



ener 
BIO

Mein BiO versüßt
mir das Leben

Mit tollen
Rezepten
zum Nachbacken

 **ROSSMANN**
Mein Drogeriemarkt

Mein BiO versüßt mir das Leben



**Keine Geschmacksrichtung
lieben wir so sehr wie süß.
Doch muss es dafür immer
raffinierter Zucker sein?
Die Natur hält noch viel
mehr bereit, was uns den
Alltag versüßen kann.**

**Neugierig auf die
alternativen Süßen?**

**Auf den nächsten Seiten
finden Sie Wissenswertes und
raffinierte Backrezepte mit
verschiedenen Süßungsmitteln.**

Leckere Produkte aus biologisch angebauten Zutaten, mit denen wir uns ausgewogen und abwechslungsreich ernähren können – dafür steht enerBiO. Unter 360 Produkten findet jeder seinen Favoriten. Die Auswahl reicht von Basics wie Müsli und Brotaufstrichen bis zu Trend-Produkten wie Jackfruit, Hanfsamen und Raw Chocolate.

Süß ist nicht gleich süß

Auch alle, die raffinierten Zucker in ihrer Ernährung ersetzen wollen, werden bei enerBiO fündig. Neben alternativen Süßungsmitteln wie Honig, Sirup, Kokosblütenzucker und Erythrit gehört zum Sortiment eine Vielzahl an Produkten, die mit Zuckeralternativen gesüßt sind. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Die abgebildeten Produkte sind ggf. nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich. Alle Artikel dieser Broschüre, sowie das gesamte enerBiO Sortiment finden Sie online unter: [rossmann.de/enerbio](https://www.rossmann.de/enerbio)

Rezepte und Foodstyling: Julia Luck · Fotografie Rezepte: Mona Binner

DE-Öko-039 · Dirk Rossmann GmbH · Isernhägener Straße 16 · 30938 Burgwedel





enerBio Waldbeer Granola*

Hafervollkornflocken mit Agavendicksaft und Sonnenblumenöl ummantelt und knusprig gebacken.



enerBio Apfelmark mit Mango

Als Zwischenmahlzeit oder vielfältig beim Backen als Süße einsetzbar.

enerBio Veganer Proteinriegel Mandel & Vanille*

Snack mit knackigen Mandeln, köstlichem Vanillegeschmack sowie Datteln und Reissirup.



Lust auf mehr süße Facts?

Rezepte und Wissenswertes zu den verschiedenen Zuckeralternativen sowie Tipps zur richtigen Verwendung unter rossmann.de/zuckeralternativen

* nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

Fakten für Zuckerschnuten

Früher war er knapp, heute gibt es ihn reichlich. Zucker ist ein Symbol für unsere Wohlstandsgesellschaft, zu dem es viele interessante Zahlen und Fakten gibt.

Vom Hoch zum Tief

Wenn wir stark zuckerhaltige Lebensmittel konsumieren, erhält unser Körper sofort Energie. Doch oftmals sättigen sie nur kurz. Süßes lässt den Blutzuckerspiegel hochschnellen, danach fällt er aber auch wieder rapide ab. Die Folge: Erneuter Hunger auf Süßes. Schließlich fühlen wir uns energielos, müde und schlapp. Frucht- und Milchzucker aus natürlichen Quellen erhöhen den Blutzuckerspiegel gering.

Tauschbörse

Raffinierten Zucker ersetzen?
Mehr unter rossmann.de/zuckeralternativen

Schon gewusst?

Unser erstes Nahrungsmittel ist süß: Muttermilch enthält 7,2 Prozent Laktose (Milchzucker).

Was enthält

Bei einigen Produkten doch in manchen steckt 1  entspricht



Cola, 300 ml



Pizza, 390 g

Treibstoff der Zellen

Um zu funktionieren benötigt unser Körper Energie in Form von Traubenzucker (Glukose). Saccharose, auch Haushaltszucker oder raffinierter Zucker genannt, besteht jeweils zur Hälfte aus Glukose und Fruktose (Fruchtzucker). 100 Gramm liefern 387 Kalorien.

36 kg

Zucker konsumiert jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr.

wie viel?

Ist es uns bewusst, mehr Zucker als vermutet. ca. 3g Zucker

22g



Ketchup, 100 g

18g



Fruchtjoghurt, 150 g

Rohr vor Rübe
78 Prozent des weltweit produzierten Zuckers sind Rohrzucker, 22 Prozent Rübenzucker. Beides ist Saccharose.

