

Überbetriebliche Kurse für Diätköche

Praxisorientierte Einblicke in die Diätküche

Thema

Spezialprodukte – ihre Eigenschaften
und Verwendungsmöglichkeiten



sowie Hinweise, Rezepte und Tipps

Inhaltsverzeichnis

1 - 3

Einleitung 4

Glutenfreie Rezepte..... 5

Kaiserschmarrn Glutenfrei	6
Brownies Glutenfrei	7
Nussroulade Glutenfrei.....	8
Zitronencake Glutenfrei	10
Marmorkake Glutenfrei	11
Zimtplätzchen Glutenfrei	12
Kaffee-Makronen Glutenfrei	13
Vogelnästli mit Mangokonfitüre Glutenfrei	14
Sojabrot Glutenfrei	14
Buchweizenbrot Glutenfrei	16
Zopf Glutenfrei.....	17
Nudelteig Glutenfrei.....	18
Spätzli Glutenfrei	19

Eiweissarme Rezepte..... 20

Pizza Proteinarm	22
Versunkener Apfelkuchen Proteinarm	23
Zwetschkuchen Proteinarm	24
Apfelwähe Proteinarm.....	25
Hefezopf Proteinarm	26
Kräuterbrot mit Knoblauch Proteinarm.....	27
Marmorgugelhupf Proteinarm.....	28
Vanillekipferln Proteinarm.....	29
Biskuitboden Proteinarm	30
Orangencake Proteinarm	31
Wintergratin Proteinarm.....	32
Grissini Proteinarm	33
Sable Proteinarm	34
Pfannkuchen mit Spinatfüllung Proteinarm	35
Moussaka Proteinarm.....	36
Spätzli Proteinarm	37
Nudelteig Proteinarm	38
Emmentaler Meringues Proteinarm.....	39

Rezepte für Diabetiker..... 40

Linzer Torte Diabetes.....	43
----------------------------	----

Hollandaise Diabetes.....	44
Vogelheu mit Vanillesauce Diabetes	45
Rüebliorte Diabetes	46
Mailänderli Diabetes	47
Haselnussstengeli Diabetes	48
Brunslis Diabetes	49
Grittibänz Diabetes.....	50
Brot und Butterpudding Diabetes.....	51
Apfelwähe Diabetes	52
Griessbrei Diabetes.....	53
Orangenhirsepudding Diabetes	54
Erdbeermousse Diabetes	55
Flammerie mit Erdbeeren Diabetes.....	56
Kosmakronen Diabetes.....	57
Spargel-Lachs-Wähe Diabetes	58
Rezepte mit Ei-Ersatz	59
Kräuter Pfannkuchen Eifrei mit Hüttenkäse gefüllt	61
Pfannkuchen Eifrei	62
Maisauflauf Eifrei	63
Cake Eifrei	64
Fruchtwähe Eifrei	65
Orangen –Schokoladen Cake Eifrei	66
Lebkuchen Muffins Eifrei	67
Vanille Cake Eifrei	68
Käsekuchen Eifrei	69
Rezepte mit Agar-Agar	70
Rote Grütze mit Agar-Agar	71
Grüntee Panna Cotta mit Agar-Agar	72
Karotten-Schokolade-Köpfli mit Agar-Agar.....	73
Erdbeer-Pfirsich-Köpfli mit Agar-Agar	74
Griess Flammerie mit Agar-Agar auf Limetten-Himbeer-Sauce	75
Mango-Joghurt-Espuma mit Agar-Agar.....	76
Apfelmousse mit Agar-Agar	77
Spezielle Rezepte	78
Honigcocktail	79
Blumenkohlcocktail kalt.....	80
Sanddorncocktail.....	81
Marmorkake Phenylalaninarm	82
Marmorkake ohne Kuhmilchweiss und Eifrei	83

