkuchen

Für ein ganzes Blech Marillenkuchen einfach die doppelte Menge an Zutaten verwenden!



Zutaten für 20 Stück / ein halbes Blech:

250 g Mehl  
50 g gemahlene Mandeln  
70 g Birkengold® Bio Xylit  
2 TL Backpulver  
1 TL gemahlene Vanille  
300 g Sojajoghurt  
80 ml Mandeldrink  
60 g neutrales Öl  
6-8 Marillen

Birkengold® Goldstaub zum Bestäuben

Dieser fruchtige Marillenkuchen ist besonders im Sommer ein echter Hit!

## Zubereitung:

Für den Kuchen zuerst Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Bio Xylit und gemahlene Vanille in einer großen Schüssel vermengen.

Dann in einer weiteren Schüssel das Sojajoghurt, den Mandeldrink und das Öl mit einem Schneebesen gut vermischen.

Die flüssigen Zutaten nun vorsichtig zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Kochlöffel zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Falls der Teig noch zu fest ist, einfach noch einen Schuss Mandeldrink hinzugeben.

Den Backofen auf 180° C vorheizen und den Kuchenteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (ca. 28,5 x 23 cm) geben und gut verstreichen.

Anschließend die Marillen waschen, in der Mitte auseinander schneiden, den Kern entfernen und die Marillenhälften in den Teig drücken.

Den Kuchen ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen, mit Goldstaub bestäuben und am besten in der freien Natur bei einem gemütlichen Kaffee genießen!



## Zutaten für ca. 6 Portionen:

### Für das Mousse:

- 150 ml Abtropfwasser von Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas (= Aquafaba)
- 1 TL reines Weinsteinbackpulver
- 2 TL Maisstärke
- 100 g Birkengold® Zartbitterschokolade
- ½ TL gemahlene Vanille

### Für das Heidelbeertopping:

- 100 g gefrorene Heidelbeeren
- 3 EL Birkengold® Bio Xylit

## Zubereitung:

Das Kichererbsenwasser mit dem Weinsteinbackpulver und der Stärke mischen. Dann auf höchster Stufe mindestens 8 Minuten mit einem Handmixer aufschlagen, bis eine Konsistenz wie bei Eischnee erreicht ist.

Nun die Zartbitterschokolade vorsichtig über einem Wasserbad schmelzen. Die gemahlene Vanille mit der geschmolzenen Schokolade verrühren. Den falschen Eischnee weitere 2 Minuten aufschlagen.

Anschließend die geschmolzene Schokolade behutsam durch die „Eischneemasse“ ziehen. Sofort auf die Gläser aufteilen und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Nachdem das Mousse au Chocolat mit Aquafaba fest und durchgekühlt ist, kann das Heidelbeertopping darauf verteilt werden.

Dafür die Heidelbeeren in einem kleinen Topf mit Bio Xylit verrühren und kurz aufkochen. Je nach Belieben kann die Heidelbeersoße für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren reduziert werden. Bevor das Topping auf die Gläser verteilt wird, unbedingt abkühlen lassen.

In den Gläsern gut verschlossen und gekühlt, hält sich das Mousse mehrere Tage.



# Mousse au Chocolat mit Aquafaba

Ein schokoladig-fruchtiges Dessert für vegane Süßspeisen-Liebhaber!

## Zutaten für 20 Stück / ein halbes Blech:

### Für den Kuchen:

- 150 g Weizenvollkornmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g ungesalzene, geschälte Pistazien  
(ca. 200 g mit Schale)
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 70 g Kokosöl
- 80 g Blattspinat
- ½ Avocado
- 100 g Birkengold® Bio Xylit
- 270 ml Mandeldrink
- 1 TL Apfelessig

### Für den Holunderguss:

- 100 g Sojajoghurt
- 2 EL Birkengold® Goldstaub
- ~ 2 EL Stärke
- 1-2 TL Holundersirup
- 40 g Pistazien

## Zubereitung:

Zuerst die Pistazien mahlen und mit Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Nun den Backofen auf 170° C Ober- u. Unterhitze vorheizen. Dann den Blattspinat zusammen mit der Avocado fein pürieren.

