



Kraft aus der Küche

Unterstützen Sie Ihre onkologische
Therapie mit der passenden Ernährung



Info

Entdecken Sie umfassende Informationen zu verschiedenen Krebsarten, wertvolle Anlaufstellen und praktische Tipps für den Alltag. Die Plattform bietet hilfreiche Ressourcen und Unterstützung für Krebspatient:innen und ihre Angehörigen.

**Scannen Sie den QR-Code und finden Sie Wissen,
Inspiration und praktische Hilfe!**



SCANNE HIER



www.krebsbegleiter.at

IMPRESSUM: Medieninhaber: Astra Zeneca Österreich GmbH; **Umsetzung:** Einfach Gesund Media e.U., Mag. Andreas Lexer; **Grafik, Layout & AD:** Renate Leitner Grafik- und Mediendesign e.U.; **Illustrationen Gemüse:** Image by planolla on Freepik / Montage: Leitner; Bild Cover: © StockFood / Katarzyna, Kachel

DISCLAIMER: Die enthaltenen Rezepte und Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Ernährungsempfehlung. Sie ersetzen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Therapie.

Bei Fragen zu Ernährung, Therapie oder gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte immer an Ihr behandelndes medizinisches Fachpersonal. Nur Ärztinnen, Ärzte oder qualifizierte Ernährungsexpertinnen/-experten können individuelle Empfehlungen und Therapien festlegen.

Sollten Sie Nebenwirkungen im Zusammenhang mit AstraZeneca Medikamenten bemerken, können Sie diese unter folgendem Link melden:

<https://contactazmedical.astrazeneca.com/>

AT-14793; 08/2025

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Krebstherapien bringen oft körperliche Veränderungen mit sich – auch beim Essen. Vielleicht verspüren Sie keinen Appetit, haben Blähungen, bekommen Durchfall oder Verstopfung. Auch Übelkeit, trockener Mund, Entzündungen im Mundraum, Schluckprobleme, Geschmacksveränderungen, Dehydrierung oder starke Müdigkeit (Fatigue) können dazu gehören.

Eine Ernährungstherapie kann hier unterstützend wirken und helfen, wieder in den bisher bekannten Alltag zurückzufinden.

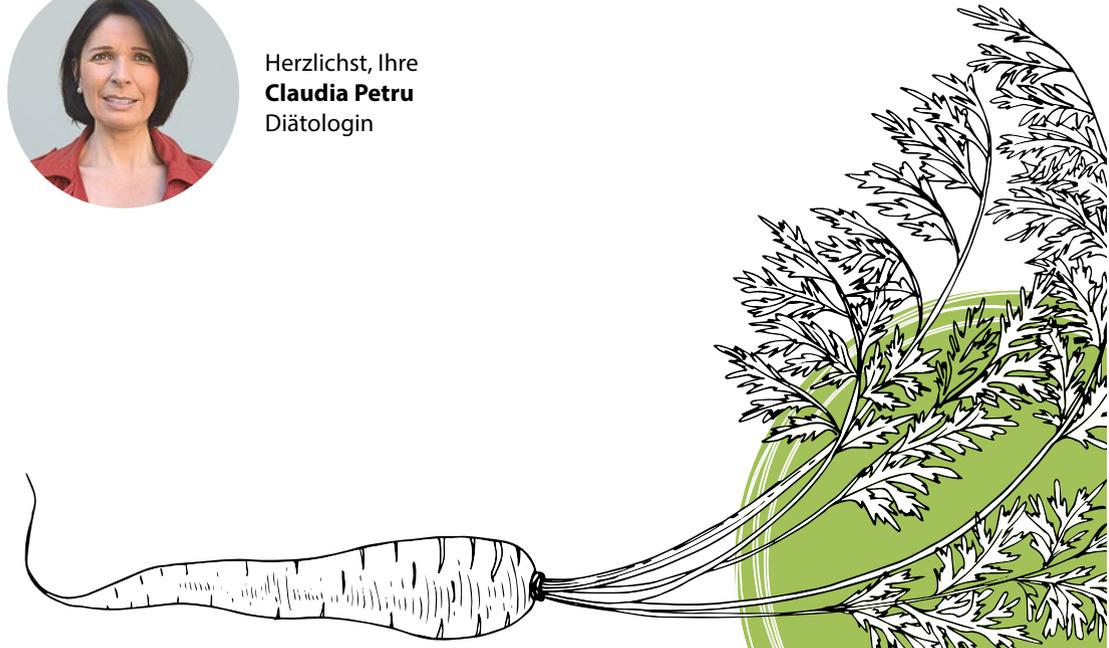
Eine Ernährung, die an Erkrankung und Therapie angepasst ist, kann Nebenwirkungen lindern und das Wohlbefinden verbessern. Außerdem ist die Ernährung ein wichtiger Faktor für Betroffene und Angehörige, aktiv an der Therapie mitzuwirken. Dabei sind es oft einfache Maßnahmen, die Großes bewirken können.

Im Folgenden habe ich einige der wichtigsten Beobachtungen während meiner jahrzehntelangen Arbeit als Diätologin zusammengefasst und biete einige nützliche Tipps für den Umgang damit an.



Herzlichst, Ihre
Claudia Petru
Diätologin

Foto: beige stellt



Darum ist Ernährung bei Krebstherapien wichtig

Eine möglichst gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist besonders während der Therapiezeit wichtig. Es gilt, den Körper in dieser anstrengenden Zeit ausreichend und gut mit Nährstoffen (Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate), Vitaminen und Mineralien zu versorgen. Denn ein guter Ernährungszustand ist eine wesentliche Voraussetzung für die Einhaltung des Therapieplanes, gibt Sicherheit und beeinflusst die Lebensqualität der Betroffenen.

Es gibt nicht „die eine“ oder die „einzig richtige“ Ernährungsweise, die zu allen Menschen während einer Krebstherapie passt. Vielmehr sollte sich die Ernährung an den persönlichen Bedürfnissen, unterschiedlichen Nebenwirkungen, Beschwerdebildern und Essenseinschränkungen orientieren. Die Empfehlungen zur Ernährung berücksichtigen daher auch die Krebsart wie z. B. Brust-, Darm- oder Speiseröhrenkrebs sowie das Krebsstadium (Frühstadium, örtlich fortgeschritten oder schon metastasiert).

Leicht verdauliche, nährstoffreiche Lebensmittel unterstützen den Körper während der Therapie

Eine Krebstherapie kann gesunde Schleimhautzellen im Magen-Darm-Trakt beeinträchtigen und möglicherweise zu Verstopfung, Durchfall, Magenschmerzen oder Appetitlosigkeit führen. Hier können schwer verdauliche Lebensmittel Ihr Verdauungssystem während der Krebstherapie belasten. Es gibt



Reifes Obst und gedünstetes Gemüse sind empfehlenswert.

deshalb eine so genannte „leichte Magen-Darm-Variante“ der Vollwerternährung.