Bakterienfutter

Die süßen Kristalle sind der Hauptverantwortliche für Karies. Denn Zucker ist ein hervorragender Nährboden für Bakterien aller Art, auch für die in unserem Mund. Diese stellen Säure her, welche dann unsere Zähne angreift.

Maß halten

Grundsätzlich ist Fruchtzucker für den Körper nicht schädlich – zumindest in den Mengen, in denen er natürlicherweise in Obst und Gemüse enthalten ist. Da unsere Leber Fruktose in Glukose umwandelt, kann dauerhaft übermäßiger Konsum das Organ überfordern. Als besonders bedenklich gilt hier industriell hergestellte Fruktose. Die künstliche Süße steht im Verdacht, Übergewicht und chronische Krankheiten zu fördern.

Gut getarnt

Allgemein ist Zucker als raffinierter Zucker, Industrie- oder Haushaltszucker bekannt. Auf den Inhaltsangaben von Lebensmitteln finden sich aber über 70 verschiedene Bezeichnungen, z. B. Dextrose, Invertzucker, Glukose-Fruktose-Sirup usw.

5 Teelöffel,

also 25 Gramm Zucker, sollen es laut WHO maximal pro Tag sein. Im Durchschnitt nehmen wir 20 Teelöffel täglich zu uns.

Die glorreichen

Wer raffinierten Zucker in seiner Ernährung ersetzen will, muss nicht gänzlich auf den süßen Geschmack verzichten. Wie wäre es mit einer dieser sieben Alternativen?



Agavendicksaft



Ahornsirup



Erythrit

Geschmack

neutral (helle Variante) oder karamellig (dunkle Variante)

mild-aromatisch mit feiner Karamellnote

mild-süß, hinterlässt einen leicht kühlen Effekt im Mund

Herkunft & Gewinnung

aus dem Saft von Agaven, die in Mexiko heimisch sind

entsteht durch Einkochen aus dem Saft des Zuckerahorns

wird durch Fermentation von Traubenzucker (Glukose) hergestellt

Verwendung

süßt Fruchtjoghurts, Obstsalate, Kaffee und Tee, passt zu Pfannkuchen und Waffeln

zum Frühstücksklassiker Pancakes, dient zum Glasieren von Fleisch, Gemüse und Früchten

zum Backen, für Eis und Desserts, zum Süßen von heißen Getränken geeignet

Wissenswertes

unraffiniert, gut löslich, hoher Fruktose-Gehalt

kalorienärmer und weniger süß als raffinierter Zucker

kein Einfluss auf Blutzucker und Insulin Spiegel, wirkt ggf. bei übermäßigem Verzehr abführend

Süßkraft

65 – 70 g haben eine Süßkraft wie 100 g weißer Zucker

130 g haben eine Süßkraft wie 100 g weißer Zucker

130 g haben eine Süßkraft wie 100 g weißer Zucker

Süßen

Tipp!
Auch als Download
unter [rossmann.de/
zuckeralternativen](http://rossmann.de/zuckeralternativen)



Honig

je nach Sorte mild,
blumig oder würzig

je nach Sorte von Bie-
nen aus Blütennektar
oder Honigtau erzeugt

pur als Brotaufstrich
oder Beigabe zum
Müsli, für Getränke
und Salatdressings

süßer als Zucker,
nicht vegan

80 g haben
eine Süßkraft wie
100 g weißer Zucker

Kokosblütensirup

leichte Karamellnote,
kein Kokosaroma

entsteht durch Einko-
chen aus dem Blüten-
nektar der Kokospalme

schmeckt auf Brot
und Brötchen, zum
Süßen von Pancakes,
Smoothies, Dressings
und Cocktails geeignet

unraffiniert, wenig
Fruktose, leichter
Eigengeschmack

80 g haben
eine Süßkraft wie
100 g weißer Zucker

Kokosblütenzucker

karamellartig,
kein Kokosaroma

wird aus dem Blüten-
nektar der Kokos-
palme gewonnen

süßt Kaffee und Tee,
passt in Backwaren,
bei denen ein Kara-
mellgeschmack er-
wünscht ist

vielseitig einsetzbar,
färbt den Teig
dunkel

100 g haben
eine Süßkraft wie
100 g weißer Zucker

Reissirup

sehr mild,
fast neutral

Enzyme wandeln
die Reisstärke in
Süße um

schmeckt in Desserts
und eignet sich gut
zum Backen

fruktosearm,
gut löslich,
geringere Süßkraft

130 g haben
eine Süßkraft wie
100 g weißer Zucker

Ein Stück vom Glück

Für diese Kaffeetafel-Lieblinge braucht es keinen raffinierten Zucker! Wir zeigen, wie einfach Backen mit alternativen Süßungsmitteln ist.



