



Richtige Ernährung von Anfang an

Schwangerschaft und Stillzeit



Impressum:**Eigentümer, Herausgeber und Verleger:**

Bundesministerium für Gesundheit
Radetzkystraße 2, 1030 Wien
Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
Kompetenzzentrum für Ernährung & Prävention
Zimmermannngasse 3, 1090 Wien
Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger
Kundmannngasse 21, 1031 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

SC Hon.-Prof. Dr. Robert Schlögel, Leiter der Sektion II, BMG
Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer, AGES

Redaktionsteam:

Mag. Birgit Dieminger, AGES
Miriam Ehrnhöfer, AGES
Mag. Ariane Hitthaller, AGES
Adir. Helga Kolle, BMG
Daniela Mauritz, BMG
Mag. Bettina Meidlinger, AGES
Verena Sgarabottolo, AGES
Dr. Alexandra Wolf, AGES

Fotos und Layout:

Mag.(FH) Hans-Georg Maier, AGES
Helga Kolle, BMG
Daniela Mauritz, BMG

Druck:

Kopierstelle des BMG

Oktober/2014

Bestellmöglichkeiten:

Telefon: 0810/818164 (Ortstarif)
Internet: www.bmg.gv.at

Alle Rechte vorbehalten, jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten.



Vorwort

Die Schwangerschaft und die Zeit des Stillens ist für jede Frau ein besonderer Lebensabschnitt, da sie einerseits eine Vorbereitung auf die Geburt, andererseits eine Zeit des intensiven Kontaktes mit dem Säugling darstellt. Somit ist die richtige Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig, um die Versorgung mit Energie und Nährstoffen für das Wachstum und die Entwicklung des Babys zu gewährleisten und einer Unterversorgung der Mutter vorzubeugen. Die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft bzw. in der Stillzeit beeinflusst das Ernährungsverhalten des Kindes entscheidend mit und kann langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und der Entstehung möglicher Krankheiten des Kindes haben.

Daher wurde von meinem Ressort in Zusammenarbeit mit der AGES und dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger das Projekt „Richtig essen von Anfang an“ durchgeführt, welches unter anderem alle neuesten medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse für eine richtige Ernährung der Mutter und des Kindes zusammengefasst hat.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie schmackhafte Rezepte für Schwangere und Stillende, die schnell und einfach zubereitet werden können und sich an den Anforderungen der modernen Ernährungswissenschaft orientieren. Natürlich eignen sich diese Rezepte auch für die gesamte Familie.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen der Rezepte!

Dr.ⁱⁿ Sabine Oberhauser, MAS
Bundesministerin für Gesundheit

Vorwort



Mag. Dr. Hans-Jörg Schelling



Dr. Josef Probst

Richtige Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit und von großer Bedeutung während der Schwangerschaft und des Stillens. Was Sie während der Schwangerschaft und der Stillzeit essen, kann einen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und die gesundheitliche Entwicklung Ihres Kindes haben.

Frau Mag. Ariane Hitthaller, Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des Projektes „Richtig Essen von Anfang an“ hält dazu fest: *„Während der Schwangerschaft treten viele Veränderungen im Körper einer Frau auf. Einhergehend mit diesen Veränderungen, sollten auch die Essgewohnheiten angepasst werden.“*

Im Wissen um die positive Wirkung richtiger Ernährung auf die Gesundheit, ist es uns ein Anliegen Sie dabei zu unterstützen während der Schwangerschaft bewusst und gesund zu essen.

Wie Sie genussvoll und einfach zubereitet das Richtige essen können, zeigt Ihnen diese Broschüre auf sehr anschauliche Weise. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine gesunde Zukunft und genussvolle Stunden mit den vorliegenden Rezepten.

Mag. Dr. Hans-Jörg Schelling

Verbandsvorsitzender
Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger

Dr. Josef Probst

Generaldirektor- Stv.
Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger

Vorwort



Dr. Bernhard Url



Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer

Zu den wesentlichen Aufgaben der AGES zählt die Wahrung des Schutzes der Gesundheit sowie der Sicherheit und Qualität der Ernährung. Dies umfasst auch die Verhütung ernährungsassoziierter Krankheiten. Das AGES Kompetenzzentrum Ernährung & Prävention sieht genau darin seinen Schwerpunkt.

Richtige Ernährung und Lebensführung sind bedeutende Parameter zur Verbesserung der Gesundheitssituation der österreichischen Bevölkerung. Durch die Zunahme ernährungs- und lebensstilassoziierter Erkrankungen, insbesondere Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter, ergibt sich die Notwendigkeit für zielgruppenspezifische Maßnahmen.

Um optimale Bedingungen in den Lebensräumen schwangerer und stillender Frauen zu schaffen und somit den bestmöglichen Start für die jungen Familien gewährleisten zu können, wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit und dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger das Projekt „Richtig essen von Anfang an“ ins Leben gerufen.

Unsere Bemühungen sollen unter anderem durch die vorliegende Rezeptbroschüre unterstützt werden, die Sie dazu inspirieren soll, in der Küche Neues auszuprobieren. So können Sie mit einfachen und schmackhaften Rezepten zu einer gesunden und vielseitigen Ernährung für sich und Ihre Familie beitragen.

