



Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger



MINISTERIUM
FRAUEN
GESUNDHEIT

Richtige Ernährung von Anfang an

Schwangerschaft und Stillzeit



Impressum

Eigentümer, Herausgeber und Verleger

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (BMGF)
Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES) Zentrum
Ernährung & Prävention
Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVB)
Kundmannngasse 21, 1031 Wien

Für den Inhalt verantwortlich

SL Pamela Rendi-Wagner, BMGF

Redaktionsteam

Judith Benedics, BMGF
Bernadette Bürger, AGES
Birgit Dieminger-Schnürch, AGES
Bettina Meidlinger, AGES
Adelheid Weber, BMGF
Alexandra Wolf, AGES

Fotos und Layout

Helga Kolle, BMGF
Hans-Georg Maier, AGES
Daniela Peintner, BMGF

Druck

Druckstraße des BMGF, 1030 Wien

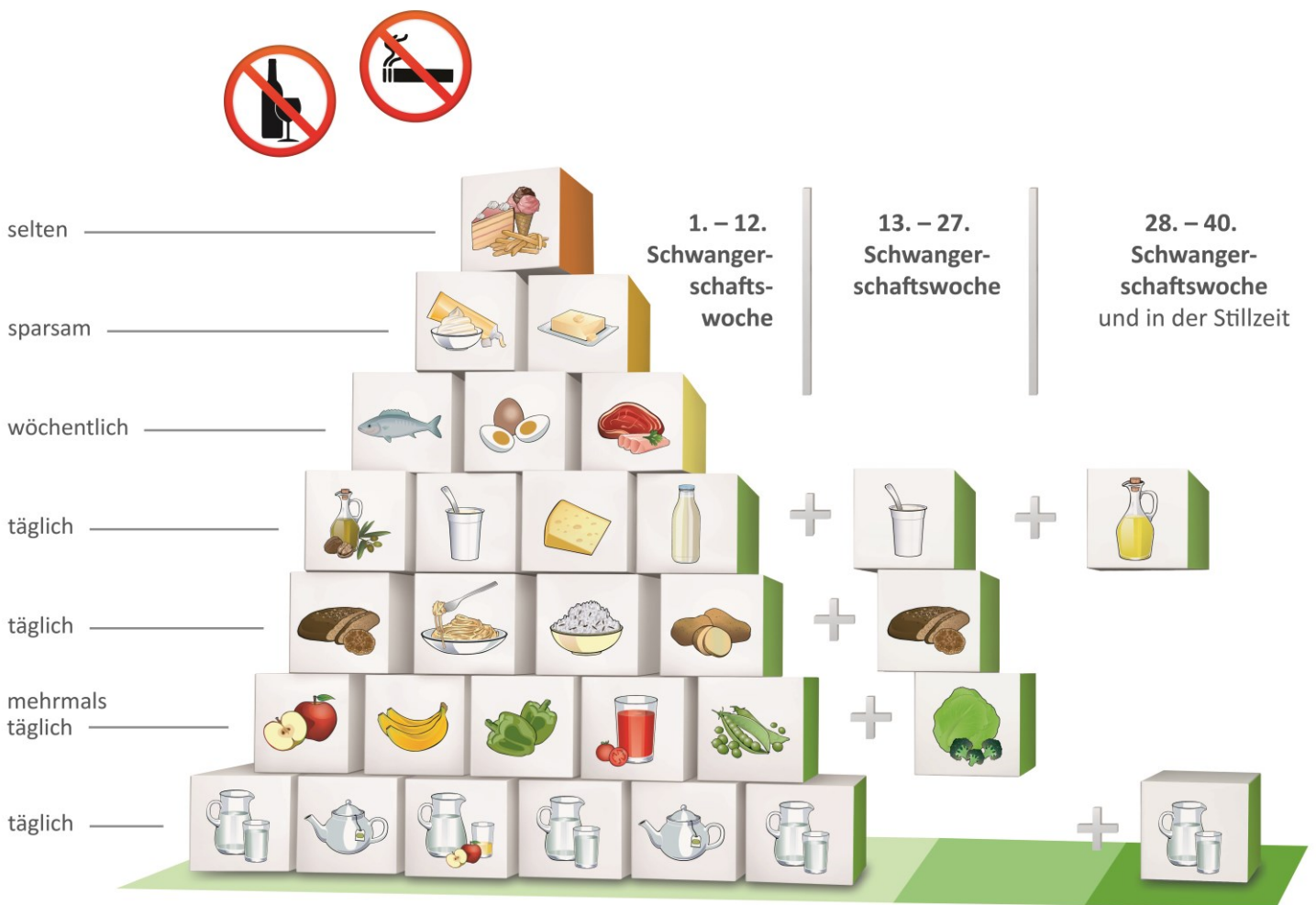
August 2016

Bestellmöglichkeiten

Telefon: 0810 818 164 (Ortstarif)
Internet: <http://www.bmgf.gv.at/publikationen> (Online-Bestellservice)

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

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende



Rezepte	9
Apfel-Beeren-Müsli *) (A, G, H)	10
„Vital – Frühstück“ *) (A, G, H)	11
„Be-Fit“ - Müsli mit Himbeeren *) (A, G, H)	12
Orientalisches Frühstücksjogurt *) (G, H)	13
Kürbis-Kartoffel-Suppe *)	14
Karotten-Orangen-Suppe *)	15
Champignoncremesuppe *) (G)	16
Italienischer Nudelsalat *) (A, G)	17
Kichererbsensalat *)	18
Cous Cous-Salat *) (A)	19
Pikanter Paprika-Aufstrich *) (G)	20
Zucchini-Karotten-Aufstrich *) (A, G)	21
Gemüselaibchen mit Jogurt-Dip *) (A, C, G, M)	22
Gemüse-Käse-Auflauf *) (G)	24
Tomaten-Mozzarella-Pasta *) (A, G)	25
Spinat-Lasagne *) (A, G)	26
Bunter Linseneintopf *)	27
Risi-Pisi nach italienischer Art *) (G)	29
Grünes Hirserisotto *) (G)	30