enerBio Agavendicksaft
Süßt Heiß- und Kaltgetränke,
rundet Salatsaucen ab.

Schon gewusst?
Agavendicksaft ist der perfekte
Honigersatz für Veganer.



100 g Agavendicksaft haben
eine Süßkraft wie 130 g Zucker

Marmorkuchen mit Agavendicksaft

Zutaten

 1 Kuchen (16 Stück)  20 Min.
plus 60 Min. Backzeit

150 g enerBio Agavendicksaft hell,
300 g enerBio Dinkelmehl Type 1050,
100 g enerBio Mandeln, 100 ml enerBio
Haltbare Landmilch, 250 g weiche Butter,
4 Eier, 3 reife Bananen (geschält 350 g),
1 Pck. Backpulver, 2 EL Kakaopulver
Zum Dekorieren: 100 g enerBio Feine
Bitterschokolade, 10 g enerBio Kokosöl
nativ, 30 g enerBio Mandeln

Zubereitung

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine Gugelhupf- form mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. **2** Butter mit den Quirlen des Handrührers ca. 5 Min. weißschaumig aufschlagen. Langsam den Agavendicksaft zugeben und gründlich untermischen. Eier nach und nach unterrühren. **3** Mandeln im Mixer grob mahlen und mit Mehl und Backpulver mischen. Bananen schälen und mit der Milch pürieren oder mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit dem Mehlmix kurz unter die Buttermasse rühren. **4** Die Hälfte des Teiges in die vorbereitete Form füllen. Restlichen Teig mit Kakaopulver verrühren und daraufgeben. Für das Muster eine Gabel spiralförmig durch beide Teige ziehen. **5** Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 60 Min. backen (Stäbchenprobe). In der Form 10 Min. abkühlen lassen, dann auf einen Kuchenrost stürzen und vollständig erkalten lassen. **6** Die Schokolade hacken und mit dem Kokosöl über einem Wasserbad vorsichtig schmelzen. Den Guss abkühlen lassen und lauwarm über den Kuchen gießen. Restliche Mandeln grob hacken, auf die Glasur streuen und fest werden lassen.

Zuckertausch



enerBio Ahornsirup
Original kanadische Süße, passt zu Pancakes, Shakes und Müsli.

Tipp!

Wer mit flüssigen Süßungsmitteln statt Kristallzucker backen will, muss die Milch oder das Wasser im Teig um ca. 20 Prozent reduzieren.



enerBio Waldhonig*
Aromatische, feinwürzige Honigspezialität auch für Joghurt und Desserts.



* nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

** Flasche ohne Verschluss



Süßes Apfelbrot

Zutaten

1 Brot (10 Scheiben) 35 Min.

plus 40 Min. Backzeit

80 g enerBiO Soft Datteln, 200 g ener-BiO Apfelmark, 150 g enerBiO Dinkel-mehl Type 1050, 100 g enerBiO Walnüsse, 100 g vegane Margarine, 1 rotschaliger Apfel, 1 Prise Salz, ½ Pck. Backpulver, 1 TL Natron, 1 TL Zimt

Zubereitung

1 Margarine in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Datteln mit dem Apfelmark in einer Schüssel fein pürieren und zur Margarine geben. Gründlich miteinander mischen. In eine Rührschüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Kastenform (18 – 20 cm) mit Backpapier auslegen oder leicht fetten und mit etwas Mehl bestäuben.

2 Apfel waschen, vierteln und entkernen. Zwei Viertel fein würfeln, die übrigen Viertel in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Walnüsse hacken. Mehl, Salz, Backpulver, Natron und Zimt mischen, zur



Marisol Prada

Hairstylist/Make-up Artist,
marisolprada.de

Marisols Tipp!

Eine tolle Alternative zum Bananenbrot. Am liebsten esse ich das vegane Apfelbrot zum Frühstück.