Pfannkuchen Phenylalaninarm	84
Erdbeertörtchen Phenylalaninarm und Glutenfrei	85
Vanillepudding mit Karamell	86
Erdbeerdrink Laktosefrei	87
Aprikosen-Muffins Laktose- und Eifrei	88
Apfelkuchen mit Haferflocken Laktose und Eifrei	89
Apfelbiskuit Laktosefrei und Glutenfrei	90
Amaretti Laktosefrei und Glutenfrei	91
Biskuitboden	92
Rhabarberpfannkuchen Glutenfrei und Fructosearm	93
Emmentaler Meringues – Schaumgebäck frei von Phenylalanin und Fett	94
Vanilleplätzchen frei von Ei und Gluten	95
Gemüseküchlein	96
Zimtsterne Phenylalaninarm	97
Schokokuchen Kaliumarm und Phosphatarm	98
Rosmarin-Karamellflan Allergie auf Hühnereiweiss	99
Rüeblikuchen, Kuhmilcheiweissallergie	100
Rüebliorbet, Kuhmilcheiweissallergie	100
Pochierter Rosmarin-Karamellflan Vegan	101
Haselnuss-Küchlein, Allergie auf Hühnereiweiss	102
Schokoladensablée mit Ananas-Basilikumfüllung auf Himbeersauce	103
Himbeercreme mit Balsamico-Orangenglee	105
Windbeutel Glutenfrei	106
Aargauer Rüebliorte Glutenfrei	107
Eiweiss Armes Mehl "selbstgemacht"	108
Spaghetti TX	109

Einleitung

Dieser Kurs soll Ihnen einen praxisorientierten Einblick in die Diätküche gewähren und Ihnen die Möglichkeit bieten, Spezialprodukte oder Rezepte die Sie nicht in Ihrem Lehrbetrieb verwenden auszuprobieren.

Für das Zubereiten von Backwaren und anderen Gerichten mit Spezialprodukten oder für Diäten bedarf es besonderer Kenntnisse.

Die veränderten physikalischen Eigenschaften der Spezialprodukte verlangen eine gute Produktekenntnis und einen sorgfältigen Umgang. Für das gute Gelingen beim Kochen und Backen mit Spezialprodukten ist es wichtig, die Rezepte genau zu studieren und die Zutaten genau abzuwägen.

Bei der Lagerung der Spezialprodukte darf nicht von den Haltbarkeitsdaten der „Normalprodukte“ ausgegangen werden. So sind zum Beispiel Guetzli ohne Zucker weniger lange haltbar, als solche mit Zucker.

Der Einsatz von Spezialprodukten will gut überlegt sein. Alleine die immense Preisdifferenz zwischen Spezial- und Normalprodukten gibt diesem Grundsatz Recht.

Die folgenden Rezepte sollen ihnen als Hilfsmittel dienen und sie dazu animieren, selber mit Spezialprodukten zu experimentieren.

Aber vergessen sie nicht den Leitsatz: „alles zum Wohle des Patienten“.

Glutenfreie Rezepte

Gluten ist für viele Backeigenschaften des Mehls verantwortlich. Es macht den Teig elastischer und gut knetbar. Beim Backen ist Gluten ein Hauptbestandteil für die Krustenbildung. Um die Backeigenschaften von Weizenmehlen zu verbessern werden diese teilweise mit Gluten angereichert. Trotz der vielen Funktionen die das Gluten im Mehl erfüllt, ist es möglich, schmackhafte glutenfreie Speisen mit glutenfreien Ersatzprodukten herzustellen.

In glutenfreien Mehlmischungen wird das Gluten durch ein Verdickungsmittel ersetzt. Es können dies Quarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl, manchmal auch Xanthan oder Traganth sein. Diese Verdickungsmittel imitieren die Gluteneigenschaft Flüssigkeit zu binden. Jedes Verdickungsmittel unterscheidet sich von einem anderen durch die Menge an Flüssigkeit, die gebunden werden kann, sowie durch die Quellzeit und die Temperatur bei welcher es wirkt.

Die Hauptzutaten aller glutenfreien Mischungen sind Stärken. Verwendet werden z.B. Kartoffelstärke, Maisstärke, Reisstärke, Tapiokastärke, evtl. auch diätgeeignete Weizenstärke.

Eigenschaften:

- Glutenfreie Mehlmischungen benötigen sehr viel mehr Flüssigkeit, als glutenhaltige Mehlmischungen.
- Glutenfreie Teige benötigen eine Quellzeit um die Flüssigkeit aufzunehmen. Das heisst die Teigkonsistenz (z.B. Hefeteig nach der 1. Aufgehzeit) ist viel fester als vorher.