Vorab ein paar Empfehlungen:

- Essen Sie kleine Mahlzeiten (bis zu acht am Tag) statt wenige große Portionen.
- Speisen nicht zu heiß, aber auch nicht zu kalt essen!
- Dünsten Sie Gemüse, zum Beispiel Karotten, Sellerie, Spinat, Spargel, Zucchini, rote Rüben oder Kürbis.
- Rohes, reifes Obst wie Erdbeeren, Bananen, Äpfel, Pfirsiche, Marillen, Melonen, Mango, Himbeeren oder Heidelbeeren machen keine Probleme.
- Wählen Sie leicht verdauliche Vollkornprodukte, dazu zählen beispielsweise Naturreis, Vollkornnudeln, Hirse (alles gekocht),

Knäckebrot oder Vollkornzwieback.

- Gekochte, fettarm zubereitete Kartoffelgerichte wie Kartoffelpüree, Stampfkartoffeln, Pellkartoffeln oder Ofenkartoffeln sind gut verträglich.
- Wählen Sie Geflügel oder andere magere Fleischsorten. Diese enthalten leicht verdauliches Eiweiß.
- Achten Sie bei Milchprodukten auf laktosefreie und gesäuerte Milchprodukte wie Topfen, Joghurt, Frischkäse und milde Käsesorten wie Gouda oder Edamer.
- Trinken Sie Getränke wie Wasser, ungesüßte Kräutertees oder Mineralwasser (kohlen säurearm oder still) – mindestens 1,5 Liter am Tag.
- Verwenden Sie Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl oder Leinöl. Sie enthalten un-

gesättigte Fettsäuren, die als gesund und entzündungshemmend gelten.

Sinnvolle Nahrungsmittel

- Geruchsarme Lebensmittel werden erfahrungsgemäß gut vertragen. Dies sind: Reis, Kartoffeln, Püree, Nudeln, Knödel, klare Suppe mit Einlage, Brot, Gebäck, Semmeln.
- Als Eiweißquellen eignen sich Topfen, laktosefreies Joghurt, Eier oder Tofu. Mindestens einmal täglich sollten Sie eines dieser Lebensmittel zu sich nehmen.
- „Trockene“ Lebensmittel schon vor dem Aufstehen gegessen, können die Übelkeit morgens lindern. Zu empfehlen sind: Knäckebrot, Semmel, Salzgebäck, Toastbrot, Biskotten.
- Wenn Sie das Kauen als unangenehm empfinden, versuchen Sie es mit klaren Suppen mit Einlage oder gebundenen Suppen, pikanten Saucen mit Püree oder etwa Gemüsesaucen mit Beilage.
- Bei kohlen säurehaltigen Getränken wie Mineralwasser, Limonaden oder Bier die



ACHTUNG: Wenn während der Krebstherapie weniger Obst und Gemüse verzehrt werden kann, nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate nur ein, wenn Sie vorher Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam gehalten haben. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt kann Ihnen die optimale Dosierung empfehlen und ein entsprechendes Rezept ausstellen.

Kohlensäure „herausprudeln“. Achten Sie auf die richtige Temperatur. Manchmal werden kühle Getränke wie Coca Cola besser vertragen.

- Energieanreicherung von Speisen kann über die Zugabe von Obers, Crème fraîche oder Butter erfolgen.

Wie können Sie Ihr Immunsystem mit Ernährung unterstützen?

- Stress reduzieren – gilt auch beim Essen: langsam essen und genießen
- Ausreichend trinken
- Auf ausgewogene Ernährung achten – je bunter, desto besser! Gemüse, Salate und Obst (Vitamin- und Mineralstoffzufuhr) sollten im Optimalfall 5x täglich gegessen werden. Zucker sollte wie ein Gewürz eingesetzt werden, und Sie sollten sparsam salzen und auf fettarmes Eiweiß sowie bei Kohlenhydraten auf Vollkornprodukte zurückgreifen.
- Öfter an die Sonne: Dann kann der Körper Vitamin D produzieren und damit die normale Funktion des Immunsystems

unterstützen. Vitamin D-haltige Lebensmittel sind z. B. Lachs, Sardinen, Makrelen, Champignons, Milchprodukte, Eier.

Welche Lebensmittel sollten Sie meiden?

Manche Lebensmittel sind während einer Krebstherapie weniger empfehlenswert, weil sie Beschwerden verursachen können. Allerdings ist die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln individuell sehr unterschiedlich.

Was dem einen Menschen gut bekommt, verursacht bei einem anderen Probleme.

Auch wenn es keine absoluten Verbote während der Krebstherapie gibt – Vorsicht geboten ist bei folgenden Lebensmitteln:

- Sehr fette und sehr süße Speisen – dazu gehören Paniertes, Frittiertes, fettes Fleisch, Fettgebackenes oder Sahnetorten
- Blähende Gemüsesorten und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, alle Kohl- und Krautsorten, Zwiebel, Knoblauch, Gurkensalat und Paprika
- Hartschaliges, säurereiches Obst – dazu zählen Zwetschken, Kirschen, Stachelbeeren, Ribisel, Rhabarber

Frischer Ingwertee

Frische Ingwerwurzel verwenden – davon 2 Scheiben abschneiden, mit 250 ml kochend heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

Ingwer gibt es auch in Pulverform in der Apotheke bzw. im Beutel im Supermarkt.

Tipp



Foto: www.freepik.com © jcomp

- Frisches, grobschrotiges Brot und Müsli
- Scharfe, stark gewürzte, geräucherte, gesalzene Lebensmittel
- Alkoholische oder kohlenstoffhaltige Getränke, beispielsweise Bier, Wein, Mineralwasser mit Kohlensäure
- Bohnenkaffee
- Laktosehaltige Milch
- Große Mengen an Soja und Produkten, die Soja enthalten

Welche Getränke sind empfehlenswert?

Mit Wasser, diversen Kräutertees, Hollerblütensaft oder anderen stark verdünnten Frucht- oder Dicksäften können Krebsbetroffene nichts falsch machen.

Ausnahme: Auf Grapefruitsaft und Grapefruits sollten Krebsbetroffene verzichten.

Bei anderen Getränken sollten Sie einige Dinge beachten:

Kaffee und Grüntee: Grundsätzlich können Sie Kaffee oder Tee trinken. Dabei ist jedoch zu beachten, dass manche Inhaltsstoffe mit Medikamenten eine Wechselwirkung eingehen können und die Magenschleimhaut belasten.

Obstsäfte: Auch in manchen Obstsaften wie in Grapefruitsaft können Substanzen enthalten sein, die mit Medikamenten eine Wechselwirkung eingehen können. Darüber hinaus können säuerliche Säfte die Schleimhäute zusätzlich reizen. Durchfall oder Magenschmerzen sind die Folge.

Alkoholische Getränke: Alkohol ist bei Krebs nicht grundsätzlich verboten, kann aber die Wirkung von Arzneimitteln verstärken oder abschwächen. Halten Sie Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin. Eine gute Alternative bietet sich mit alkoholfreiem Bier an. Bei Appetitlosigkeit können kleine Mengen Alkohol förderlich sein.