Apfel-Margarine-Masse geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen, glatten Teig verrühren. Apfelwürfel und Walnüsse unterheben. In die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Apfelscheiben fächerartig auf der Oberfläche verteilen und das Brot auf unterer Schiene ca. 40 Min. backen (Stäbchenprobe). **3** Apfelbrot aus dem Ofen nehmen und 10 Min. abkühlen lassen. Aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt und luftdicht verpackt hält es sich ca. eine Woche.

* nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

enerBiO Apfelmark*

Im Gegensatz zu Apfelmus aus 100 Prozent Frucht ohne Zuckerzusatz hergestellt.



enerBiO Soft Datteln

Reich an Ballaststoffen und Kalium.

Schon gewusst?

Datteln sind nicht nur perfekt als Snack und Müsli-Zutat – sie süßen auch Gebäck und Smoothies ganz natürlich.



Cheesecake mit Erythrit

Zutaten

6 Stück 15 Min. plus 25 Min. Backzeit
 1 EL enerBiO Bratöl, 100 g enerBiO Erythrit, 150 g enerBiO Fruchtaufstrich Waldbeere 40 % weniger Zucker***, 400 g Doppelrahm-Frischkäse, 150 g Schmand, Saft und Schale von 1/2 Bio-Zitrone, 1 Pck. Puddingpulver Vanille (glutenfrei), 2 Eier, Kl. S, 125 g frische Blaubeeren

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 ° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Rost auf die 2. Schiene von unten einlegen. 6 Tassen oder 6 Vertiefungen auf einem Muffinblech dünn mit Öl einfetten.
- 2 Doppelrahm-Frischkäse mit Erythrit cremig rühren. Schmand, Zitronensaft und -schale und Puddingpulver zugeben und unterrühren. Eier in einer Schüssel verquirlen und vorsichtig unter die Masse ziehen. Die Creme in die vorbereiteten Tassen oder Muffinvertiefungen geben und im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene ca. 25 Min. goldbraun backen. Im geöffneten, ausgeschalteten Ofen 30 Min. langsam abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Rost vollständig erkalten lassen.
- 3 Fruchtaufstrich mit etwas Wasser verdünnen und glatt rühren. Als Sauce zusammen mit den frischen Blaubeeren zu den Törtchen servieren.



100 g Erythrit haben eine Süßkraft wie 75 g Zucker

enerBiO Fruchtaufstrich Waldbeere*
 40 % weniger Zucker***

Verfeinert Joghurt und Süßspeisen.



NEUE Rezeptur



enerBiO Fruchtaufstrich Erdbeere*
 40 % weniger Zucker***
 Eignet sich auch zum Füllen von Keksen.

* nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

** Flasche ohne Verschluss

*** 40 % weniger Zucker im Vergleich zu einer Konfitüre mit einem Zuckergehalt von 54 g/100 g

Durchblick im Siegel-Dschungel

Kurz und knapp – was verbirgt sich hinter den Siegeln und Logos, die bei unseren enerBiO-Produkten verwendet werden?

Anbau- & Handelsbedingungen



Das sechseckige Zeichen ist das staatliche deutsche Bio-Siegel. Es kennzeichnet Produkte und Lebensmittel, die nach den Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau erzeugt, produziert und kontrolliert wurden. Es wird meist zusätzlich zum EU-Bio-Logo genutzt.



Bei importierten Rohstoffen wie Kaffee oder Schokolade wählt enerBiO, wenn möglich, unter Berücksichtigung verschiedener Kriterien gezielt Bio-Erzeugnisse aus „fairem Handel“ aus. Dadurch tragen wir zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen der Kleinbauern in den Erzeugerländern bei.



Einige enerBiO-Produkte tragen neben dem deutschen und dem EU-Bio-Siegel auch das Logo eines der größten Bio-Anbauverbände weltweit: Naturland. Gemeinsam mit Naturland unterstützen wir den Ausbau der ökologisch-sozialen Landwirtschaft. Naturland steht für umfassende Nachhaltigkeit: 70.000 Bäuerinnen und Bauern in knapp 60 Ländern der Erde zeigen, dass ein ökologisches, soziales und faires Wirtschaften im Miteinander ein Erfolgsprojekt ist.