Cous Cous mit überbackenem Fenchel *) (A, G)	32
Wok-Gemüse mit Hühnerfleisch und Reis *) (F)	33
Hühnergeschnetzeltes mit Reis und buntem Salat *) (G)	34
Gemüse-Fleisch-Auflauf *) (A, G)	35
Zander mit Polenta und Tomaten-Salat *) (D)	36
Forelle mit Spinat-Käse-Risotto *) (G, D)	38
Lachsfilet mit Gemüsenudeln *) (A, D)	39
Nussiger Grießschmarren *) (G, A, H)	40
Marillencreme *) (A, G)	41
Fruchtsalat mit Nüssen (H)	42
Banane mit Mandel-Honig-Soße (G, H)	43
Informationen	44
Notizen.....	45

Die 7 Stufen zur Gesundheit

Alkoholfreie Getränke

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiereiche Getränke.

Ab der Stillzeit 1 Extraportion (250 ml).

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche 1 Extraportion Obst oder Gemüse.

Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel.

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich).

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier.

Fette und Öle

Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen.

Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam verwenden.

Ab der 28. Schwangerschaftswoche 1 Portion Pflanzenöl extra (kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden).

Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

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, ist eine richtige Lebensmittelauswahl und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von wesentlicher Bedeutung.

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

Essen für Zwei?

Der Energiebedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit verdoppelt sich nicht, steigt jedoch im zweiten Schwangerschaftsdrittel (13.-27. Schwangerschaftswoche) um ca. 250 kcal pro Tag. Im dritten Schwangerschaftsdrittel (28.-40.