Dr. Bernhard Url

Geschäftsführung
AGES – Österreichische Agentur für
Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Univ.-Doz. Dr. Ingrid Kiefer

Leiterin Unternehmenskommunikation
Leiterin Kompetenzzentrum Ernährung & Prävention
AGES – Österreichische Agentur für
Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
------------------	---

Rezepte

Müsli, Suppen, Salate, Aufstriche **11**

Apfel-Beeren-Müsli	11
„Vital-Frühstück“	12
„Be-Fit“ Müsli mit Himbeeren	13
Orientalisches Frühstücksjogurt mit Minze	14
Kürbis-Kartoffel-Suppe	15
Karotten-Orangen-Suppe	16
Champignoncremesuppe	17
Italienischer Nudelsalat	18
Kichererbsensalat	19
Cous Cous-Salat	20
Pikanter Paprika-Aufstrich	21
Zucchini-Karotten-Aufstrich	22

Hauptspeisen **23**

Gemüselaibchen mit Jogurt-Dip	23
Gemüse-Käse-Auflauf	25
Tomaten-Mozzarella-Pasta	26
Spinat-Lasagne	27
Bunter Linseneintopf	28
Risi-Pisi nach italienischer Art	30
Grünes Hirserisotto	31
Cous Cous mit überbackenem Fenchel	33
Wok-Gemüse mit Hühnerfleisch und Reis	34
Putengeschnetzeltes mit Reis und buntem Salat	35
Gemüse-Fleisch-Auflauf	36
Zander mit Polenta und Tomatensalat	37
Forelle mit Spinat-Käse-Risotto	38
Lachs mit Gemüseudeln	39

Nachspeisen **40**

Nussiger Grießschmarren	40
Marillencreme	41
Fruchtsalat mit Nüssen	42
Banane mit Mandel-Honig-Soße	43

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Die richtige Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit ist wichtig, um die Versorgung mit Energie und Nährstoffen für das Wachstum und die Entwicklung des Babys zu gewährleisten und um einer mütterlichen Unterversorgung vorzubeugen. Stärker als der Energiebedarf erhöht sich während der Schwangerschaft und vor allem während der Stillzeit der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Um eine optimale Versorgung von Mutter und Kind zu gewährleisten, sind eine richtige Auswahl an Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Schutzstoffen sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von wesentlicher Bedeutung.

Die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft bzw. in der Stillzeit beeinflusst des Weiteren das Ernährungsverhalten des Kindes mit und kann langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und Entwicklung des Kindes haben.

Essen für Zwei?

Der Energiebedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit verdoppelt sich zwar nicht, steigt jedoch während der Schwangerschaft durchschnittlich um 255 kcal pro Tag und während der Stillzeit, abhängig vom Stillverhalten, um 285 bis 635 kcal täglich an.

Des Weiteren erhöht sich bei Schwangeren und Stillenden der Bedarf an den Vitaminen der B-Gruppe (Vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂, Folat, Niacin) und an den antioxidativen Vitaminen A, C, E sowie an den Mineralstoffen Eisen, Zink, Jod, Phosphor und Magnesium.

Schwangere	
– während der gesamten Schwangerschaft	+ 255 kcal / Tag
Stillende	
– bis einschließlich 4. Monat	+ 635 kcal / Tag
– weiter volles Stillen nach dem 4. Monat	+ 525 kcal / Tag
– nur partielles Stillen nach dem 4. Monat	+ 285 kcal / Tag

Literatur: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizer Gesellschaft für Ernährungsforschung und der Schweizer Vereinigung für Ernährung. Umschau Verlag, 2008.

Wie können sich Schwangere vor einer lebensmittelbedingten Infektion schützen?

Um eine lebensmittelbedingte Infektion in der Schwangerschaft zu vermeiden und möglichen Schäden des Ungeborenen vorzubeugen, sollten Schwangere auf so genannte Risikolebensmittel generell verzichten, sowie bei der Zubereitung und Lagerung von Nahrungsmitteln auf eine besonders sorgfältige Küchenhygiene achten.

Folgende Lebensmittel sollten während der Schwangerschaft gemieden werden:

- kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z.B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- keine Rohmilch oder Rohmilchprodukte; ansonsten vorher abkochen
- keine Speisen, die rohe Eier enthalten, wie selbst gemachtes Tiramisu
- kein geschmierter bzw. Weichkäse; ansonsten vor dem Konsum die Rinde entfernen
- keine Mettwürste und Rohwürste (z.B. Salami)
- keine aufgeschnittene, in Folien abgepackte Wurst
- keinen kalt geräucherten/fermentierten Fisch (Graved Lachs)
- keine rohen Meeresfrüchte (z.B. Sushi, Austern)

Auch auf eine sorgfältige Küchenhygiene und auf allgemeine Hygieneregeln ist während der Schwangerschaft besonders zu achten:

- regelmäßiges, gründliches Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen, nach Tierkontakt und nach dem Toilettenbesuch
- Verwendung von sauberen Handtüchern, eventuell Einmalhandtüchern zum Trocknen der Hände
- Die Zubereitung von Fleisch, rohen Eiern und rohem Gemüse auf unterschiedlichen und möglichst glatten Arbeitsflächen; gründliche Reinigung der Arbeitsfläche sofort nach Gebrauch
- zur Vermeidung von Kreuzkontaminationen im Kühlschrank, rohe Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Lebensmitteln lagern
- Kühlschränke einmal wöchentlich reinigen
- Kühlkette nicht unterbrechen und Kühlschrank- bzw. Gefriertemperaturen regelmäßig überprüfen
- Lebensmittel nach Überschreiten des Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr konsumieren
- verschimmelte Lebensmittel wegwerfen
- Haustiere generell vom Küchentisch fernhalten
- Obst, Gemüse und Salate gründlich waschen

In der vorliegenden Broschüre finden sie schmackhafte Rezepte für Schwangere und Stillende, die schnell und einfach zubereitet werden können und sich an den Anforderungen der modernen Ernährungswissenschaft orientieren.

