

# Crème brûlée milch- und zuckerfrei

*Dieser Beitrag enthält eine Empfehlung für flambierbrenner.de*

Die Nachfrage nach verträglichen und, nach Möglichkeit, naturbelassenen Zuckeralternativen ist groß. Egal ob man einen Ersatz wählen muss oder möchte, Zuckeralternativen sind am Markt erhältlich und nicht zuletzt entscheiden Verträglichkeit und Geschmack über das gewählte Produkt.

Alternativen gibt es einige, wie bei einem genaueren Blick klar wird: Agavendicksaft, Ahornsirup, Erythrit, Getreidezucker, Honig, Kokosblütenzucker, Reissirup, Stevia, Xylit, uvm.

Stevia, Xylit und Erythrit sind drei Zuckeralternativen, die in der jüngsten Vergangenheit noch am meisten Aufmerksamkeit bekommen haben. Daher stelle ich euch heute eine andere Zuckeralternative vor, nämlich den Kokosblütenzucker. Was kann Kokosblütenzucker? Wo kommt er her und ist er wirklich gesünder, und wenn ja, wie gesund?

Zunächst zum grundsätzlichen: Kokosblütenzucker wird aus der Kokospalme gewonnen, daher auch sein Name. Er kommt als Saft heraus, wenn man die Knospe der Palme öffnet. Daher spricht man auch von Kokosnektar.

Wer ihn probiert, wird jedoch schnell feststellen, dass der Kokosblütenzucker von seinem Geschmack noch eher karamellig daherkommt, als wirklich nach Kokos zu schmecken. Was den Energiewert angeht, so beträgt der Kaloriengehalt 384 Kalorien pro 100 Gramm.

Und es ist wahr, dass er inzwischen nicht mehr so unbekannt ist, wie vielleicht noch vor 10 Jahren. Zugleich ist Kokosblütenzucker verglichen mit anderen Zuckeralternativen wie Stevia oder Xylit aber immer noch ein echter Geheimtipp. Auch bekannt unter den Namen Palmzucker, ist der Kokosblütenzucker eine besondere Alternative zum herkömmlichen

Zucker und auch unter den Zuckeralternativen. Warum? Einerseits, weil er nicht gerade günstig ist (sein stolzer Kilopreis liegt bei rund 29 €). Das hat auch mit dem durchaus anspruchsvollen Transport zu tun, den der Kokosblütenzucker nötig hat. Zudem gibt es leider immer wieder Diskussionen, was die Nachhaltigkeit des Anbaus betrifft, wie [hier](#) zu lesen ist. Die Empfehlung ist daher, sich vorab bestmöglich zu informieren.

Ein weiterer Grund für seinen besonderen Status unter den Zuckeralternativen ist, dass der Kokosblütenzucker einen niedrig-glykämischen Wert hat. Das bedeutet einfach, dass der Blutzuckerspiegel nicht schnell, sondern eher langsam und stetig ansteigt. Wie sich schon beim Lesen vermuten lässt, kommt dies unserer Gesundheit eher zu gute. Gefühlt hat der Kokosblütenzucker allerdings nicht ganz die gleiche Süßkraft wie „normaler“ Zucker, aber das nehme ich gerne in Kauf.

Einen köstlichen Dessert-Tipp, zubereitet mit Kokosblütenzucker, möchte ich euch nicht vorenthalten! Besonders lecker finde ich die „Zuckerkruste“, zubereitet mit einem [Flambierbrenner](#).

### **Crème brûlée mit flambiertem Kokosblütenzucker**



glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, ohne Haushaltszucker

Für 8 Förmchen (Durchmesser 6cm)

#### Zutaten:

350ml Kochsahne auf Mandelbasis (Mandel cuisine)

120ml Mandeldrink  
80g Kokosblütenzucker  
1 Vanilleschote  
4 Eigelb  
4 TL Kokosblütenzucker zum Karamellisieren

1. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen.
2. Kochsahne auf Mandelbasis, Mandeldrink, Vanillemark und Vanilleschote in einen Topf geben und unter rühren erhitzen. Vanilleschote entfernen.
3. In einer zweiten Schüssel Eigelb und 80g Kokosblütenzucker mischen. Anschließend die Masse auf ein heißes Wasserbad setzen und das Mandelgemisch langsam unterrühren. Alles erhitzen bis zu einer Temperatur von 75 Grad. Wenn die Masse fester wird, durch ein Sieb in eine kalte Schüssel gießen, damit nichts stockt.
4. Die Masse in kleine, hitzebeständige Förmchen einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 40 – 45 Minuten festwerden lassen. Hierzu die Förmchen in eine Auflaufform stellen und kochendes Wasser in die Form einfüllen, bis die Förmchen etwas mehr als bis zur Hälfte im Wasser stehen.
5. Die Förmchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Je einen halben Teelöffel Kokosblütenzucker in ein Förmchen streuen und mithilfe eines Flambierbrenners karamellisieren.



*rezepte-glutenfrei.de*