Aus Alt mach Neu



Unsere enerBiO Spenderflaschenkörper, sogenannte „Squeezer“, stellen wir nach und nach auf umweltfreundliches R-PET um. Dabei handelt es sich zu 100 Prozent um recyceltes Plastik aus Getränkeflaschen.

Weniger ist mehr

Immer mehr Menschen beschäftigt ihr Zuckerkonsum. enerBiO Experte Claudio Sachar erklärt, wie es gelingt, Zucker zu reduzieren und welche Alternativen er bevorzugt.



Claudio Sachar
eatfeelwell.com

Was tun, wenn man's süß mag, aber auf raffinierten Zucker verzichten möchte?

Eine Möglichkeit besteht darin, die Süße von Früchten zu nutzen. Zum Beispiel können wir Naturjoghurt damit mischen oder Gebäck mit reifen Bananen bzw. getrockneten Datteln zubereiten. Obst liefert zwar genauso Zucker, enthält aber auch Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Ein Ansatz könnte auch sein, auf den Zuckergehalt von Lebensmitteln zu achten und diesen bewusst herunterzufahren. Denn auch bei der Süße gibt es einen Gewöhnungseffekt.

Was spricht für den Einsatz von alternativen Süßungsmitteln?

Die „gesundheitlichen“ Vorteile von einigen Zuckeralternativen liegen letztlich in der geringen bzw. nicht vorhandenen Kalorienzahl. Dadurch wird die Energiezufuhr verringert, was sich wiederum positiv auf das Gewicht auswirken kann.

Hierdurch wird letztlich das Risiko für Krankheiten, die mit Übergewicht und vor allem mit dem viszeralen Bauchfett einhergehen, reduziert. Zudem hat die große Auswahl an alternativen Süßen den Vorteil, genau diejenige auswählen zu können, die geschmacklich gut mit dem Gericht harmoniert.

Welche bevorzugst du in deinem Alltag?

Von den Kalorien her ist Erythrit mein Favorit. Weiterhin spielt der Geschmack eine Rolle. Erythrit schmeckt leicht „kühlend“ und ist daher für Eis oder verschiedene Desserts aufgrund dieses „erfrischenden“ Geschmacks oft gut geeignet. Zudem lässt sich Erythrit noch feiner vermahlen und dann sparsam wie Puderzucker einsetzen. Wenn ich etwas backe und etwas Süße auf meinen Protein-Pancakes möchte, greife ich gerne auf Sirup, zum Beispiel Ahorn- oder Kokosblütensirup zurück. Dabei geht es mir dann hauptsächlich um den leckeren Geschmack.

Kristalle ohne Kalorien

Er sieht seinem süßen Bruder zum Verwechseln ähnlich – Erythrit ist der Newcomer unter den Zuckeralternativen.

Was? Erythrit ist ein Zuckeraustauschstoff, der ähnlich wie Zucker schmeckt und aussieht, aber keine Kalorien enthält. Der Stoff kommt natürlicherweise auch in Lebensmitteln wie Obst, Gemüse oder fermentierten Nahrungsmitteln vor.



Woher? Als Ausgangsstoff dient Bio-Maisstärke. Durch Fermentation wird der darin enthaltene Traubenzucker zu Erythrit umgewandelt, dann gereinigt, kristallisiert und getrocknet. Das Ergebnis ist ein dem weißen Zucker ähnelndes Produkt.

enerBio Erythrit*

Zucker ohne Gentechnik auf der Grundlage von Erythritol.

Claudios Tipp!

Erythrit ist ideal für Diabetiker, weil er keinen Einfluss auf die Insulinausschüttung hat.

Claudio Sachar, zertifizierter Ernährungsberater

Wofür? Die Süße von Erythrit entspricht etwa 70 Prozent der Süße von Zucker. Durch seine Struktur ersetzt er Kristallzucker in kalten und warmen Getränken, süßen Speisen und beim Backen. Für den optimalen Geschmack sollten in der zubereiteten Speise nicht mehr als 20 Prozent Erythrit enthalten sein. Bei übermäßigem Verzehr kann Erythrit abführend wirken.

* nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

Kann Süßes Sünde sein?

Beim Naschen gilt: Die Menge macht's. Wer Süßes in Maßen sinnvoll in seinen Ernährungsplan integriert, braucht kein schlechtes Gewissen zu haben.