Tipp

Buchtip

Wer mehr wissen möchte: Die Autorin dieser Broschüre, nebenbei auch Vorsitzende der Brustkrebshilfe Österreich, hat bereits ein ausführliches Buch zum Thema Ernährung bei onkologischer Therapie geschrieben. Darin finden Sie viele weitere schmackhafte und leicht nachzukochende Rezepte. Besonders hilfreich sind die vielen Hinweise, welche Gerichte bei verschiedenen Beschwerden (z. B. Übelkeit, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Durchfall etc.) Linderung bringen und trotzdem schmecken.



Claudia Petru

Kochen gegen Krebs: Ernährung bei Brust- oder Prostatakrebs

192 Seiten, durchgehend farbig bebildert, 22 x 22 cm, Hardcover
ISBN 978-3-7020-1634-0; € 22,00
Erhältlich im Buchhandel oder über www.buecherquelle.at.

Die wichtigsten Nebenwirkungen und wie Sie damit umgehen können

Nebenwirkungen können individuell sehr unterschiedlich sein: Die Reaktion variiert von Person zu Person, abhängig von der Art der eingesetzten Therapie, der Dosis, der jeweiligen Verfassung und eventuellen Vorerkrankungen.

Es gibt jedoch eine Reihe von Nebenwirkungen, die gerade bei Krebstherapie-Patient:innen gehäuft auftreten und die man mit einer gezielten Ernährungstherapie manchmal etwas lindern kann.

Ernährungsmaßnahmen bei Geschmacksveränderungen

Eine häufige Nebenwirkung von Krebstherapien kann das Geschmackempfinden betreffen. Speisen können völlig anders als vor der Therapie schmecken. Süßes wird zum Beispiel noch süßer, manches schmeckt übertrieben salzig oder einfach nur fade. Diese Geschmacksveränderungen wirken sich auf den Appetit und die Lust am Essen aus. Es gibt jedoch Möglichkeiten, diese Veränderungen positiv zu beeinflussen:

Möglich ist auch, dass Sie mit einem Mal überhaupt keine Lust mehr auf Fleisch, Wurst oder Fisch haben. Da der Körper aber weiterhin Eiweiß braucht, sollten Sie zu anderen Quellen wie Eiern, Milchprodukten (Joghurt, Topfen) oder auch Tofu greifen. Verwenden Sie bewusst verschiedenste frische Küchenkräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Oregano, Majoran, Thymian u.a., da diese Ihr geschmackliches Missempfinden

akzeptabel korrigieren können.

Lutschen Sie Zitronenbonbons oder verwenden Sie Kaugummis vor dem Essen, um unangenehme Geschmacksempfindungen zu verlieren.

Bei Geschmacksirritationen durch Essig oder Balsamico probieren Sie Marinaden aus Joghurt oder Zitronensaft.

Oftmals ist ein metallischer Nachgeschmack nicht ungewöhnlich. Bittere Getränke wie Tonic Water oder Bitter Lemon können das abmildern. Versuchen Sie es auch mit Plastikgabeln und -löffeln.

Finden Sie heraus, ob Ihnen Speisen oder Getränke besser kalt oder warm schmecken.

Nach jeder Mahlzeit sollten Sie konsequent Mundspülungen verwenden bzw. die Zähne putzen, um den unangenehmen Nachgeschmack rasch zu neutralisieren.

Im Einzelfall kann auch ein Mangel an Mikronährstoffen wie Zink für geschmackliches Missempfinden verantwortlich sein.

Worauf kann ich bei meiner Ernährung bei Durchfall achten?

Durchfall kann schnell zu einer Elektrolytentgleisung des Körpers führen. Deshalb ist es wichtig, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Informieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt und trinken Sie ausreichend (8–10 Gläser oder Tassen), idealerweise leicht gesüßten Schwarztee (20 Min. ziehen lassen), Pfefferminz-, Melissen-, Kamillen- oder Fencheltee.

Essen Sie leicht verdauliche Lebensmittel, wie etwa Weißbrot, Reis- und Maiswaffeln,



Tip

Bei Durchfall

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, sind für den Darm besser zu bewältigen als wenige große Mahlzeiten.

Bananen, Obst als Kompott oder Mus, Nudeln, Reis, Polenta mit Wasser zubereitet, Karotten, Kürbis, Zucchini, Fenchel, Kartoffeln und Püree, fettarmes Fleisch und Fisch, Biskuit.

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind für den Darm besser zu bewältigen als wenige große Mahlzeiten.

Verzichten Sie während des Durchfalls auf:

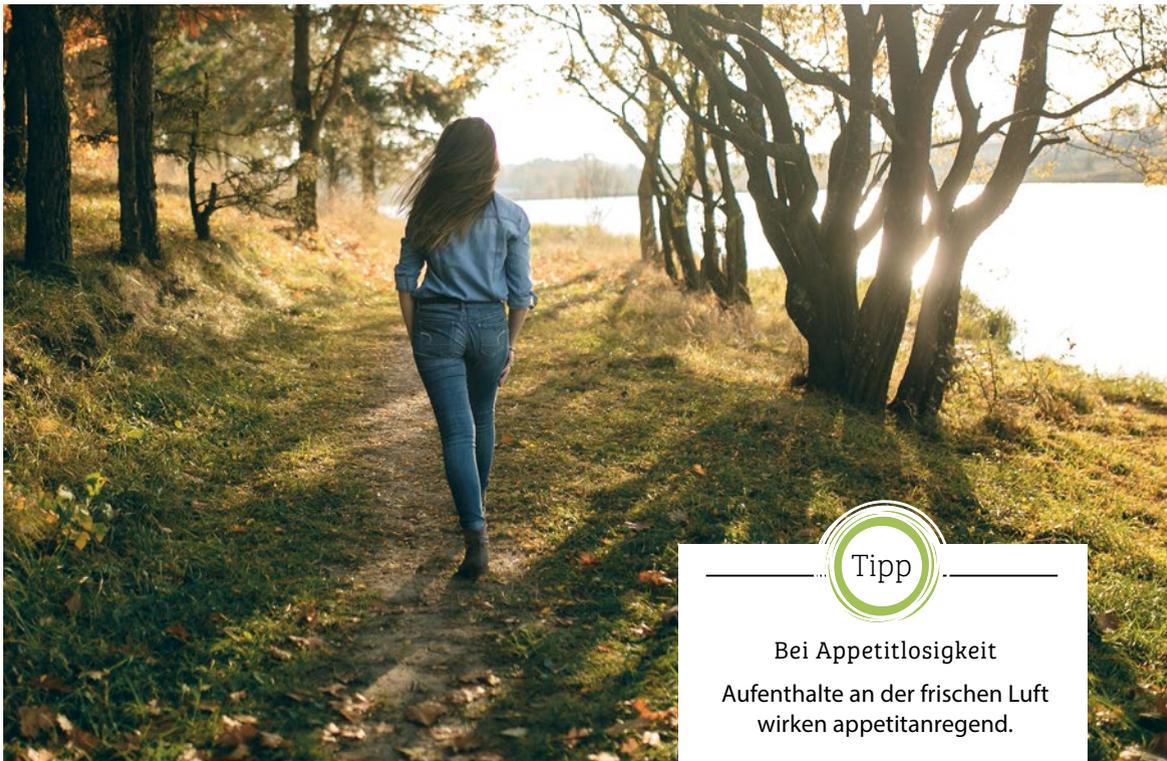
- Unverdünnte Fruchtsäfte, Smoothies, kohlenstoffhaltige Getränke, Kaffee, Alkohol, Früchtetee und Kuhmilch
- Rohes Obst, rohen Salat und Rohkost
- Blähendes Gemüse wie Kraut, Kohl, Bohnen, Linsen, Zwiebeln, Knoblauch und Pilze
- Zuckerfreie Zuckerl und Kaugummi und Zuckerersatz wie Birkenzucker

