



Der eigene Flüssig-Zucker

Aus den natürlichen Stevia-Blättern lässt sich einfach ein eigenes Süssungsmittel herstellen.

Ein süsser Auszug aus Stevia-Blättern eignet sich zum Beispiel gut fürs Süssen von Getränken. Hier ein einfaches Rezept:

- Einen halben Liter Wasser kochen.
- Etwa ein Dutzend frische Stevia-Blätter dazu geben oder etwa drei Suppenlöffel getrocknete Stevia einrühren.
- Gut zehn Minuten auf kleiner Stufe ziehen lassen.
- Den Sud durch ein feines Sieb oder Küchentuch filtern.
- Flasche mit Bügelverschluss in kochendem Wasser vorwärmen, Sud einfüllen und Flasche umgehend verschliessen
- Das flüssige dunkelgrüne Extrakt lässt sich im Kühlschrank monatelang aufbewahren.
- Stevia ist sehr süss. Bei hoher Dosierung kann der Eigengeschmack überwiegen. Also: Vorsichtig Ausprobieren!

Haben Sie keine eigene Stevia-Pflanze auf Balkon oder im Pflanzplatz? Blätter als Produkte aus der Stevia-Pflanze gelten als nicht «verkehrsfähig» und dürfen deshalb nicht gehandelt werden. Trotzdem sind gehackte oder gemahlene getrocknete Stevia-Blätter in vielen Apotheken, Drogerien, kleinen Läden oder im Internet erhältlich.