100 ml Mandeldrink mit Essig vermischen, sodass eine Art „Buttermilch“ entsteht.

Die Avocado-Spinat-Masse, das geschmolzene Kokosöl, Bio Xylit und den restlichen Mandeldrink zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen, bis ein einheitlicher Teig entsteht.

Anschließend den Mandeldrink mit Essig unterrühren. Die Teigmasse dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech (ca. 28,5 x 23 cm) geben und 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Währenddessen den Holunderguss vorbereiten: Dafür das Sojajoghurt mit dem Goldstaub vermischen.

Den Holundersirup und die Stärke mit dem Schneebeesen gut verrühren und zur Joghurtcreme geben.

Den Guss auf dem ausgekühlten Kuchen verteilen. Zuletzt Pistazien hacken und als Dekoration auf dem Kuchen verteilen.



Dieser Kuchen  
ist besonders saftig -  
mhhhm!



# Pistazien- kuchen

### Zutaten:

- 3 EL Kokosöl  
(Zimmertemperatur)
- 2 TL Kurkuma
- 3 TL Birkengold® Bio Xylit
- 1 TL Natron

optional ein paar Tropfen  
Pfefferminzöl

### Zubereitung:

Zuerst **alle** Zutaten in einem kleinem Gefäß gut miteinander verrühren und dann in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Zum **Zähneputzen** einfach eine kleine Menge auf die Zahnbürste geben und wie gewohnt putzen. Die Zahnpasta hält gut verschlossen ca. 2 Wochen.

Da steckt nur Natur drinnen – diese selbstgemachte Zahnpasta ist voll von wertvollen Inhaltsstoffen und ganz ohne Zusatzstoffe. Kurkuma und Kokosöl wirken antibakteriell, entzündungshemmend und verbessern somit die Mundflora. **Auch wenn es seltsam klingt:** Das intensive gelbe Kurkumapulver hellt die Zähne sogar auf!

**Zahngesundheit durch Xylit!** Das süße Xylit ist für seine zahnfreundliche Wirkung bekannt: Es lässt nämlich ein basisches Milieu im Mundraum entstehen. Schädliche Bakterien haben dadurch keine Chance mehr, denn sie können sich nicht von Xylit ernähren. Außerdem trägt Xylit zum Erhalt der Zahnmineralisation bei.



## Zutaten für ca. 1 Liter:

2 kg	Tomaten
25 g	Mehl
3	getrocknete Chilischoten
3	Zimtstangen
½ TL	Pimentkörner
½ TL	Pfefferkörner
1	kleine Zwiebel
1	roter Paprika
250 ml	Rotweinessig
125 g	Birkengold® Bio Xylit
Prise	Salz

## Zubereitung:

Für ein würziges Tomatenketchup zuerst die Chilischoten, Zimtstangen, Piment und Pfefferkörner mit Hilfe von einem Mörser grob zerstoßen.

In ein feingliedriges Tee-Ei oder Mulltuch geben und verschließen.

Nun die Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel und Paprika fein würfeln.

In einem Topf Tomaten, Zwiebeln und Paprika verrühren.

200 ml Rotweinessig, Bio Xylit, Salz und die Gewürze im Tee-Ei bzw. Mulltuch hineinhängen.

Dann 1 Stunde zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Anschließend den Gewürzbeutel entfernen und die Tomatenmasse durch ein feines Sieb passieren.

Den restlichen Rotweinessig mit dem Mehl verrühren, zum Tomatenmus geben und die Masse auf ca. einen Liter einkochen.

Zum Schluss das Tomatenketchup noch warm in heiß ausgespülte Glasflaschen füllen und fest verschließen. Das Tomatenketchup hält sich geöffnet im Kühlschrank ca. 3 Wochen.

# Würziges Tomatenketchup





Viele weitere tolle Rezepte  
finden Sie auf  
[www.birkengold.com!](http://www.birkengold.com)

[www.birkengold.com](http://www.birkengold.com)

Birkengold GmbH  
Baesbergstraße 1, A-3202 Hofstetten