Schwangerschaftswoche) wird eine neuerliche Steigerung der Energiezufuhr um ca. 250 kcal empfohlen - entspricht ca. 500 kcal pro Tag ab dem 3.

Schwangerschaftsdrittel. Dieser Mehrbedarf an Energie bleibt auch während des ausschließlichen Stillens gleich. Auch erhöht ist bei Schwangeren und Stillenden der Bedarf an vielen Vitaminen und Mineralstoffen.

Schwangere	
1.-12. Schwangerschaftswoche	kein Mehrbedarf
13.-27. Schwangerschaftswoche	+250 kcal/Tag
28.-40. Schwangerschaftswoche	+250 kcal/Tag (= insgesamt 500 kcal/Tag)
Stillende	
Für ausschließliches Stillen	+500 kcal/Tag

Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen

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.

Hygienetipps

- 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 regelmäßig reinigen
- Kühlkette nicht unterbrechen und Kühlschrank- bzw. Gefriertemperaturen regelmäßig überprüfen (Kühlschrank 4-6°C, Gefrierschrank -18°C)
- angeschimmelte Lebensmittel wegwerfen
- Haustiere generell vom Küchentisch fernhalten
- Obst, Gemüse und Salate gründlich waschen; verpackte Salate sind zu meiden

Lebensmitteltipps für Schwangere und Stillende

- kein Alkohol und nicht rauchen
- koffeinhaltige Getränke einschränken (max. 2-3 mittelgroße Tassen Kaffee oder max. 4 Tassen Schwarz-/Grüntee)
- kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z.B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- keine Rohmilch (ansonsten vorher abkochen) oder Rohmilchprodukte – achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“
- keine geschmierten bzw. Weich- oder Schimmelkäse
- Eier nur gekocht essen – keine Speisen, die rohe Eier enthalten (z.B. Tiramisu, Mayonnaise) oder halbgegartes Eier (z.B. Frühstücksei, Spiegelei)
- keine Rohwürste (z.B. Salami) und Innereien
- keinen geräucherten/gebeizten Fisch (z.B. Graved Lachs)
- keine rohen Meeresfrüchte oder rohen Fisch (z.B. Sushi, Austern)
- wegen möglicher Schwermetallbelastung sind Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht sicherheitshalber zu meiden
- auf chininhaltige Getränke (z.B. Tonic Water) soll in der Schwangerschaft verzichtet werden
- keine unerhitzten Tiefkühlbeeren sowie Sprossen verzehren

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

Rezepte

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

Abkürzungen

EL	Esstlöffel
TL	Teelöffel
Stk.	Stück
Pkg.	Packung
g	Gramm
ml	Milliliter
l	Liter
Msp.	Messerspitze

Allergene

Alle Rezepte wurden mit den 14 wichtigsten Allergenen (gemäß Codex-Empfehlungen) gekennzeichnet.

Viele Rezepte enthalten jedoch verarbeitete Produkte (z.B. Suppenwürfel) und sind deswegen mit *) gekennzeichnet. Bitte entnehmen Sie die genaue Allergeninformation der Zutatenliste des jeweiligen Produkts.

Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung			
A	glutenhaltiges Getreide	H	Schalenfrüchte
B	Krebstiere	L	Sellerie
C	Ei	M	Senf
D	Fisch	N	Sesam
E	Erdnuss	O	Sulfite
F	Soja	P	Lupinen
G	Milch oder Laktose	R	Weichtiere

Apfel-Beeren-Müsli *)

(A, G, H)

Zutaten:

250 g Beerenobst (frisch)
1 Apfel
etwas Zitronensaft
100 g Vollkorngetreideflocken
250 g fettarmes Jogurt (1 %)
10 g gehackte Walnüsse

Nährwerte pro Portion:

kcal:	395
Eiweiß:	12 g
Fett:	8,5 g
Kohlenhydrate:	65 g
Ballaststoffe:	5 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 Walnüssen vermischen und sofort servieren.