- Vollkornprodukte und Müsli, panierte und fettreiche Lebensmittel wie fette Wurstsorten, Käse über 45 % Fett, Hummus, Chips, Mayonnaise, Nüsse, Schlagobers, Cremetorten

Allgemeine Tipps bei Appetitlosigkeit

Versuchen Sie einen individuellen Essensrhythmus zu finden, zum Beispiel alle drei Stunden eine kleine Jause zu essen. Essen in der Gemeinschaft macht mehr Freude und wirkt entspannend. Zwischen den Mahlzeiten trinken, nicht währenddessen, weil Flüssigkeit den Magen füllt und schneller sättigt. Vermeiden Sie starke Koch- und Essensgerüche. Lüften Sie gut, decken Sie Speisen ab und erst kurz vor dem Servieren wieder auf.

Foto: www.freepik.com © borjandreu / Montage: Leitner



Bei Appetitlosigkeit
Aufenthalte an der frischen Luft
wirken appetitanregend.

Lassen Sie für sich kochen bzw. bestellen Sie Speisen (Essen auf Rädern, Zustelldienste). Bei sehr raschem Gewichtsverlust – also mehrere Kilogramm in wenigen Monaten – sollte die zusätzliche Einnahme von energiereicher Trinknahrung erwogen werden. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Behandlungsteam.

Appetitanregende Maßnahmen

Bitterstoffhaltige Teesorten wie Wermut, Bitterklee, Tausendguldenkraut, Enzianwurzel und Kalmus regen den Appetit an.

Halten Sie Kleinigkeiten für zwischendurch bereit, z. B. Salzgebäck, Nüsse, Trockenfrüchte, Studentenfutter, Kekse oder Joghurt (mit hohem Fettgehalt).

Ein Aperitif (Sherry, Campari, Martini, Wermut, Sekt, Bier, Tonic Water u.a.) eine halbe Stunde vor dem Essen genossen, kann Wunder wirken.

Allgemeine Tipps bei Übelkeit

- Sie sollten vor der Chemotherapie nur wenig essen.
- Meist hält der „flaue“ Zustand 3–4 Tage an. Essen Sie an diesen Tagen wenig, aber achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Legen Sie eine Teepause ein, mit leicht gesüßtem Kräuter-, Schwarz-, Pfefferminz-, Käsepappel-, Ingwer- oder Kamillentee, kombiniert mit Zwieback und Weißbrot.

- Möglichst keine heißen Speisen essen.
- Essen Sie viele kleine Mahlzeiten und halten Sie sich nicht an die üblichen Essenszeiten.
- Meiden Sie Ihnen unangenehme Essensgerüche.
- Ablenkung durch Musik oder Fernsehen.

Nach dem Essen:

- Nie flach hinlegen, sondern nur erhöht mit 2 Polstern liegen.
- Gehen Sie an der frischen Luft spazieren oder halten Sie sich zumindest im Freien auf.
- Nehmen Sie einen Pfefferminztee oder putzen Sie sich die Zähne, damit Sie den Geschmack im Mund loswerden.

Foto: www.freepik.com © bristekjagor



Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Sie zu diesen Wechselwirkungen zu Therapiebeginn aufklären. Sollten Sie jedoch besondere diätetische Einschränkungen haben oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, macht es Sinn, Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf anzusprechen.

voll. Ergänzend können zur Zahnpflege ein fluoridreiches Zahngel oder eine Zahncreme mit Sanguinariaextrakt verwendet werden.

Interaktion von Lebensmitteln und Medikamenten

Wir wissen heute, dass bei der zeitgleichen Zufuhr von Medikamenten, bestimmten Lebensmitteln und Nahrungsergänzungen unerwünschte Wechselwirkungen im Körper auftreten können. Die Medikamentenwirkung kann sich dabei verstärken oder auch deutlich abgeschwächt werden. Grund dafür ist, dass Medikamente und Lebensmittel über dieselben Stoffwechselvorgänge abgebaut und über die gleichen Verdauungswege transportiert werden.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Sie zu diesen Wechselwirkungen zu Therapiebeginn aufklären. Sollten Sie jedoch besondere diätetische Einschränkungen haben oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, macht es Sinn, Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf anzusprechen.

Verbesserte Nahrungsaufnahme bei einer Entzündung im Mund (Stomatitis)

Lauwarme oder kalte Speisen sind angenehmer zu essen. Bei großflächigen oder tiefen Läsionen können Sie die Speisen auch mixen. Verwenden Sie Trinkhalme, das kann die Nahrungsaufnahme deutlich erleichtern.

Der Einsatz von Kindernahrung aus dem Glas ist hilfreich, da meist wenig Fruchtsäure bzw. wenig Salz enthalten ist.

Das Lutschen von gefrorenem Salbei- oder Eibischtee bzw. gefrorenem Ananassaft hat sich bewährt. Wenn Sie eine Zahnprothese tragen, entfernen Sie diese.

Milchspeisen wie Grießbrei, Milchreis, Bananen setzen die Speichelproduktion herab und geben das Gefühl von großer Klebrigkeit in der Mundhöhle.

Lippenpflege mit Vaseline oder Ähnlichem kann die Lippen geschmeidig halten.

Um den Speichelfluss zu maximieren, ist das Kauen von zuckerfreien Kaugummis sinn-



Kürbis-Karotten-Suppe

 167 kcal
je Portion

 ballast-
stoffreich

 Diabetiker
geeignet

 ca. 40 Min.
Zubereitung

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Blähungen • Mundtrockenheit • Durchfall • Übelkeit • Schluckbeschwerden

ZUTATEN (4–5 Portionen)

1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 500 g)
2–3 Karotten
1 Kartoffel
1 Zwiebel*
2 EL Raps- oder Olivenöl
1 TL Ingwer, frisch gerieben
1 TL Kurkuma
1 l Gemüsesuppe oder Wasser
1 Handvoll geröstete Kürbiskerne
Saft von ½ Orange
1 Msp. Muskatnuss, gerieben
Salz und Pfeffer
eventuell etwas Kürbiskernöl zum Verfeinern

* Bei Unverträglichkeit die Zwiebel nicht anrösten, erst nach dem Aufgießen in die Suppe geben und einfach mit dem Gemüse mitkochen lassen.