Informationen zum Energie- und Nährstoffgehalt der Speisen finden Sie jeweils im Anschluss an das Rezept. Neben dem Energiewert in Kilokalorien finden Sie Angaben über den Gehalt an Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Cholesterin. Die Angaben beziehen sich – wenn nicht anders angegeben – auf eine Portion.

Rezepte

Alle Rezepte sind – wenn nicht anders angegeben – für **zwei Portionen**.

Abkürzungen:

ELEsslöffel
TLTeelöffel
Stk.Stück
Pkg.Packung
gGramm
mlMilliliter
lLiter
Msp.Messerspitze

Apfel-Beeren-Müsli

Zutaten:

250 g Beerenobst
1 Apfel
etwas Zitronensaft
100 g Vollkorngetreideflocken
250 g fettarmes Jogurt (1 %)
1 EL gemahlene Leinsamen

Nährwerte pro Portion:



kcal:	390
Eiweiß:	14 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	64 g
Ballaststoffe:	8 g
Cholesterin:	4 mg

Zubereitung:

- ❖ Obst waschen, den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- ❖ Getreideflocken in Jogurt einrühren und kurz quellen lassen, mit Obst und Leinsamen vermischen und sofort servieren.



„Vital – Frühstück“

Zutaten:

- 4 Pflaumen (Zwetschken)
- 4 frische Feigen
- 400 ml fettarme Buttermilch (1 %)
- 1 EL Magertopfen
- 100 g Vollkorngetreideflocken
- 1 EL gemahlene Leinsamen

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	385
Eiweiß:	17 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	59 g
Ballaststoffe:	8 g
Cholesterin:	8 mg

Zubereitung:

- ❖ Pflaumen waschen und entkernen, Feigen schälen und beides in grobe Würfel schneiden.
- ❖ Buttermilch mit Magertopfen verrühren, mit Getreideflocken vermischen und kurz quellen lassen. Obst und Leinsamen beimengen und sofort servieren.



TIPP:

Die Getreideflocken können mit jeder beliebigen Obstsorte variiert werden.



„Be-Fit“ Müsli mit Himbeeren

Zutaten:

100 g Vollkorngetreideflocken
300 g fettarmes Jogurt (1 %)
250 g frische Himbeeren
20 g gehackte Walnüsse
1 EL Rosinen
etwas Zitronensaft

Nährwerte pro Portion:



kcal:	375
Eiweiß:	15 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	49 g
Ballaststoffe:	12 g
Cholesterin:	5 mg

Zubereitung:

- ❖ Getreideflocken in Jogurt einrühren und kurz quellen lassen.
- ❖ Himbeeren, Walnüsse und Rosinen unter die Getreideflocken mischen, mit Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.



Orientalisches Frühstücksjogurt mit Minze

Zutaten:

4 frische Feigen
6 große Datteln
500 g fettarmes Jogurt (1 %)
20 g gehackte Mandeln
2 EL geschrotete Leinsamen
Minzeblätter

Nährwerte pro Portion:



kcal:	360
Eiweiß:	15 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	46 g
Ballaststoffe:	10 g
Cholesterin:	8 mg

Zubereitung:

- ❖ Feigen schälen, klein schneiden und mit den geschnittenen Datteln unter das Jogurt rühren.
- ❖ Mandeln und geschrotete Leinsamen dazugeben und mit Minzeblättern garnieren.



Kürbis-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

150 g Kürbis
150 g Kartoffeln
50 g Karotten
½ Zwiebel
1 TL Rapsöl
300 ml klare Gemüsesuppe
1 Lorbeerblatt
Majoran
1 Msp. süßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
frischer Rosmarin

Nährwerte pro Portion:

kcal:	100
Eiweiß:	3 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	15 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	< 1 mg

Zubereitung:

- ❖ Kürbis, Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls schälen und fein hacken.
- ❖ Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Karotten, Kürbis und Kartoffeln dazugeben, kurz ziehen lassen und mit Gemüsesuppe ablöschen. Mit Lorbeerblatt, Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren, in Tellern anrichten und mit Rosmarin garnieren.



Karotten-Orangen-Suppe

Zutaten:

½ Zwiebel
300 g Karotten
1 Orange
1 TL Sonnenblumenöl
300 ml klare Gemüsesuppe

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	100
Eiweiß:	3 g
Fett:	3 g
Kohlenhydrate:	14 g
Ballaststoffe:	7 g
Cholesterin:	< 1 mg

Zubereitung:

- ❖ Zwiebel schälen und fein hacken. Karotten waschen und in Würfel schneiden. Orange halbieren und auspressen.
- ❖ Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, Zwiebel und Karotten darin anrösten, Orangensaft hinzufügen, mit Gemüsesuppe aufgießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.
- ❖ Suppe mit einem Stabmixer pürieren und in Tellern anrichten.



