

# WELCHE Schokoladen-ALTERNATIVEN GIBT ES?

## LAKTOSEFREIE SCHOKOLADE

Der Unterschied von laktosefreier Schokolade zur normalen Milkschokolade liegt im Produktionsprozess. Hier wird der Schokolade das natürliche Enzym Laktase hinzugefügt, das für eine vorzeitige Spaltung des Milchzuckers in Glucose und Galaktose sorgt. Kuhmilch kommt also auch bei laktosefreier Schokolade zum Einsatz.

## LAKTOSEFREIE WEISSE SCHOKOLADE

Weißer Schokolade geht nach der Diagnose Laktose-unverträglichkeit nicht mehr? Doch: Denn auch hier können Schokoladenhersteller schon bei der Produktion die Laktose durch das natürliche Enzym Laktase in Glucose und Galaktose umwandeln. Damit wird auch die laktosefreie weiße Schokolade zu einem unbeschwerten Genuss. Auch vegane weiße Schokolade auf Reisbasis ist eine köstliche Alternative zu herkömmlicher weißer Schokolade.

## SCHOKOLADE AUF REISBASIS

Ein perfekter Ersatz für herkömmliche Vollmilkschokolade – und dabei auch noch rein pflanzlich. Anstelle von Kuhmilch wird für die Herstellung Reissiruppulver oder Reissiruppulver verwendet, der ihr einen herrlich zarten und angenehm süßen Geschmack verleiht.

## ZARTBITTER SCHOKOLADE

Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass alle dunklen Schokoladen mit hohem Kakaogehalt laktosefrei sind. Achtung und ein Blick auf die Zutatenliste sind trotzdem geboten, da sich leider in manchen von ihnen Milchzucker versteckt.

## SCHOKOLADE AUF KOKOSBASIS

Die vegane Alternative zur Milkschokolade ist aus Roh-Schokolade und exotischer Kokosmilch hergestellt. Kokosmilch macht die Schokolade unglaublich cremig – genau wie Vollmilkschokolade.

## SCHOKOLADE GESÜSST MIT KOKOSBLÜTZUCKER

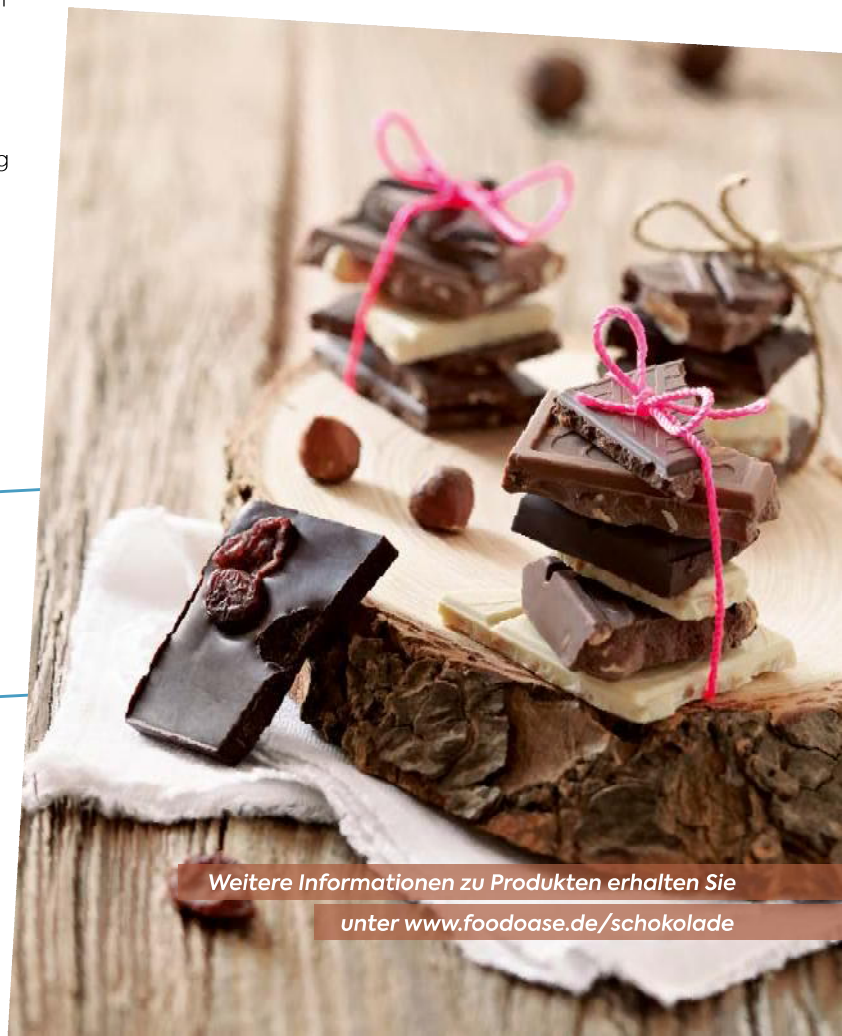
Zum Süßen dieser Schokoladen-Variante wird statt Zucker Kokosblütenzucker verwendet, der aus dem Blütennektar der Kokospalme hergestellt wird. Farbe und Konsistenz des Nektars sind dunkel und dickflüssig. Der Geschmack ist himmlisch malzig-karamellig und nicht so süß.

## SCHOKOLADE MIT ZUCKERERSATZ

Eine echte Alternative für alle, die auf weißen Industriezucker verzichten möchten oder ihn meiden müssen. Die Schokoladen werden mit Zuckerersatz wie Stevia, Erythrit, Xylit oder Maltit gesüßt. Das bedeutet vollen Schokoladengeschmack bei weniger Kalorien. Zudem beeinflussen die Ersatzzucker den Blutzucker- und Insulinspiegel nur geringfügig und sind daher möglicherweise auch für Diabetiker geeignet.

### LAKTOSEGEHALT

*Eine Schokolade ist offiziell laktosefrei, wenn der zulässige Grenzwert von 10 mg Laktose pro 100 g Schokolade nicht überschritten wird.*



Weitere Informationen zu Produkten erhalten Sie  
unter [www.foodoase.de/schokolade](http://www.foodoase.de/schokolade)