ZUBEREITUNG

- Kürbis waschen und in 2 cm große Stücke schneiden.
- Karotten und Kartoffel waschen, schälen und in 1 cm große Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden.
- Öl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, dann Kürbis und Karotten dazugeben und kurz durchrösten.
- Geriebenen Ingwer und Kurkuma hinzufügen, mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Wenn das Gemüse weich gegart ist, den Orangensaft hinzufügen und mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Beim Portionieren je einen TL Kürbiskernöl hineingeben, mit einem Holzstäbchen verrühren und mit Kürbiskernen bestreuen.

 Tipp

Man kann natürlich auch andere Kürbissorten verwenden. Hokkaidokürbis muss man nicht schälen, alle anderen Kürbisarten jedoch schon.





Hühnersuppeneintopf

 **293 kcal je Portion** |  **ballaststoffreich** |  **Diabetiker geeignet** |  **ca. 35 Min. Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundschleimhautentzündung • Mundtrockenheit
Schluckbeschwerden • Verstopfung

ZUTATEN (4–6 Portionen)

½ Suppenhuhn
1 l Wasser
Salz und einige Pfefferkörner
1 Stängel Liebstöckel
100 g Karotten*, geschält und in kleine Stifte geschnitten
50 g Lauch*, gewaschen und in dünne Ringe geschnitten
50 g Fenchel*, geputzt und in kleine Stifte geschnitten
50 g Maiskörner*
100 g Vollkornnudeln
frische Petersilie

* Ersatzweise kann auch 250 g gemischtes Tiefkühlgemüse verwendet werden.

ZUBEREITUNG

- Das Suppenhuhn unter fließendem kaltem Wasser abspülen, halbieren und in einem Liter kaltem Wasser zustellen, Salz, Pfefferkörner und Liebstöckel hinzufügen und zum Kochen bringen.
- Etwa 40 Minuten bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen, anschließend das Huhn herausnehmen, das Fleisch überkühlen lassen, die Knochen und die Haut entfernen und das Hühnerfleisch in Würfel schneiden.
- Die abgeseigte Suppe wieder aufkochen, das klein geschnittene Gemüse hineingeben und darin ziehen lassen, bis es bissfest ist.
- Die Suppe eventuell nachwürzen, mit den Maiskörnern, den gekochten und abgeseigten Nudeln und dem Hühnerfleisch nochmals erhitzen und anrichten, mit fein gehackter Petersilie bestreuen.



Diese Suppe ist einfach in der Zubereitung, lässt sich auch 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahren, sättigt gut und ist gesund.





Altwiener Suppentopf

 **472 kcal je Portion** |  **ballaststoffreich** |  **Diabetiker geeignet** |  **ca. 90 Min. Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Blähungen • Mundschleimhautentzündung • Mundtrockenheit • Schluckbeschwerden • Übelkeit • Durchfall

ZUTATEN (4 Portionen)

4 Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer
4 Wacholderbeeren
2 g Senfkörner
300 g Tafelspitz (oder ein anderes zum Kochen und Sieden geeignetes Stück Rindfleisch)
3 Zwiebeln
2 Karotten
2 gelbe Rüben
¼ Sellerieknolle
½ Stange Lauch
etwas Petersilie
½ Bund Liebstöckel
60 g gekochte Suppenudeln
Schnittlauchröllchen zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Topf mit etwa 3–4 l kaltem Wasser auf den Herd stellen, Gewürze und Tafelspitz begeben (alle Zutaten sollten gut mit Flüssigkeit bedeckt sein!), leicht köcheln lassen, bis der Tafelspitz weich ist (Dauer ca. 60 Minuten).
- Das Fleisch herausnehmen, in Würfel schneiden und zur Seite stellen.
- Das Gemüse waschen, schälen und in der Suppe ca. 20 Minuten weich kochen, danach mit einem Siebschöpfer herausnehmen, klein schneiden und zur Seite stellen.
- Zum Schluss Petersilie und Liebstöckel begeben, abermals aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen, abschmecken und danach abseihen.
- Das Fleisch, die Gemüswürfel sowie die Nudeln in Suppentellern anrichten, die sehr heiße Suppe hinzufügen.
- Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

Foto: stock.adobe.com © Juefrateam



Rote-Rüben-Eintopf

 **445 kcal
je Portion**

 **ballast-
stoffreich**

 **Diabetiker
geeignet**

 **ca. 30 Min.
Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Blähungen • Mundschleimhautentzündung • Mundtrockenheit • Schluckbeschwerden • Übelkeit

ZUTATEN (4–6 Portionen)

1 kg Rote Rüben
3 Lorbeerblätter
250 g Gulaschfleisch vom Rind oder
Schwein
1 Zwiebel*
2 Knoblauchzehen*
2 EL Öl
250 ml Rindsuppe
Salz und Pfeffer
125 g laktosefreie saure Sahne
Koriander,
Piment und Kümmel, gemahlen
1 Spritzer Rotweinessig
4–6 Portionen Salzkartoffel

* Bei Unverträglichkeit Zwiebel einfach
weglassen und stattdessen frischen Knoblauch
oder Knoblauchpulver verwenden.

ZUBEREITUNG

- Die gewaschenen, ungeschälten Rote Rüben mit Lorbeerblättern ca. 45 Minuten weich kochen.
- Fleisch in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstücke rasch anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben, mit der Rindsuppe aufgießen und ca. 40 Minuten köcheln lassen.
- Rote Bete überkühlen lassen, danach schälen und grob raspeln (am besten mit Einweghandschuhen).
- Die geraspelten Roten Rüben zum Rindfleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, die saure Sahne mit einer Gabel gut verrühren, dann zum Eintopf hinzufügen.
- Die Gewürze sowie den Essig zugeben, den Eintopf abschmecken und mit den Salzkartoffeln anrichten.

 **Tipp**

Das Besondere an diesem Gericht sind die Roten Rüben in Kombination mit gemahlenem Koriander. Dieses Gewürz mit seinem charakteristisch nussig-milden, warmen Geschmack wird seit der Antike als Heilmittel verwendet.





Gefüllte Zucchini

 **593 kcal je Portion** |  **Diabetiker geeignet** |  **ca. 20 Min. Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Blähungen • Mundschleimhautentzündung • Mundtrockenheit • Schluckbeschwerden • Übelkeit

ZUTATEN (1–2 Portionen)

2 mittelgroße Zucchini
250 g laktosefreier Topfen
100 g Schafkäse (z. B. Feta; wahlweise auch geriebener Parmesan)
Basilikum und Oregano
Salz und Pfeffer
1 Ei

ZUBEREITUNG

- Zucchini längs halbieren, aushöhlen und kurz in Salzwasser blanchieren (die Zucchini sollten noch bissfest sein).
- Topfen mit zerbröseltem Schafkäse (oder Parmesan), fein gehackten Kräutern, Gewürzen und Ei verrühren, die Topfenmasse in die blanchierten Zucchini füllen.
- Die Zucchinihälften in eine leicht befettete Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten garen, bis die Fülle schön gebräunt ist.



Junge Zucchini müssen vor dem Backen nicht blanchiert werden!