TIPP:

Anstelle von Walnüssen können auch andere Nüsse^(H) z.B. Haselnüsse oder Mandeln verwendet werden.

Werden tiefgekühlte Beeren verwendet, diese vor der Verwendung gut durcherhitzen und vor dem Einrühren in das Müsli wieder kurz abkühlen lassen.

„Vital – Frühstück“ *)

(A, G, H)

Zutaten:

- 4 Pflaumen (Zwetschken)
- 4 frische Feigen
- 400 ml fettarme Buttermilch (1 %)
- 1 EL Magertopfen
- 100 g Vollkorngetreideflocken
- 10 g gehackte Walnüsse

Nährwerte pro Portion:

kcal:	390
Eiweiß:	15 g
Fett:	8,5 g
Kohlenhydrate:	60 g
Ballaststoffe:	5 g
Cholesterin:	8 mg

Zubereitung:

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



TIPP:

Die Getreideflocken können mit jeder beliebigen Obstsorte variiert werden. Wählen Sie am besten frisches und saisonales Obst.



„Be-Fit“ - Müsli mit Himbeeren ^{*)} (A, G, H)

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 waschen und zusammen mit den Walnüssen und Rosinen unter die Getreideflocken mischen, mit Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.



TIPP:

Als Alternative zu den Himbeeren können auch Heidelbeeren oder andere Beeren verwendet werden.



Orientalisches Frühstücksjogurt ^{*)} (G, H)

Zutaten:

4 frische Feigen
6 große Datteln
500 g fettarmes Jogurt (1 %)
20 g gehackte Mandeln
15 g gehackte Cashewnüsse
frische Minzeblätter

Nährwerte pro Portion:	
kcal:	365
Eiweiß:	14 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	48 g
Ballaststoffe:	7 g
Cholesterin:	8 mg

Zubereitung:

- ❖ Feigen waschen, schälen, klein schneiden und mit den geschnittenen Datteln unter das Jogurt rühren.
- ❖ Mandeln Cashewnüsse dazugeben und mit gewaschenen 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 Petersilie

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 beschichtetem 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 köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt wieder entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, in Tellern anrichten und mit gewaschener Petersilie garnieren.



Karotten-Orangen-Suppe *)

Zutaten:

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

Nährwerte pro Portion:

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, mit Gemüsesuppe aufgießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gegen Ende der Kochzeit den Orangensaft hinzufügen.
- ❖ Suppe mit einem Stabmixer pürieren und in Tellern anrichten.



Champignoncremesuppe *) (G)

Zutaten:

1 Kartoffel
250 g Champignons
1 TL Rapsöl
250 ml klare Gemüsesuppe
etwas Zitronensaft
50 ml fettarme Milch
frische 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, gegebenenfalls waschen 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 gewaschener, fein gehackter Petersilie würzen.



TIPP:

Anstelle von Champignons können auch andere Gemüsesorten verwendet werden.

Italienischer Nudelsalat ^{*)} (A, G)

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 frisch geriebener Parmesan

Nährwerte pro Portion:

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

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, gewaschene, 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 gewaschenem Rucola und Parmesan bestreuen.



TIPP: Färbige Spiralnudeln können auch durch Reis, Hirse oder Vollkornnudeln^(A) ersetzt werden.

Kichererbsensalat *)

Zutaten:

400 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 Tomaten
½ grüner Paprika
½ gelber Paprika
200 g Gurke
Essig
1 EL Rapsöl
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 dazu mischen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und gewaschenen, fein gehackten Kräutern marinieren.



TIPP:

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

Cous Cous-Salat ^{*)} (A)

Zutaten:

150 g Cous Cous
3 Tomaten
200 g Gurke
½ Paprika, 2 Pfefferoni süß
einige Blätter 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 und Salat 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 oder Hirse verwendet werden.

Pikanter Paprika-Aufstrich ^{*)} (G)

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 waschen, fein schneiden und zur Hälfte in den Aufstrich geben. Die andere Hälfte als Garnierung verwenden. Zusammen mit Vollkornbrot servieren.

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 *) (A, G)

Zutaten (6 Portionen):

75 g Zucchini
75 g Karotten
125 g Magertopfen
1 EL Mineralwasser
1 EL gewaschener, 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 und putzen. 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. Zusammen mit Vollkornbrot servieren.

Nährwerte pro Portion und eine Scheibe Vollkornbrot:

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



Gemüselaiabchen mit Jogurt-Dip ^{*)} (A, C, G, M)

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

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

Zubereitung:

- ❖ Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- ❖ Gemüse waschen und putzen. 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 gewaschenen, fein gehackten Kräutern würzen, gut durchmischen und 4 Laibchen formen.
- ❖ Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Laibchen bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Minuten gut durchbraten.
- ❖ Für den Dip Jogurt mit gewaschenem, fein geschnittenem Schnittlauch und klein geschnittenen Essiggurkerl vermischen, Senf und Zitronensaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.



TIPP:

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

Gemüse-Käse-Auflauf ^{*)} (G)

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 *) (A, G)

Zutaten:

180 g Vollkorn- oder Dinkelspaghetti
400 g Cocktailtomaten
125 g fettarmer Mozzarella
1 Handvoll frische Basilikumblätter
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL frisch 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 waschen, 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 *) (A, G)

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 bis die Lasagneblätter weich sind.

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 gewaschene, 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 ^{*)} (G)

Zutaten:

180 g Reis
300 g Erbsen
1 TL Rapsöl
2 Scheiben gekochter, fettarmer Schinken
200 ml Tomatensoße
2 Basilikumblätter
1 Rosmarinweig
1 Lorbeerblatt
Petersilie, Salz, Pfeffer
1 EL frisch geriebener 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 gewaschenen Kräutern vermischen. Kochen lassen bis die Soße sämiger wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Reis mit Erbsensoße und Parmesan anrichten.



TIPP:

Diese Soße ist auch ideal für eine klassische Pasta mit Vollkorn- oder Dinkelnudeln^(A).

Grünes Hirserisotto *⁾ (G)

Zutaten:

½ Zwiebel
400 g Brokkoli
40 g Fenchel
1 TL Rapsöl
100 g Erbsenschoten
100 g Erbsen
1 EL gewaschene, gehackte Petersilie
1 EL gewaschener, gehackter Schnittlauch
500 ml klare Gemüsesuppe
180 g Hirse
Salz, Pfeffer
2 EL frisch 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^(A) für die Zubereitung verwendet werden.

Cous Cous mit überbackenem Fenchel ^{*)} (A, G)

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, gewaschenen Basilikumblättern und Zitronenmelisse die Masse zu einem Ragout einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Fenchel waschen und putzen, halbieren, 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 ^{*}) (F)

Zutaten:

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

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, Zuckererbsenschoten und Champignons darin braten bis das Fleisch durch ist. Mit Sojasoße würzen. Zum Schluss die Bambus- und Sojasprossen dazugeben und mit Reis auf Tellern anrichten.



TIPP:

Anstelle von Hühnerfleisch kann auch eine andere Fleischsorte oder die vegetarische Variante Tofu^(F) verwendet werden.

Hühnergeschnetzeltes mit Reis und buntem Salat *) (G)

Zutaten:

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

Für den Salat:

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

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

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

Zubereitung:

- ❖ Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
- ❖ Hühnerbrustfilets in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, klein hacken und in einer beschichteten Pfanne in Öl anrösten. Fleisch dazugeben, mitrösten bis es durchgegart ist und mit Gemüsesuppe ablöschen. Joghurt einrühren, fein gehackte Basilikumblätter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ❖ Für den Salat Gemüse waschen, putzen und abtropfen lassen. Gurke, Tomaten und Paprika in Würfel schneiden und mit Essig, Öl und Joghurt marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen.
- ❖ Reis mit Hühnergeschnetzeltem auf Tellern anrichten und den Salat dazu servieren.

Gemüse-Fleisch-Auflauf ^{*)} (A, G)

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.)

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

Zubereitung:

- ❖ Reis nach Packungsanleitung kochen. Brokkoli- und Karfiolröschen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen lassen.
- ❖ Karotte waschen, putzen 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.

Zander mit Polenta und Tomaten-Salat ^{*}) _(D)

Zutaten:

2 Zanderfilets (à 150 g)
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1TL Rapsöl

Für die Polenta:

600 ml Wasser und Salz
150 g Maisgrieß

Für den Salat:

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

Zubereitung:

- ❖ Zanderfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten in Öl braten bis sie durch sind.
- ❖ 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 gewaschene, gehackte Kräuter vermischen und über die Tomaten geben.
- ❖ Fisch, Polenta und Tomaten-Salat gemeinsam anrichten und sofort servieren.

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 ^{*)} (G, D)

Zutaten:

½ Zwiebel
1 TL Olivenöl
140 g Risottoreis
Salz
250 ml klare Gemüsesuppe
200 g Blattspinat
30 g fettarmer, frisch geriebener 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 waschen, 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 gewaschenem Thymian in die Bauchhöhle legen.
- ❖ Forellen in Alu-folie einwickeln um dem Austrocknen vorzubeugen. Anschließend Forellen in das vorgeheizte Backrohr geben und bei 180° C ca. 20 Minuten bei Ober-/Unterhitze garen bis sie durch sind.
- ❖ Fertige Forellen mit Zitronensaft beträufeln und zusammen mit dem Risotto anrichten.



TIPP: Durchgegartem Fisch erkennt man daran, dass das Fischfleisch nicht mehr glasig ist und sich leicht mit der Gabel zerteilen lässt.

Lachsfilet mit Gemüsenudeln ^{*)} (A, D)

Zutaten:

120 g Bandnudeln
1 Frühlingszwiebel
300 g Karotten
100 g Champignons
300 g Brokkoli
2 TL Olivenöl
100 ml klare Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
2 Stk. Lachsfilet (á 125 g)
Zitronensaft und frische Kräuter

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.
- ❖ Lachsfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und in 1 TL Öl auf beiden Seiten anbraten, danach mit wenig Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten gar dünsten.
- ❖ Nudeln unter das Gemüse mischen, zusammen mit dem Lachs anrichten und mit gewaschenen, frischen Kräutern garnieren.



Nussiger Grießschmarren *)

(G, A, H)

Zutaten:

150 ml fettarme Milch
75 ml Wasser
Prise 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 einer Prise 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 ^{*})

(A, G)

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 ^(H)

Zutaten:

200 g frische Erdbeeren
50 g frische Heidelbeeren
50 g frische Weintrauben
1 Banane
2 EL grob gehackte Walnüsse
frische 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 gewaschener Zitronenmelisse garniert servieren.



TIPP: Anstelle von Walnüssen können auch andere Nüsse^(H) z.B. Haselnüsse verwendet werden. Auch die Obstsorten können gut variiert werden. Verwenden Sie am besten frisches, saisonales Obst.

Banane mit Mandel-Honig-Soße (G, H)

Zutaten:

- 2 Bananen
- etwas Zitronensaft
- 250 g fettarmes Jogurt (1 %)
- 1 EL Honig
- 1 EL fein gehackte Mandeln
- frische 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 gewaschenen Zitronenmelisse- oder Minzeblättern garnieren.



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

Informationen

Weitere Informationen zur Ernährung für Sie und Ihr Baby finden sie unter:

<http://richtigessenvonanfangan.at/>



Notizen

www.bmgf.gv.at

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

Bestelltelefon: 0810 81 81 64