Süße aus Mexiko

Agavendicksaft stammt von verschiedenen Arten, darunter die blaue Agave, die traditionell der Herstellung von Tequila dient. Der aus der Pflanze austretende Saft wird durch Erhitzen eingedickt. In seiner Zusammensetzung ist er Honig ähnlicher als gewöhnlichem Haushaltszucker.

Speise der Götter

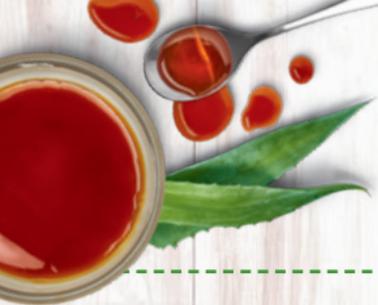
Imkereien betrieben bereits die Ägypter. Dort war der Honig sowohl Handelsgut als auch Zahlungsmittel.

Im Mittelalter kamen erstmals andere Süßungsmittel auf und der Honig verlor sein Alleinstellungsmerkmal. Im 19. Jahrhundert verdrängte schließlich der Rübenzucker den Honig als wichtigstes Süßungsmittel.



enerBio Vielblütenhonig
Cremiger Honig für Obstsalat, Tee und Milchspeisen.





enerBio Agavendicksaft dunkel*
Hohe Löslichkeit
und angenehme Süße.



enerBio Proteinriegel Lemon & Kürbis*
Vegane Eiweißquelle mit Erdnuss,
Zitrusfrische und Agavendicksaft-Süße.



**enerBio
Kokoscreme Kakao***
Schokoladen-Glück mit
feinherber Note auf
Agavendicksaft-Basis.



Tipp!

Kuchen mit Honig bei
Ober-/Unterhitze
backen. Bei Umluft
wird das Gebäck
schnell zu hart.



enerBio Dinkel gepufft*
Verfeinert mit Honig,
gibt Müsli, Joghurt oder
Quark eine knusprige Note.



enerBio Honig-Reiswaffeln*
Leichter Snack für Knusper-
fans und Schleckermäuler.

* nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

** Flasche ohne Verschluss



Natürlich aus Früchten

Auch naturbelassene Lebensmittel haben eine hohe Süßkraft. Dazu zählen Bananen, Äpfel und Beeren sowie Trockenfrüchte wie Datteln oder Feigen. Apfelmus eignet sich zum Beispiel für die Zubereitung von Teigen und für kalte und warme Süßspeisen. Wer Früchte als Zuckersatz nutzt, kommt zusätzlich noch in den Genuss von Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen.



enerBio Eistee Himbeer Hibiskus*

Aroma und Geschmack stammen ausschließlich aus Tee und Säften.

enerBio Beerenmüsli*
Ein Mix aus Getreideflocken und leckeren Früchten, ohne Zuckerzusatz.



**enerBio Energy Balls
Kokos & Cranberry***
Trockenfrüchte mit Nüssen geben Energie für zwischendurch.



Süßes von der Palme

Eines der ältesten und beliebtesten Süßungsmittel in Südostasien – Kokosblütensirup wird aus dem frischen Blüten-saft der Kokospalme schonend eingedickt. Er hat noch eine süße Schwester mit mehr Karamellgeschmack: den Kokosblütenzucker.



enerBio Kokosblütenzucker*
Ideal zum Süßen von Kaffee oder Tee.

enerBio Raw Chocolate Kakaonibs & Lucuma*
Ohne raffinierten Zucker – gesüßt mit getrocknetem Kokosblütennektar.



Noch mehr enerBio Produkte?

Finden Sie unter rossmann.de/enerBio

* nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

Grüß aus Asien

Ähnlich wie Kokosblütensirup ist Reissirup eine gefragte Zuckeralternative in der asiatischen Küche. Wer vegan kocht, kann ihn als Ersatz für Bienenhonig nutzen. Geöffneter Reissirup sollte für eine bessere Haltbarkeit verschlossen im Kühlschrank gelagert werden.



enerBio Reissirup*
Für eine fruktosearme, glutenfreie Ernährung.



enerBio Fruchtriegel Kokos*
Exotisch, saftig, pur – mit Reissirup.



ener
BIO

Mein BiO geht auf Beerenjagd

BiO, so wie
ich es mag.



NEUE
Rezeptur

300 g
1,69 €
1 kg = 5,63 €

**40% weniger
Zucker im Vergleich
zu einer Konfitüre
mit einem Zucker-
gehalt von 54 g/100 g

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt