

Bei Backwaren, wie z. B. Rührkuchen, kann durch die Auswahl eines anderen Fettes, Öles oder einer Fettalternative die Fettqualität optimiert werden. Zudem ist eine Zuckerreduktion von 30 – 40 % möglich, und es kann auf die Zugabe von Salz verzichtet werden. Das Fact Sheet zeigt dafür Möglichkeiten auf.

Stellschrauben:

- ✎ **Wenn Fett, dann ist die Auswahl des Fettes entscheidend**
Achten Sie bereits bei der Auswahl des Fettes auf den Anteil an gesättigten Fettsäuren. Nutzen Sie Rapsöl oder Margarine auf Rapsöl-Basis.
! Vorsicht: Bei Rapsöl wird weniger Fett (lediglich 80%) benötigt.
- ✎ **ODER: Ersetzen Sie das Fett / Teile des Fettes**
Tauschen Sie einen Teil des Fettes durch Alternativen aus (siehe Tab.), indem Sie das restliche Fett mit einer pflanzlichen Alternative also Margarine oder Rapsöl ersetzen. Ein Teilersatz durch Apfelmark oder Mandelmus ist auch möglich.

Praxisbeispiel: Fettaustausch / Fettreduktion in einem Standardrührkuchen

Basisrezeptur: 250 g Mehl, 175 g Zucker, 250 g Ei, 250 g Butter, 7,5 g Backpulver

Fett / Fettalternative	Möglicher Austausch in %
BUTTER (Referenz)	0
Margarine (auf Rapsölbasis)	100
Rapsöl	100
Magerquark*	50
Apfelmark* (ohne Zuckerzusatz)	75
Mandelmus* (hell)	50

*In Fettalternativen, bei denen ein Austausch von 100 % nicht möglich ist, wird Margarine als weiteres Fett verwendet (auch Rapsöl wäre möglich!)

- ➔ Der Austausch von Butter durch Margarine oder Rapsöl bringt keine sensorischen oder technologischen Nachteile mit sich und kann in so gut wie jedem Gebäck durchgeführt werden!
- ➔ Geschmacklich hat der Einsatz von Margarine den geringeren Einfluss auf Gebäck.

- Tipps:**
1. Bei einem Fettaustausch durch Apfelmark kann durch die natürliche enthaltene Süße der Zuckeranteil nochmals reduziert werden.
 2. Bei Unsicherheit kann der Austausch schrittweise ausprobiert werden.