Linsenpuffer

285 kcal je Portion | **ballaststoffreich** | **Diabetiker geeignet** | **ca. 30 Min. Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Übelkeit • Verstopfung

ZUTATEN (4 Portionen)

200 g rote Linsen
1 mittelgroße gekochte Kartoffel
1 Ei
ca. 70 g Grieß oder Mehl
1 TL Ingwer (frisch gerieben)
Kurkumapulver
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

- Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, dann in einem Topf in reichlich Wasser ca. 20 Minuten weich kochen (sie können ruhig sehr weich und fast zerkoht sein).
- Linsen abseihen, in eine Schüssel geben, Kartoffel schälen, reiben und zu den Linsen geben, Ei und Grieß oder Mehl hinzufügen und alles gut vermischen.
- Die Masse mit geriebenem Ingwer, Kurkumapulver, Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 Minuten ziehen lassen.
- Die Masse falls nötig mit noch etwas Grieß oder Mehl binden und flache Scheiben formen.
- Die Puffer in erhitztem Öl langsam auf beiden Seiten jeweils ca. 5–7 Minuten braten, danach mit Küchenpapier abtupfen und servieren.



Variationen: Statt der Linsen kann man auch gekochte Buchweizenkörner oder Hirse verwenden. Ebenso kann man kurz angebratene Pilze dazugeben. Weitere Variation: Halbe Linsenmasse mit ca. 250 g Hackfleisch, einer angerösteten Zwiebel und Majoran vermischen. Dazu passt beliebiger Salat und ein Joghurt-Kräuter-Dip.





Lachsforelle auf Ofengemüse

 **666 kcal je Portion** |  **ballaststoffreich** |  **Diabetiker geeignet** |  **ca. 30 Min. Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Blähungen • Mundtrockenheit • Verstopfung

ZUTATEN (4 Portionen)

OFENGEMÜSE

1 kg Tomaten
1 Knoblauchknolle
2 Fenchelknollen
4 EL Rapsöl
einige Basilikum-, Thymian- und Estragonstiele
Salz und Pfeffer

LACHSFORELLE

ca. 800 g Lachsforellenfilet
Salz und Pfeffer
1 EL Rapsöl
1 Zitrone (unbehandelt), in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG

- Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Tomaten und halbierte Knoblauchknolle in einen Bräter geben und 2 EL Rapsöl zugeben.
- Fenchel waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen, die Knollen in Spalten schneiden.
- In einer Pfanne 2 EL Rapsöl erwärmen, Fenchelspalten dazugeben und rundum kurz anbraten. Angebratenen Fenchel auf den Tomaten im Bräter verteilen, Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Bräter auf einem Rost auf der untersten Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und das Gemüse bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten schmoren, die Knoblauchknollenhälften entfernen.
- Das Lachsforellenfilet mit Salz und Pfeffer würzen, Rapsöl in einer geeigneten Pfanne erwärmen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen und einige Minuten braten, Zitronenscheiben dazugeben, anbraten und einige Male wenden.
- Den Bräter aus dem Ofen nehmen, Fisch mit der Hautseite nach oben auf die Tomaten legen und mit Zitronenscheiben belegen.
- Den Bräter weitere 8-10 Minuten in den Ofen stellen, danach herausnehmen und die Lachsforelle auf Ofengemüse mit Fenchelgrün garniert servieren.

Foto: stock.adobe.com © exclusive-design



Curryhuhn

303 kcal je Portion | **ballaststoffreich** | **Diabetiker geeignet** | **ca. 2 Std. inkl. Garzeit**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundtrockenheit • Schluckbeschwerden • Übelkeit • Verstopfung

ZUTATEN (4 Portionen)

400 g Hühnerfilet
250 g Karotten
4 Ananasscheiben
50 g Mandelstifte
Rapsöl
Salz
2 Knoblauchzehen*
1 TL Ingwerpulver
2 TL Currypulver oder nur Kurkuma
1 Jungzwiebel*
125 ml Rindssuppe
1 gestr. EL Kartoffelstärke

* Bei Unverträglichkeit Jungzwiebel weglassen bzw. Knoblauch durch Knoblauchpulver ersetzen.

ZUBEREITUNG

- Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden, Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden, Ananasscheiben zerkleinern.
- Mandelstifte in wenig Öl hell anrösten, bis sie gut riechen.
- Im Wok oder in einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Fleisch darin in zwei Arbeitsgängen unter Rühren anbraten, leicht salzen, herausheben und beiseite stellen.
- Anschließend im Wok oder in der Pfanne wiederum 1 EL Öl erhitzen, fein gehackten Knoblauch (bzw. Knoblauchpulver), Ingwer- und Currypulver unter ständigem Rühren kurz anrösten.
- Karotten und fein gehackte Jungzwiebel zugeben, salzen und 1 Minute braten.
- Ananasstücke und das angebratene Hühnerfleisch zugeben, mit Suppe aufgießen, zudecken und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
- Kartoffel- oder Maisstärke mit 3 EL Wasser verrühren, untermengen und aufkochen lassen.
- Zum Schluss angeröstete Mandelstifte hinzufügen.



Fleisch ist erlaubt, sollte aber in Maßen genossen werden. Sie können daher bei den Fleischgerichten durchaus die Fleischmenge reduzieren und dafür mehr Gemüse oder andere Beilagen zubereiten.





Avocadosalat mit Roter Rübe

 **245 kcal je Portion** |  **ballaststoffreich** |  **Diabetiker geeignet** |  **ca. 35 Min. Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Blähungen • Mundtrockenheit • Schluckbeschwerden • Verstopfung

ZUTATEN (4 Portionen)

400 g Rote Rüben
1 TL Kümmel, ganz
1 TL Apfelessig
ca. 1 l Wasser
1 Orange
Saft von einer ½ Zitrone
2 Avocados

MARINADE

1 EL süßer Senf
1 EL scharfer Senf
2 EL Apfelessig
1 EL Rapsöl
1 TL Dillspitzen
1 EL Meerrettich, fein gerieben
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Rote Rüben waschen, ca. 40 Minuten im mit Kümmel und Apfelessig gewürzten Wasser kochen.
- Danach abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken, überkühlen lassen, schälen (am besten mit Einweghandschuhen) und schließlich in 1 cm große Würfel schneiden.
- Orange mit einem scharfen Messer schälen (auch die weiße Haut entfernen) und filetieren.
- Den Saft in einer Schüssel auffangen und Zitronensaft dazugeben.
- Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in kleine Würfel schneiden und in die Schüssel zum Orangen- und Zitronensaft geben.
- Für die Marinade alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und würzen.
- Rüben, Orangenfilets und Avocados mit der Marinade vermischen, abschmecken und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen, nach Belieben nachwürzen und in Schüsseln oder auf Tellern anrichten.

Tipp

Rote Rüben kann man auch bereits gekocht kaufen. Mit etwas untergemischtem Schafkäse kann man den Salat zur Zwischenmahlzeit erweitern, dann ist das Gericht allerdings nicht mehr vegan.