Champignoncremesuppe

Zutaten:

1 Kartoffel
250 g Champignons
1 TL Rapsöl
250 ml klare Gemüsesuppe
etwas Zitronensaft
50 ml fettarme Milch
Petersilie

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	100
Eiweiß:	6 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	11 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	2 mg

Zubereitung:

- ❖ Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen und in feine Streifen schneiden.
- ❖ Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, Champignons und Kartoffeln anrösten, mit Gemüsesuppe aufgießen, Zitronensaft dazugeben und ca. 10 bis 15 Minuten kochen lassen.
- ❖ Suppe mit einem Stabmixer pürieren, Milch beimengen und mit Petersilie würzen.



TIPP:

Anstelle von Champignons können auch andere Gemüsesorten verwendet werden.

Italienischer Nudelsalat

Zutaten:

180 g färbige Spiralnudeln

400 g Cocktailtomaten

1 gelber Paprika

Für das Dressing:

1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico Essig

6 frische Basilikumblätter

etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

30 g Rucola

2 EL Parmesan

Zubereitung:

- ❖ Teigwaren in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Cocktailtomaten und Paprika waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und in eine Salatschüssel geben.
- ❖ Für die Marinade Olivenöl, Essig, fein gehackte Basilikumblätter und etwas Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Nudeln abseihen und auskühlen lassen. Mit dem Gemüse gut vermischen, anschließend mit dem Dressing marinieren und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Auf Tellern anrichten und mit Rucola und Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion:



kcal:	470
Eiweiß:	17 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	71 g
Ballaststoffe:	9 g
Cholesterin:	93 mg



TIPP: Färbige Spiralnudeln können auch durch Reis, Hirse oder Vollkornnudeln ersetzt werden.

Kichererbsensalat

Zutaten:

400 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 Tomaten
½ grüner Paprika
½ gelber Paprika
200 g Gurke
Essig
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kräuter

Nährwerte pro Portion:

kcal:	345
Eiweiß:	17 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	42 g
Ballaststoffe:	14 g
Cholesterin:	< 1 mg

Zubereitung:

- ❖ Kichererbsen waschen und gut abtropfen lassen.
- ❖ Gemüse waschen und putzen. Tomaten, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kichererbsen dazumischen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern marinieren.



TIPP:

Getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag im Einweichwasser ca. 30 bis 40 Minuten kochen, anschließend abseihen und auskühlen lassen.

Cous Cous-Salat

Zutaten:

150 g Cous Cous
3 Tomaten
200 g Gurke
½ Paprika, 2 Pfefferoni süß
100 g Eisbergsalat
etwas Zitronensaft
etwas Essig, 1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

kcal:	355
Eiweiß:	10 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	61 g
Ballaststoffe:	13 g
Cholesterin:	< 1 mg

Zubereitung:

- ❖ Cous Cous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten quellen und anschließend auskühlen lassen.
- ❖ Gemüse waschen und putzen. Tomaten, Gurke, Paprika und Pfefferoni in kleine Würfel schneiden und mit dem Cous Cous vermischen. Eine große Schüssel mit Eisbergblättern auskleiden und mit der Gemüse-Cous Cous-Mischung füllen.
- ❖ Aus Zitrone, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, über den Cous Cous-Salat geben und servieren.



TIPP: Anstelle von Cous Cous kann auch feiner Bulgur verwendet werden.

Pikanter Paprika-Aufstrich

Zutaten (4 Portionen):

100 g Magertopfen
25 g fettarmer Frischkäse
15 g roter Paprika
15 g grüner Paprika
2 Pfefferoni
2 Essiggurken
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- ❖ Magertopfen mit Frischkäse verrühren.
- ❖ Gemüse waschen und putzen. Paprika, Pfefferoni und Essiggurken in kleine Würfel schneiden und zur Topfen-Frischkäsemasse hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- ❖ Schnittlauch fein schneiden und zur Hälfte in den Aufstrich geben. Die andere Hälfte als Garnierung verwenden.

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	30
Eiweiß:	4 g
Fett:	< 1 g
Kohlenhydrate:	2 g
Ballaststoffe:	< 1 g
Cholesterin:	< 1 mg

Nährwerte pro Portion und eine Scheibe Vollkornbrot:	
kcal:	125
Eiweiß:	8 g
Fett:	< 1 g
Kohlenhydrate:	21 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	< 1 mg



Zucchini-Karotten-Aufstrich

Zutaten (6 Portionen):

75 g Zucchini
75 g Karotten
125 g Magertopfen
1 EL Mineralwasser
1 EL geschnittener Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

kcal:	21
Eiweiß:	3 g
Fett:	< 1 g
Kohlenhydrate:	2 g
Ballaststoffe:	< 1 g
Cholesterin:	< 1 mg

Zubereitung:

- ❖ Gemüse waschen. Zucchini und Karotten fein raspeln und mit der Hand gut ausdrücken.
- ❖ Topfen mit Mineralwasser glatt rühren. Zucchini, Karotten und Schnittlauch untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion und eine Scheibe Vollkornbrot:

kcal:	115
Eiweiß:	6 g
Fett:	< 1 g
Kohlenhydrate:	21 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	< 1 mg



Gemüselaibchen mit Jogurt-Dip

Zutaten:

100 g Kartoffeln
50 g Karfiol
50 g Brokkoli
50 g Karotten
50 g Lauch
20 g Vollkornmehl
1 Ei
Salz, Pfeffer, Kräuter
2 EL Rapsöl

Für den Jogurt-Dip:

250 g fettarmes Jogurt (1 %)
Schnittlauch
2 Essiggurkerl
1 TL Senf
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ❖ Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- ❖ Gemüse waschen. Karfiol und Brokkoli in kleine Röschen teilen und in etwas Wasser 1 bis 2 Minuten dünsten. Karotten fein raspeln und Lauch in sehr dünne Streifen schneiden.
- ❖ Kartoffeln mit Gemüse vermengen, Vollkornmehl und Ei hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, gut durchmischen und 4 Laibchen formen.
- ❖ Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Laibchen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.
- ❖ Für den Dip Jogurt mit fein geschnittenem Schnittlauch und klein geschnittenen Essiggurkerl vermischen, Senf und Zitronensaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	255
Eiweiß:	13 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	23 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	123 mg





TIPP:

Gemüselabchen können auch im Backofen auf einer beschichteten Backfolie bei 160° C ca. 20 Minuten gebacken werden. Als Beilage kann verschiedenes Gemüse serviert werden.

Gemüse-Käse-Auflauf

Zutaten:

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 250 ml klare Gemüsesuppe
- 400 g Brokkoli
- 250 g fettarmes Jogurt (1 %)
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 50 g geriebener fettarmer Hartkäse (< 30 % F.i.T.)

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	480
Eiweiß:	29 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	58 g
Ballaststoffe:	165 g
Cholesterin:	133 mg

Zubereitung:

- ❖ Kartoffeln und Karotten waschen, schälen, klein schneiden und mit den fein gehackten Zwiebeln in Öl anschwitzen, Gemüsesuppe dazugeben und ca. 15 Minuten zugedeckt garen lassen. Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Brokkoliröschen zum Gemüse hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.
- ❖ Jogurt, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen, mit dem Gemüse vermischen und alles in eine Auflaufform geben.
- ❖ Mit Käse bestreuen und im Backofen bei 170° C ca. 25 bis 30 Minuten überbacken.



Tomaten-Mozzarella-Pasta

Zutaten:

180 g Vollkorn- oder Dinkelspaghetti
400 g Cocktailtomaten
125 g fettarmer Mozzarella
1 Handvoll frische Basilikumblätter
1 TL Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 EL geriebener, fettarmer Hartkäse
(< 30 % F.i.T.)

Nährwerte pro Portion:

kcal:	490
Eiweiß:	32 g
Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	60 g
Ballaststoffe:	12 g
Cholesterin:	17 mg

Zubereitung:

- ❖ Teigwaren in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen und abseihen.
- ❖ Cocktailtomaten waschen und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Basilikumblätter waschen und in feine Streifen schneiden.
- ❖ Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Tomaten dazugeben, kurz anrösten und mit den Nudeln vermischen. Mozzarella und Basilikumblätter dazugeben und kräftig rühren, bis der Mozzarella Fäden zieht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Nudeln auf Tellern anrichten und mit geriebenem Hartkäse bestreuen.



Spinat-Lasagne

Zutaten:

500 g Blattspinat
½ Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Für die Bechamelsoße:

200 ml fettarme Milch
1 EL Vollkornmehl
Suppenwürze

8 Lasagneblätter
80 g fettarmer Schafkäse

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	465
Eiweiß:	24 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	66 g
Ballaststoffe:	11 g
Cholesterin:	91 mg

Zubereitung:

- ❖ Frischen Blattspinat waschen, in etwas Wasser kurz blanchieren und gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- ❖ Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Blattspinat dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Für die Soße einen Teil der kalten Milch mit Vollkornmehl glatt rühren. Die restliche Milch und Suppenwürze erwärmen, Milch-Mehl-Gemisch einrühren und kurz aufkochen.
- ❖ In einer befetteten Auflaufform abwechselnd Lasagneblätter, Spinat und zerkleinerten Schafkäse hineinschichten. Mit Lasagneblättern und Soße abschließen.
- ❖ Lasagne im vorgeheizten Backrohr bei 170° C ca. 25 bis 30 Minuten backen.

Bunter Linseneintopf

Zutaten:

90 g grüne Linsen (getrocknet)
90 g rote Linsen (getrocknet)
1 kleine Zwiebel
300 g Karotten
300 g Kartoffeln
1 EL Rapsöl
1 EL gehackte Petersilie
1 TL süßes Paprikapulver
500 ml klare Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	505
Eiweiß:	29 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	79 g
Ballaststoffe:	21 g
Cholesterin:	< 1 mg

Zubereitung:

- ❖ Linsen waschen und abtropfen lassen. Grüne Linsen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag abseihen. Grüne und rote Linsen nach Packungsanleitung kochen.
- ❖ Zwiebel schälen und fein hacken. Gemüse waschen. Karotten in kleine Würfel und geschälte Kartoffeln in große Würfel schneiden. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und zuerst Zwiebeln, dann Karotten sowie fein gehackte Petersilie anschwitzen, Kartoffeln dazugeben. Kochtopf kurz vom Herd nehmen und süßes Paprikapulver einstreuen. Einmal kräftig umrühren, mit Gemüsesuppe aufgießen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt weiter kochen lassen.
- ❖ Linsen dazugeben und nochmals einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten.



TIPP:

Salzen sollte man Hülsenfrüchte erst, nachdem sie weich gekocht sind. Um die Kochzeit zu verkürzen, können auch nur rote Linsen verwendet werden.

Risi-Pisi nach italienischer Art

Zutaten:

180 g Reis
300 g Erbsen
1 TL Rapsöl
2 Scheiben gekochter, fettarmer Schinken
200 ml Tomatensoße
2 Basilikumblätter
1 Rosmarinzweig
1 Lorbeerblatt
Petersilie, Salz, Pfeffer
1 EL Parmesan

Nährwerte pro Portion:

kcal:	540
Eiweiß:	22 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	90 g
Ballaststoffe:	9 g
Cholesterin:	15 mg

Zubereitung:

- ❖ Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
- ❖ Erbsen in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten kochen lassen und abseihen. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Schinken in feine Streifen schneiden, anbraten und mit Tomatensoße, Erbsen und Kräutern vermischen. Kochen lassen bis die Soße sämig wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Reis mit Erbsensoße und frisch geriebenem Parmesan anrichten.



TIPP:

Diese Soße ist auch ideal für eine klassische Pasta. Anstelle von Reis können beispielsweise auch Vollkorn- oder Dinkelnudeln verwendet werden.

Grünes Hirserisotto

Zutaten:

½ Zwiebel
400 g Brokkoli
40 g Fenchel
1 TL Rapsöl
100 g Erbsenschoten
100 g Erbsen
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Schnittlauch
500 ml klare Gemüsesuppe
180 g Hirse
Salz, Pfeffer
2 EL geriebener, fettarmer Hartkäse (< 30 % F.i.T.)

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	510
Eiweiß:	26 g
Fett:	9 g
Kohlenhydrate:	80 g
Ballaststoffe:	15 g
Cholesterin:	4 mg

Zubereitung:

- ❖ Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Gemüse waschen. Brokkoli in Röschen teilen und Fenchel in kleine Stücke schneiden.
- ❖ Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, Zwiebel anrösten, Gemüse, Petersilie und Schnittlauch dazugeben, kurz anrösten, mit 125 ml Gemüsesuppe ablöschen und ca. 5 Minuten garen.
- ❖ Hirse dazugeben, kurz mitgaren lassen, mit der restlichen Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 Minuten weichkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Risotto auf Tellern anrichten und mit geriebenem Hartkäse bestreuen.



TIPP:

Zur Abwechslung kann anstelle von Hirse auch Cous Cous für die Zubereitung verwendet werden.

Cous Cous mit überbackenem Fenchel

Zutaten:

150 g Cous Cous
½ Zwiebel
1 roter oder gelber Paprika
100 g Erbsenschoten
1 TL Rapsöl
125 ml klare Gemüsesuppe
50 g fettarmer Schafkäse
5 frische Basilikumblätter
5 frische Zitronenmelisseblätter
Salz, Pfeffer
1 Fenchel
2 Scheiben fettarmer Käse (< 30 % F.i.T.)

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	455
Eiweiß:	23 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	65 g
Ballaststoffe:	15 g
Cholesterin:	19 mg

Zubereitung:

- ❖ Cous Cous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- ❖ Zwiebel schälen und klein hacken. Gemüse waschen und putzen. Paprika klein schneiden und Erbsenschoten vierteln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln sowie Paprika und Erbsenschoten anrösten. Mit Gemüsesuppe ablöschen und unter Zugabe von Schafkäse, Basilikumblättern und Zitronenmelisse die Masse zu einem Ragout einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Fenchel waschen, halbieren, schälen, in kochendem Wasser bissfest kochen, abseihen, mit Käse belegen und im Backrohr bei 170° C ca. 10 Minuten backen.
- ❖ Cous Cous auf Tellern anrichten, anschließend das Gemüseragout auf dem Cous Cous verteilen und mit dem überbackenen Fenchel servieren.



TIPP:

Statt Cous Cous kann für dieses Gericht auch auf vorgegarten Amaranth oder auf Hirse zurückgegriffen werden.

Wok-Gemüse mit Hühnerfleisch und Reis

Zutaten:

140 g Basmatireis
200 g Karotten
100 g Champignons
100 g Brokkoli
100 g Zuckerschoten
150 g Hühnerfleisch
2 EL Sojasoße und 1 EL Rapsöl
1 Glas Bambussprossen
25 g Sojasprossen

Nährwerte pro Portion:

kcal:	475
Eiweiß:	33 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	69 g
Ballaststoffe:	11 g
Cholesterin:	45 mg

Zubereitung:

- ❖ Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
- ❖ Gemüse waschen und putzen. Karotten und Champignons in feine Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, gemeinsam mit den Karotten in etwas Wasser 1 bis 2 Minuten dünsten.
- ❖ Hühnerfleisch in feine Streifen schneiden und mit etwas Sojasoße marinieren.
- ❖ Öl im Wok erhitzen, zuerst Fleisch, dann Karotten, Brokkoli, Zuckerschoten und Champignons darin braten. Mit Sojasoße würzen. Zum Schluss die Bambus- und Sojasprossen dazugeben und mit Reis auf Tellern anrichten.



TIPP:

Anstelle von Hühnerfleisch kann auch eine andere Fleischsorten oder die vegetarische Variante Tofu verwendet werden.

Putengeschnetzeltes mit Reis und buntem Salat

Zutaten:

2 Hühnerbrustfilets (à 125 g)
½ kleine Zwiebel
1 TL Rapsöl
50 ml klare Gemüsesuppe
3 EL fettarmes Jogurt (1 %)
6 frische Basilikumblätter
Salz, Pfeffer
140 g Basmatireis

Für den Salat:

200 g Gurken, 3 Tomaten
½ grüner Paprika
2 EL Balsamico Essig

1 EL Rapsöl
1 EL fettarmes Jogurt (1 %)
Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Petersilie

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	520
Eiweiß:	39 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	65 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	76 mg

Zubereitung:

- ❖ Hühnerbrustfilets in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, klein hacken und in einer beschichteten Pfanne in Öl anrösten. Fleisch dazugeben, kurz mitrösten und mit Gemüsesuppe ablöschen. Jogurt einrühren, fein gehackte Basilikumblätter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
- ❖ Für den Salat Gemüse waschen, putzen und abtropfen lassen. Gurken, Tomaten und Paprika in Würfel schneiden und mit Essig, Öl und Jogurt marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen.



Gemüse-Fleisch-Auflauf

Zutaten:

120 g Reis
200 g Brokkoliröschen
200 g Karfiolröschen

Für die Fleischsoße:

1 kleine Karotte
½ Zwiebel, 1 TL Rapsöl
100 g mageres Faschiertes vom Rind
200 g passierte Tomatensoße
Salz, Pfeffer, Petersilie

Für die Bechamelsoße:

200 ml fettarme Milch
1 EL Vollkornmehl
Suppenwürze
3 EL geriebener fettarmer Hartkäse (< 30 % F.i.T.)

Zubereitung:

- ❖ Reis nach Packungsanleitung kochen. Brokkoli- und Karfiolröschen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen lassen.
- ❖ Karotte waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Karotten darin anrösten, Fleisch dazugeben und unter ständigem Rühren gut durchbraten. Anschließend mit Tomatensoße ablöschen, würzen und weitere 20 Minuten kochen lassen, bis die Soße eingedickt ist.
- ❖ Für die Bechamelsoße einen Teil der kalten Milch mit Vollkornmehl glatt rühren. Die restliche Milch und Suppenwürze erwärmen, Milch-Mehl-Gemisch einrühren und kurz aufkochen.
- ❖ Reis in eine gefettete Auflaufform geben, mit Brokkoli- und Karfiolröschen belegen, mit Fleisch- und Bechamelsoße übergießen, Käse darüberstreuen und bei 170° C ca. 30 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	480
Eiweiß:	30 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	63 g
Ballaststoffe:	8 g
Cholesterin:	37 mg

Zander mit Polenta und Tomaten-Salat

Zutaten:

2 Zanderfilets (à 150 g)
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

600 ml Wasser und Salz
150 g Maisgrieß

Für den Salat:

400 g Tomaten
1 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico Essig
Wasser nach Bedarf, Kräuter

Zubereitung:

- ❖ Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten in Öl anbraten.
- ❖ Wasser in einem Topf aufkochen lassen, salzen und den Maisgrieß langsam einrühren. Anschließend bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren langsam aufquellen lassen.
- ❖ Tomaten waschen, Stängelansatz entfernen und in kleine Stücke schneiden. Für die Marinade Öl, Essig, Wasser und Kräuter vermischen und über die Tomaten geben.

Nährwerte pro Portion:

kcal:	490
Eiweiß:	37 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	61 g
Ballaststoffe:	6 g
Cholesterin:	105 mg



TIPP: Statt Polenta kann auch Hirse oder Reis verwendet werden.

Forelle mit Spinat-Käse-Risotto

Zutaten:

½ Zwiebel
1 TL Olivenöl
140 g Risottoreis
Salz
250 ml klare Gemüsesuppe
200 g Blattspinat
30 g fettarmer Hartkäse (< 30 % F.i.T.)
Pfeffer
2 Forellen (à 200 g)
1 Knoblauchzehe
Thymian und Zitronensaft

Nährwerte pro Portion:

kcal:	540
Eiweiß:	55 g
Fett:	10 g
Kohlenhydrate:	56 g
Ballaststoffe:	4 g
Cholesterin:	112 mg

Zubereitung:

- ❖ Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Risottoreis hinzugeben, salzen und ebenfalls kurz anbraten. Mit etwas Gemüsesuppe aufgießen und weiter köcheln lassen.
- ❖ Blattspinat fein hacken und bei halber Garzeit zum Reis hinzufügen. Zum Schluss geriebenen Käse untermengen und mit Pfeffer würzen.
- ❖ Forellen gründlich waschen, mit Küchenpapier abtrocknen, anschließend innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit Thymian in die Bauchhöhle legen. Forellen in Alufolie einwickeln um dem Austrocknen vorzubeugen. Anschließend Forellen in das vorgeheizte Backrohr geben und bei 180° C ca. 20 Minuten bei Ober-/Unterhitze garen. Fertige Forellen mit Zitronensaft beträufeln und zusammen mit dem Risotto anrichten.



Lachsfilet mit Gemüsenudeln

Zutaten:

120 g Bandnudeln
1 Frühlingszwiebel
300 g Karotten
100 g Champignons
300 g Brokkoli
1 EL Olivenöl
100 ml klare Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
250 g Lachsfilet
Zitronensaft und Kräuter

Nährwerte pro Portion:

Nährwerte pro Portion: ✓	
kcal:	520
Eiweiß:	39 g
Fett:	16 g
Kohlenhydrate:	55 g
Ballaststoffe:	15 g
Cholesterin:	100 mg

Zubereitung:

- ❖ Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abseihen.
- ❖ Zwiebel schälen und fein hacken. Gemüse waschen und putzen. Karotten in dünne Streifen und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
- ❖ Zwiebeln und Karotten in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl anschwitzen, mit Gemüsesuppe ablöschen und dünsten lassen. Das restliche Gemüse nach ca. 3 – 4 Minuten dazugeben, gar werden lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Lachsfilet in zwei Stücke teilen, mit Zitronensaft beträufeln und in 1 TL Öl auf beiden Seiten anbraten, danach mit wenig Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten dünsten.
- ❖ Nudeln unter das Gemüse mischen, zusammen mit dem Lachs anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.



Nussiger Grießschmarren

Zutaten:

150 ml fettarme Milch
75 ml Wasser
Salz
150 g Weizengrieß
1 Msp. Vanillezucker
2 Äpfel
1 TL Butter
2 EL fein gehackte Walnüsse
1 Msp. Kakaopulver
1 EL Honig

Nährwerte pro Portion:

kcal:	480
Eiweiß:	12 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	82 g
Ballaststoffe:	9 g
Cholesterin:	12 mg

Zubereitung:

- ❖ Milch und Wasser mit Salz aufkochen lassen, Weizengrieß einrühren, mit Vanillezucker abschmecken und ziehen lassen bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist.
- ❖ Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in einer beschichteten Pfanne Butter schmelzen lassen und Äpfel und Walnüsse andünsten.
- ❖ Den Weizengrieß dazugeben und alles kurz schwenken. Mit Kakaopulver abschmecken, mit Honig leicht süßen und heiß servieren.



Marillencreme

Zutaten:

500 g fettarmes Jogurt (1 %)
6 EL Magertopfen
4 Marillen
1 EL Rosinen
2 EL Weizenkeime
2 EL Weizenkleie

Nährwerte pro Portion:

kcal:	240
Eiweiß:	17 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	30 g
Ballaststoffe:	9 g
Cholesterin:	8 mg

Zubereitung:

- ❖ Jogurt und Magertopfen verrühren.
- ❖ Marillen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit Rosinen, Weizenkeimen und Weizenkleie unter die Jogurt-Topfencreme mischen.



TIPP: Für diese Jogurt-Topfencreme eignen sich alle süßen Obstsorten wie beispielsweise Bananen, Weintrauben oder Zwetschken.

Fruchtsalat mit Nüssen

Zutaten:

200 g Erdbeeren
50 g Heidelbeeren
50 g Weintrauben
1 Banane
2 EL grob gehackte Walnüsse
Zitronenmelisse

Nährwerte pro Portion:

kcal:	175
Eiweiß:	3 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	23 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	0 mg

Zubereitung:

- ❖ Erdbeeren, Heidelbeeren und Weintrauben waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und in feine Scheiben schneiden, Erdbeeren vierteln und mit den anderen Früchten in eine Schüssel geben.
- ❖ Walnüsse über den Fruchtsalat geben und mit Zitronenmelisse garniert servieren.



TIPP: Anstelle von Walnüssen können auch andere Nüsse z.B. Haselnüsse verwendet werden. Auch die Obstsorten können gut variiert werden.

Banane mit Mandel-Honig-Soße

Zutaten:

2 Bananen
etwas Zitronensaft
250 g fettarmes Jogurt (1 %)
1 EL Honig
1 EL fein gehackte Mandeln
Zitronenmelisse oder Minzeblätter

Nährwerte pro Portion:

kcal:	215
Eiweiß:	7 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	35 g
Ballaststoffe:	3 g
Cholesterin:	4 mg

Zubereitung:

- ❖ Bananen schälen, in zwei Hälften schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- ❖ Jogurt mit Honig und Mandeln verrühren, gemeinsam mit den Bananenhälften auf Tellern anrichten und mit Zitronenmelisse oder Minzeblättern garnieren.



TIPP: Bananen können auch gut durch weitere Obstsorten ergänzt werden.

Notizen

Notizen

www.bmg.gv.at

In der Broschüre finden Sie
schmackhafte Rezepte für Schwangere
und Stillende, die schnell und einfach
zubereitet werden können und sich
an den Anforderungen der modernen
Ernährungswissenschaft orientieren.