

## Besonders beliebt ist aktuell roher Keksteig: Wie ist dieser Trend im Hinblick auf die Gesundheit zu bewerten?

Was in Amerika begann, ist nun auch hierzulande angekommen. In Großstädten gibt es bereits „Cookie-Dough-Shops“, ähnlich wie Eisdielen. Hier können Kunden **aus einer Reihe roher Keksteige wählen** und diese wie Eisbällchen portioniert genießen. Doch ein paar Dinge gilt es schon dabei zu beachten: **Die Grundmasse solcher Keksteige** besteht aus Mehl, Butter, Zucker, Schokolade oder Nüssen und häufig auch Eiern. Allerdings werden sie für den Verzehr von rohem Keksteig oft weggelassen wegen der Salmonellen-Gefahr. Und: Auch der Genuss von rohem Mehl kann Unwohlsein hervorrufen. Denn Mehl wird aus Getreide gewonnen. Während es wächst, sammeln sich beispielsweise Dünger und Tiersekrete darauf an und bleiben daran haften. Getreide wird zwar nach der Ernte gereinigt, jedoch werden nicht alle Bakterien dabei abgetötet.



## Trend roher Teig: Cookie Dough

Zur Herstellung von *Cookie Dough* verwenden Hersteller deshalb meist hitzebehandeltes Mehl, und, falls Eier in den Teig kommen, wärmebehandelte (*pasteurisierte*) Erzeugnisse: So werden mögli-

che Salmonellen in Eiern sowie Keime und Bakterien im Mehl abgetötet. So lecker roher Teig schmecken kann – er ist **eine echte Kalorienbombe**. Eine 100-g-Portion mit Schokotröpfchen hat schnell bis zu 500 Kilokalorien durch Fett und Zucker. In dieser Portion stecken dank Mehl, Zucker und Schokolade bis zu 65 g Kohlenhydrate. **Es lohnt sich also, Cookie Dough besser selbst zu machen:** Statt Vollfettbutter eignet sich Half fettbutter, Zucker lässt sich durch Erythritol ersetzen, Eier müssen nicht in den Teig. Statt Mehl bieten sich hier abgetropfte Kichererbsen aus der Dose an. Diese lassen sich zum Beispiel mit Half fettbutter oder -margarine und 30 g gemahlener Haferflocken mischen. Dazu etwas ungesüßte Mandel- oder Sojamilch, flüssiger Süßstoff oder Erythritol. Für die Abrundung etwas Kakaopulver, gehackte Cashew-, Erdnuss- oder Mandelkerne und gemahlene Vanille. So ist der Cookie Dough blutzuckerfreundlicher, ballaststoffreich und mit Half fettmargarine auch vegan. **KM**

## 350 000 Nutzer

„Bahnbrechende Entwicklungen in der Diabetologie sind eher selten, trotzdem haben wir jüngst erlebt, dass ein technologisches Produkt, das erst vor vier Jahren auf den Markt gekommen ist, inzwischen weltweit mehr als eine Million Nutzer weltweit hat (davon > 350.000 allein in Deutschland).“ – Die Rede ist von FreeStyle Libre bzw. FreeStyle Libre 2 des Unternehmens Abbott.

**Digitalisierungs- und Technologieport Diabetes 2019**



## Pizza und Pasta mit weniger Kohlenhydraten



Wer kennt sie noch – die Low-Carb-Pizza von „Lizza“ aus der Fernseh-Show „Die Höhle der Löwen“? Damals klein gestartet, bietet das Food-Startup Lizza heute Pizza, Pasta, Wraps und selbstgemachtes Brot! Die Produkte von Lizza beinhalten im Vergleich zu klassischen Weizenprodukten nur **ein Zehntel der Kohlenhydratmenge** und enthalten fast die doppelte Menge an Ballaststoffen, wenn man sie mit herkömmlichen Produkten vergleicht. Die Lizza-Low-Carb-Produkte kommen komplett ohne Zusatzstoffe, versteckte Fette oder Zucker aus. Mehr Information über die Produkte und Zusammensetzungen: **lizza.de**