Salat

Tomatensalat mit Basilikumdressing

 137 kcal je Portion |  ballaststoffreich |  Diabetiker geeignet |  ca. 15 Min. Zubereitung

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundtrockenheit • Verstopfung

ZUTATEN (4 Portionen)

ca. 500 g Tomaten (falls erhältlich verschiedene Tomatensorten)

MARINADE

1 Handvoll frische Basilikumblätter
1 Knoblauchzehe*
4 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer
Zucker
Basilikum zum Garnieren

* Bei Unverträglichkeit den frischen Knoblauch durch Knoblauchpulver ersetzen

ZUBEREITUNG

- Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren, Strunk entfernen, vierteln oder in Scheiben schneiden, vorsichtig durchmischen.
- Für das Dressing alle Zutaten fein pürieren, sodass eine homogene Masse entsteht, abschmecken.
- Das Dressing auf vier Tellern verteilen, die Tomaten im Zentrum anordnen, mit gehacktem Basilikum garnieren.



Für den Salat kann grundsätzlich jede beliebige Tomatensorte verwendet werden. „Das Auge isst mit“ – es gibt auch gelbe und grüne Tomatensorten.



Roter Smoothie

 **156 kcal je Portion** |  **ballaststoffreich** |  **ca. 15 Min. Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundschleimhautentzündung • Schluckbeschwerden • Übelkeit

ZUTATEN (4 Portionen)

- 2 Bananen
- 250 g Erdbeeren und/oder Himbeeren, Brombeeren etc.
- 2 Äpfel
- 200 ml ungesüßter Reisdrink (wahlweise Wasser)

ZUBEREITUNG

- Bananen schälen, Erdbeeren unter fließendem Wasser abspülen, vom Stielansatz befreien (Himbeeren oder Brombeeren verlesen), die Äpfel vom Kerngehäuse befreien.
- Alle Obstsorten zusammen mit dem Reisdrink in einen Standmixer geben und für mehrere Minuten auf höchster Stufe samtig pürieren.

Tipp

Am wertvollsten bezüglich ihrer Inhaltsstoffe/Nährstoffe sind Smoothies natürlich ganz frisch. Deshalb rasch nach dem Mixen genießen!



Grüner Smoothie

 **133 kcal je Portion** |  **ballaststoffreich** |  **Diabetiker geeignet** |  **ca. 10 Min. Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundschleimhautentzündung • Schluckbeschwerden • Übelkeit

ZUTATEN (2 Portionen)

ca. 100 g grüner Salat (je nach Saison und Belieben)

2 Äpfel (mit Schale und Kerngehäuse verarbeiten)

1 Handvoll Kräuter (Petersilie, Minze, Zitronenmelisse)

1 reife Banane

ca. 500 ml Wasser

einige Tropfen kaltgepresstes Öl

ZUBEREITUNG

- Salat, Äpfel und Kräuter waschen, Banane schälen, dann alle Zutaten fein schneiden und mit dem Wasser im Mixaufsatz der Küchenmaschine mixen.
- In Gläsern anrichten und mit Kräutern oder Früchten garnieren.

VARIANTE

Köstliche Smoothies lassen sich auch aus Wildkräutern herstellen: z. B. je 1 Handvoll Brennesselblätter und Vogelmilch mit 1 reifen Birne, Mango oder beliebiger anderer Frucht sowie 500 ml Wasser und einigen Tropfen Öl mixen.

Foto: stock.adobe.com © Anna Puzatykh



Avocado-Tomaten-Cocktail

333 kcal je Portion | ballaststoffreich | Diabetiker geeignet | ca. 30 Min. Zubereitung

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundtrockenheit • Schluckbeschwerden • Verstopfung

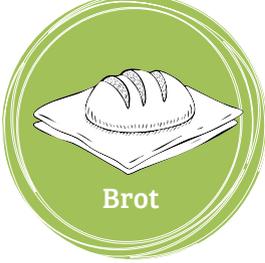
ZUTATEN (2 Portionen)

1 Avocado
150 ml Tomatensaft (oder passierte Tomaten)
60 ml Zitronensaft
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Die Avocado halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden, in einem Standmixer mit den anderen Zutaten cremig rühren und mit Eiswürfeln in Gläsern anrichten.

Foto: stock.adobe.com © Julia



Einfaches Dinkelbrot

 307 kcal pro 100 g |  Diabetiker geeignet |  ca. 45 Min. ohne Warte- & Backzeit

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Übelkeit • Durchfall

ACHTUNG: Frisch gebackenes Brot kann zu Blähungen führen.

ZUTATEN (1 Wecken Brot)

½ Würfel Hefe (21 g)
330 ml lauwarmes Wasser
500 g helles Dinkelmehl
50 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Galgant
1 TL Fenchelsamen, fein gemörsert
1 TL Zucker
2 TL Salz
1 TL Öl für die Form

ZUBEREITUNG

- Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, mit Mehl, Gewürzen, Zucker und Salz vermengen und in der Küchenmaschine oder mit dem Mixer (Knethaken) ca. 10 Minuten zu einem Teig verkneten.
- Den Teig eine Stunde an einem warmen Ort rasten lassen, dann abermals durchkneten, in eine mit Öl bepinselte Kastenform füllen und noch einmal 1 Stunde rasten lassen.
- Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 170 °C rund 45 Minuten backen (während des Backens eine Schale mit Wasser in den Backofen stellen, damit das Brot saftig und die Kruste schön knusprig wird).
- Anschließend das Brot aus der Form nehmen und auskühlen lassen.



Gekauftes Brot und Gebäck enthält besonders viele Zusatzstoffe. Selbst gebackenes Brot ist hingegen frei von Konservierungs- und sonstigen Zusatzstoffen.



Foto: stock.adobe.com © tilalucida



Buttermilchzopf

 **159 kcal**
pro 100 g |  **ca. 40 Min.**
ohne Warte- & Backzeit

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Blähungen • Mundschleimhautentzündung • Übelkeit • Durchfall

ZUTATEN (1 Zopf)

500 g griffiges Mehl
60 g Butter oder Pflanzenmargarine
½ Würfel frische Hefe oder 1 Pkg. Trockenhefe
4 EL Zucker
300 ml Buttermilch oder
1 Becher laktosefreies Joghurt
1 TL Salz
etwas abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone (unbehandelt)
1 Pkg. Vanillezucker
1 paar Tropfen Rumaroma
100 g Rosinen
1 verquirltes Ei zum Bestreichen
Hagelzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten ca. 10 Minuten gut verkneten, den Teig anschließend zugedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen, dann nochmals durchkneten.
- Danach in 3 Teile teilen, daraus Stränge formen und diese zu einem Zopf flechten, ca. 30 Minuten gehen lassen, dann mit dem verquirlten Ei bestreichen.
- Den Zopf die ersten 10 Minuten im Backofen bei 170 °C Heißluft backen, dann die Temperatur auf 165 °C reduzieren und ca. 40 Minuten fertig backen.

 **Tipp**

Mit einem selbst gemachten Buttermilchzopf kann man den „süßen Hunger“ stillen.



Milchbrot

151 kcal je Portion | Diabetiker geeignet | ca. 25 Min. Zubereitung

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundschleimhautentzündung • Übelkeit

ZUTATEN (1 Laib bzw. 2 kleine Laibe)

250 g Weizenvollkornmehl
250 g griffiges Weizenmehl
25 g Honig
100 g Butter oder Pflanzenmargarine
50 g Rosinen
250 ml lauwarme laktosefreie Milch
½ Würfel frische Hefe oder
1 Pkg. Trockenhefe
¼ TL Salz
etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone (unbehandelt)
etwas Wasser mit 1 EL Honig vermischt zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer (mit Knethaken) ca. 10 Minuten kneten.
- Den Teig anschließend zugedeckt gehen lassen, bis sich die Teigmenge verdoppelt hat, danach nochmals durchkneten.
- Aus dem Teig einen oder zwei Laibe formen, diese(n) ca. 20–30 Minuten rasten lassen und mit Honigwasser bestreichen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 30–40 Minuten backen.



Aufgrund seiner weichen Konsistenz ist das Milchbrot bei Problemen mit der Mundschleimhaut empfehlenswert.





Bratäpfel

 **415 kcal je Portion** |  **ballaststoffreich** |  **ca. 15 Min. Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundtrockenheit • Verstopfung

ZUTATEN (4 Portionen)

4 Äpfel
50 g Preiselbeerkonfitüre
80 g Nüsse, grob gehackt oder fein gerieben
50 g ungeschwefelte Rosinen
50 g Butter oder Pflanzenmargarine
Rumaroma
Zimt und Kardamom
einige Butterflocken

ALTERNATIVEN FÜR DIE FÜLLE

Trockenfrüchte, klein geschnitten
Honig
Kokosnussraspel
Ananasspalten
Biskuitreste
Marillenmarmelade

ZUBEREITUNG

- Von den gewaschenen Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen.
- Die Preiselbeerkonfitüre, Nüsse, Rosinen, Rumaroma, Zimt und Kardamom zu einem dicken Brei vermischen und in die Äpfel füllen.
- Die Äpfel in einen Bräter geben, mit Butterflocken belegen und im vorgeheizten Backofen zugedeckt bei 180 °C ca. 15 Minuten garen.



Süßer Genuss kann auch gesund sein. Auch Gäste freuen sich über diese Köstlichkeit.



Vitaminbombe am Stiel

 **ca. 15 Min.
Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundschleimhautentzündung • Mundtrockenheit • Schluckbeschwerden • Übelkeit

ZUTATEN

beliebige Früchte (am besten Beeren nach Belieben, aber auch andere Früchte wie Kiwis, Mangos, weiche Birnen, Kirschen etc.)

beliebige Behälter (z. B. Schnapsgläser) oder Eiswürfelformen (z. B. Herzform, Blümchen usw.), runde Stiele (wie für Lutscher) oder kleine Holzspatel

ZUBEREITUNG

- Die Beeren oder anderen Früchte pürieren (bei festeren Früchten wie Äpfeln diese vorher kurz dünsten) und Fruchtsaft oder Fruchtmasse in die Schnapsgläser oder Eiswürfelformen füllen.
- Die Gläser (Formen) ins Gefrierfach geben, anfrieren lassen, dann die Stiele hineinstecken und wieder ins Gefrierfach geben, bis die Masse festgefroren ist.
- Das fertige Eis direkt als kühle Erfrischung genießen oder in Mineralwasser oder Buttermilch servieren.

VARIANTE

Statt der Eiswürfelformen kann man auch kleine Eislutscherformen verwenden. Es eignen sich auch frisch gepresste Fruchtsäfte bestens für diese fruchtige Erfrischung. Bei der Verwendung von Fruchtsaft können nach Belieben auch einige Beeren, Granatapfelkerne oder klein geschnittene Fruchtstücke in die Formen dazugegeben werden.

 **Tipp**

Für zweifarbige „Vitaminbomben“ die Form zuerst halbvoll füllen und anfrieren lassen, dann die Stiele hineinstecken und vollkommen frieren lassen. Dann die zweite Schicht daraufgeben und wieder in den Tiefkühler stellen, bis auch diese Schicht gefroren ist.





Biskuitschmarren mit Rhabarberkompott

 **711 kcal
je Portion** |  **ca. 35 Min.
Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Mundtrockenheit • Verstopfung

ZUTATEN (2 Portionen)

SCHMARREN

4 Eier
1 Prise Salz
250 ml laktosefreie Milch (wahlweise 250 ml ungesüßter Reisdrink)
50 g Mehl
½ Pkg. Vanillezucker
30 g Staubzucker
1 EL Butterschmalz oder Butter für das Backblech

KOMPOTT

500 g Rhabarber
50 g Kristallzucker
etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale (unbehandelt)
70 ml Wasser
½ Vanilleschote

ZUBEREITUNG

- Für das Kompott Rhabarber waschen, putzen und in 1,5 cm lange Stücke schneiden, mit Kristallzucker bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
- Alle Kompottzutaten mit dem ausgekratzten Vanilleschotenmark in einen Kochtopf geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, danach auskühlen lassen.
- Für den Schmarren Eier mit Salz verquirlen. Milch, Mehl, Vanillezucker und 10 g Staubzucker glattrühren, dann die Eier unterziehen.
- Einen EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Teig eingießen und ca. 1 Minute anbacken.
- Dann die Pfanne auf die mittlere Schiene des auf 180 °C Oberhitze vorgeheizten Backofens schieben und ca. 6 Minuten goldbraun backen.
- Den Schmarren aus dem Backofen nehmen, wenden und mit zwei Gabeln in Stücke reißen, dann auf ein gebuttertes Backblech geben.
- Den Schmarren mit dem restlichen Staubzucker bestreuen und bei 200 °C Oberhitze im Backofen einige Minuten überbacken, damit der Zucker karamellisieren kann.

Foto: stock.adobe.com © oxie99



Mandelcreme mit Beeren

 **113 kcal
je Portion**

 **Diabetiker
geeignet**

 **ca. 10 Min.
Zubereitung**

GUT GEEIGNET BEI: Appetitlosigkeit • Blähungen • Mundschleimhautentzündung • Mundtrockenheit • Schluckbeschwerden • Übelkeit • Verstopfung

ZUTATEN (4 Portionen)

500 ml ungesüßter Mandeldrink
1 Vanilleschote
2 EL Honig
10 g Agar-Agar
1 Msp. Kardamompulver
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
150 g Erdbeeren (wahlweise andere saisonale Beeren)

ZUBEREITUNG

- Den Mandeldrink in einen geeigneten Topf gießen, das ausgekratzte Vanilleschotenmark sowie die restlichen Zutaten zugeben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
- Die Creme 3 Minuten leicht köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.
- Portionsförmchen oder Gläser mit kaltem Wasser ausspülen, Creme einfüllen und für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen, vor dem Servieren mit frischen Erdbeeren garnieren.

Foto: stock.adobe.com © Alexandra Schuh

*Es gibt nur ein Vergnügen, das größer ist
als die Freude, gut zu essen:
Das Vergnügen, gut zu kochen.*

- GÜNTER GRASS -