Hinweise und Tipps:

- **Zubereitung:** Gehen sie schrittweise vor. In den Rezepten wurden die Eigenheiten der Glutenfreien Produkte berücksichtigt.
- **Zu weicher Teig:** Geben sie nie nachträglich Mehl zum Rezept. Denken sie daran, glutenfreier Teig braucht eine Quellzeit. Ist der Teig zum Auskneten mit der Hand einmal zu weich, kneten sie ihn mit dem Handrührgerät, und füllen ihn dann zum Backen in eine Form. Diese kleine Panne kann insbesondere bei Hefeteig-Zubereitungen bei warmem Wetter geschehen.
- **Wenn der Teig beim Kneten klebt:** Stäuben sie die Arbeitsplatte mit glutenfreier Mehlmischung oder Fecule und kneten sie vorsichtig weiter. Mürbeteige und Quark-Öl-Teige können sie auch nochmals kalt stellen, wenn „es klebt“.
- **Teigbehandlung:** Glutenfreie Teige sind weicher und es fehlt ihnen die Elastizität. Sie sollten nicht zu lange, nicht zu stark und nicht zu warm geknetet werden.
- **Struktur des Teiges:** Diese kann durch die Beigabe von Glutenfreiem Griess (Reis, Hirse, etc.) positiv beeinflusst werden.
- **Laktose:** Glutenfreies Mehl kann Laktose enthalten. Bei Laktose Intoleranz unbedingt Zusammensetzung kontrollieren.

Kaiserschmarrn Glutenfrei

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Vollmilch
75 g	Eigelb
125 g	Eiweiss
200 g	Glutenfreies Mehl
1 g	Salz
10 g	Rosinen
15 g	Zucker
5 g	Vanillezucker
20 g	Butter
5 g	Puderzucker

Zubereitung:

Vollmilch und Mehl mit dem Schneebesen gut verrühren.
Eigelb unter den Teig mischen.
Eiweiss mit Salz, Vanillezucker und Zucker steif schlagen.
Rosinen und geschlagenes Eiweiss unter den Teig heben.
Butter in einer Pfanne schmelzen.
Teig zugeben und beidseitig backen.
Mit einer Palette in kleine Stücke zupfen.
Anrichten und mit Puderzucker bestreuen.

Bemerkungen/ Notizen:

Rosinen in wenig Rum oder Wasser kurz einweichen.

Ein Früchtekompott als Beilage, rundet diese süsse Speise optimal ab.

Brownies Glutenfrei

Zutaten für 16 Stk.:

125 g	Butter
150 g	Dunkle Couverture
160 g	Vollei
200 g	Zucker
1 Pack	Vanillezucker
200 g	Mandeln gemahlen
5 g	Backpulver "glutenfrei"
5 g	Vanillezucker
1 g	Salz

Zubereitung:

Auf dem Wasserbad Butter und Couverture in einer Schüssel schmelzen.
Backofen auf 180 Grad vorheizen und Form (23 x 23 cm) mit Backpapier ausfüllen

Vollei, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.
Mandeln, Backpulver (aufpassen wegen Gluten!) und Salz mischen und danach mit der Eimasse vermischen, diese anschliessend mit dem Schneebesen unter die Butter-Schokoladen Masse heben.

Die Masse in die vorbereitete Form füllen und im heissen Backofen (Mitte) ca. 30 Minuten backen.
Den fertigen Kuchen ca. 5 Minuten ruhen lassen und danach in 16 gleichgrosse Stücke schneiden.

Bemerkungen/ Notizen:

Nussroulade Glutenfrei

Zutaten für 4 Personen:

90 g	Vollei
30 g	Zucker
25 g	Haselnüsse gemahlen
5 g	Maisstärke
5 g	Kartoffelstärke
2 g	Nestargel (1)
3 g	Zucker
100 g	Rahm
1 g	Nestargel (2)
2 g	Puderzucker

Zubereitung:

Vollei mit 30 g Zucker aufschlagen (zum Band).

Haselnüsse, Stärke und Nestargel (1) mischen und unter die Masse heben.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausstreichen

und im Ofen bei 180 – 200 Grad 20 – 25 Minuten backen.

Küchentuch mit 3 g Zucker bestreuen und Biskuit darauf stürzen.

Rahm mit Nestargel (2) fast steifschlagen und auf das leicht ausgekühlte Biskuit geben.

Aufrollen und mit Puderzucker bestreuen.

Bemerkungen/ Notizen:

Zitronencake Glutenfrei

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Margarine
100 g	Zucker
1 Stk.	Zitrone (Raps und Saft)
105 g	Vollei
1 g	Salz
100 g	Glutenfreies Mehl (Beispiel Riesal Blau, Schär B)
3 g	Backpulver Glutenfrei (Beispiel Dr. Oetker, Natur etc.)
20 g	Puderzucker

Zubereitung

Margarine und Zucker schaumig schlagen.

Restliche Zutaten ausser Zitronensaft und Puderzucker unter die Masse heben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Teig in eine ausgefettete Form (Cakeform 20 cm) geben.

Im Ofen bei 175 Grad ca. 30 Minuten backen.

Leicht auskühlen lassen, mit Nadel einstechen und mit Zitronensaft/Puderzuckermischung tränken.

Bemerkungen/ Notizen:-

Das Rezept kann auch mit Orangenzeste und Orangensaft zubereitet werden.



Um ein luftiges Gebäck zu erhalten, kann hier 5% des Mehls mit Inulin oder Optifibre ersetzt werden.

Marmorcake Glutenfrei

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Margarine	
100 g	Zucker	
1 g	Vanillezucker	
105 g	Vollei	
1 g	Salz	
100 g	Glutenfreies Mehl	(Beispiel Riesal Blau, Schär B)
3 g	Backpulver Glutenfrei	(Beispiel Dr. Oetker, Natur etc.)
20 g	Kakaopulver	

Zubereitung:

Margarine, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.

Restliche Zutaten ausser Kakao unter die Masse heben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

2/3 des Teiges in eine ausgefettete Form (Cakeform 20 cm) geben.

Unter den restlichen Teig Kakaopulver mischen.

Den dunklen Teig auf den hellen geben und mit einer Gabel spiralförmig durchziehen.

Im Ofen bei 175 Grad ca. 30 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Das Rezept kann mit Rumaroma oder Rum ergänzt werden.

Durch Zugabe von 50 g leicht gerösteten Mandeln oder Haselnüssen lässt sich das Rezept zu einem Nusscake ableiten.



Um ein luftiges Gebäck zu erhalten, kann hier 5% des Mehls mit Inulin oder Optifibre ersetzt werden.

Zimtplätzchen Glutenfrei

Zutaten für 15 Plätzchen:

33 g	Eiweiss
50 g	Zucker
5 g	Nestargel
100 g	Mandeln gemahlen
3 g	Zimt
3 g	Rum

Zubereitung:

Eiweiss mit Zucker steif schlagen.

Nestargel begeben.

Ca. 15 g von der Masse wegnehmen.

Mandeln und Zimt unter die restliche Masse heben.

Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen.

Rum mit der 15 g Ei-Masse mischen und auf die Plätzchen streichen.

Auf gefettetes Blech geben und im Ofen bei 160 Grad ca. 10- 15 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Kaffee-Makronen Glutenfrei

Zutaten für 15 Makronen:

2 g	Nestargel
60 g	Zucker
33 g	Eiweiss
60 g	Haselnüsse gemahlen
60 g	Mandeln gemahlen
2 g	Kaffeepulver Instant
5 g	Rum

Zubereitung:

Eiweiss steif schlagen.

Nestargel mit Zucker mischen und unter das Eiweiss mischen.

Nüsse und Kaffeepulver vermischen und unter die Masse heben. Rum zugeben.

Mit zwei Kaffeelöffeln 15 Quenelles abstechen und auf ein gefettetes Backblech geben.

Im Ofen bei 175 Grad ca. 10- 15 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Diese Makronen werden relativ hart.

Vogelnästli mit Mangokonfitüre Glutenfrei

von Nicol Laube

Zutaten für Teigboden

70 g	Glutenfreies Mehl Landi
25 g	Butter
25 g	Zucker
60 g	Vollei pasteurisiert
5 g	Backpulver Gluten frei (Dr. Oetker)

Zutaten für Ringmasse

40 g	Eiweiss pasteurisiert
25 g	Zucker
60 g	Haselnüsse gemahlen

Zutaten für Mangokonifüre

50 g	Mango
40 g	Zucker
5 g	Zitronensaft

Vorbereitung:

Den Butter zusammen mit dem Zucker zu einer schaumigen Masse verrühren.
Das Ei hinzufügen und verrühren. Nun das Mehl mit dem Backpulver mischen und unter die Masse kneten. Den Teig mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Mango schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Das Fruchtfleisch nun mit dem Zitronensaft weich garen und den Zucker hinzufügen, kurz weiter kochen lassen und danach vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Das Eiweiss steif schlagen und danach den Zucker und die Haselnüsse langsam unterziehen.

Zubereitung:

Teig zwischen zwei Folien (am besten eignen sich Vaccum-Beutel) ausrollen und danach 11 cm grosse Kreise ausstechen. Diese nun auf einem frischen Backpapier 8 Minuten bei 170 Grad vorbacken.

Auf die leicht ausgekühlten Teigböden die Haselnussmasse im Kreis mit einer Sterntülle darauf dressieren. In das entstandene Loch die Mangokonfitüre füllen.

Bemerkungen/ Notizen:

Sojabrot Glutenfrei

Zutaten für 1 Brot 25 cm:

400 g	Glutenfreies Mehl
100 g	Sojaflocken
25 g	Hefe frisch
200 g	Vollmilch
200 g	Wasser
2 g	Zucker
3 g	Salz
3 g	Erdnussöl

Zubereitung:

Hefe in lauwarmem Wasser/Milchgemisch auflösen.

Mehl mit Zucker und Salz mischen.

Hefegemisch und Sojaflocken zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Teig in mit Erdnussöl ausgefettete Kastenform (25 cm) geben und glatt streichen.

Ca. 20 - 30 Min. aufgehen lassen.

Im Ofen bei 180 – 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:



Um eine luftige Krume und weiche Kruste zu erhalten, kann 5% des Mehles mit Inulin oder

Flohsamenmehl ersetzt werden

Buchweizenbrot Glutenfrei

Zutaten für ein Brot 25 cm:

300 g	Glutenfreies Mehl
100 g	Maismehl
40 g	Buchweizen geschält
25 g	Hefe frisch
200 g	Vollmilch
200 g	Wasser
5 g	Zucker
2 g	Salz
3 g	Erdnussöl

Zubereitung:

Hefe in lauwarmem Wasser/Milchgemisch auflösen.

Buchweizen kurz rösten und in Wasser kurz aufkochen.

Mehl mit Salz und Zucker mischen.

Buchweizen und Hefegemisch zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Teig in mit Erdnussöl ausgefettete Kastenform (25 cm) geben und glattstreichen.

Ca. 20 - 30 Min. aufgehen lassen.

Im Ofen bei 180 – 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:



Um eine luftige Krume und weiche Kruste zu erhalten, kann 5% des Mehles mit Inulin oder

Flohsamenmehl ersetzt werden

Zopf Glutenfrei

Zutaten für 1 Zopf (ca. 20 cm):

50 g	Butter flüssig
55 g	Vollei
150 g	Vollmilch
150 g	Wasser
20 g	Hefe frisch
2 g	Zucker
2 g	Salz
450 g	Glutenfreies Mehl
20 g	Eigelb

Zubereitung:

Milch, Wasser, Hefe und Zucker vermischen.

Vollei und flüssige Butter darunter rühren.

Mehl und Salz mischen.

Mehlgemisch zur Flüssigkeit geben und alles zusammen zu einem glatten Teig verrühren.

Teig teilen und zwei Stränge kneten - Zopf flechten.

Ca. 20 - 30 Min. aufgehen lassen.

Mit Eigelb bestreichen.

Im Ofen bei 180 – 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Je nach Festigkeit des Teiges muss noch etwas Glutenfreies Mehl zugegeben werden.



Um eine luftige Krume und weiche Kruste zu erhalten, kann 5% des Mehles mit Inulin oder

Flohsamenmehl ersetzt werden

Erfasst und Kontrolliert: CS

Nudelteig Glutenfrei

Zutaten für 400 g frische Teigwaren:

250 g	Glutenfreies Mehl (2/3 Riesal Blau, 1/3 Reisgriess Riesal)
2 g	Salz
105 g	Vollei
45 g	Wasser
5 g	Maizena

Zubereitung:

Glutenfreies Mehl mit Salz mischen.

Eier und Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.

Teig auf mit Maizena bestreuter Arbeitsfläche dünn ausrollen.

Kurz antrocknen lassen und anschliessend in die gewünschte Form schneiden.

Bemerkungen/ Notizen:

Je nach Festigkeit des Teiges muss noch etwas Glutenfreies Mehl zugegeben werden.

Die Nudeln können getrocknet werden oder direkt gegart werden.

Ableitungen mit Safran, Spinat und Randensaft sind möglich.



Mit Reisgriess arbeiten = bessere Verarbeitung und mehr Biss (al dente)

Erfasst und Kontrolliert: CS

Spätzli Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen:

110 g	Vollei
100 g	Milch
50 g	Wasser
200 g	Glutenfreies Mehl
3 g	Salz

Zubereitung:

Vollei, Milch, Wasser mischen.
Salz und Glutenfreies Mehl mit Holzkelle darunter schlagen.
Durchs Spätzlisieb in siedendes Salzwasser drücken.
Die fertigen Spätzli in kaltem Wasser abschrecken.

Bemerkungen/ Notizen:

Um ein Kleben zu verhindern kann dem Kochwasser etwas Öl beigegeben werden.



Spätzli verkehrt auf dem Spätzliblech durchreiben

Erfasst und Kontrolliert: CS

Eiweissarme Rezepte

Ist für die stark eiweissreduzierte Kost bei Nieren-Insuffizienz, Leber-Erkrankungen und vor allem bei Phenylketonurie (PKU).

Definition: Ein Lebensmittel gilt als proteinarm, wenn der Proteingehalt im genussfertigen Produkt im Vergleich zum entsprechenden Normalerzeugnis, mindestens um die Hälfte herabgesetzt ist und höchstens 1 g pro 100 g Trockenmasse nicht übersteigt.

Die eiweissarmen Backmehle werden aus Weizenstärke, Traubenzucker und verschiedenen Verdickungsmitteln hergestellt. Diese übernehmen die ursprüngliche Bindung des Eiweiss. Eiweissarme Backmehle sind streng natriumarm, damit sie auch in der speziellen Nierendiätetik benutzt werden können.

Bei einer eiweissarmen Ernährung sind eiweissreiche Lebensmittel so zu wählen und zu kombinieren, dass bereits kleine Mengen ausreichen, um sämtliche essenziellen Aminosäuren in dem Masse zur Verfügung zu stellen, wie der Körper diese zum Aufbau von Körpereiwissen benötigt. Hierbei spielt die biologische Wertigkeit als Beurteilungsgrösse für die Lebensmittelauswahl eine wesentliche Rolle.

Biologische Wertigkeit: Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Eiweiss der Körper aus 100 g Nahrungseiweiss bilden kann. Nahrungseiweisse, die essenzielle Aminosäuren in einem ähnlichen Mengenverhältnis aufweisen wie menschliche Proteine, haben eine hohe biologische Wertigkeit und werden mit hoher Effizienz in Körpereiwissen umgewandelt. Ein ideales Lebensmittel würde den Bedarf an essenziellen Aminosäuren zu 100% decken.

Hinweise und Tipps:

Nur dort Spezialprodukte einsetzen wo nötig. Tipp:

- Vor Einsatz von Spezialprodukten Nährwerte vergleichen.
- Proteinarme Teige sind weicher und flüssiger als herkömmliche Teige.
- Falls eine Auflockerung des Produkts erwünscht wird, Proteinarmes Mehl nicht sieben. (Aufgrund der höheren Wasseraufnahme durch Stärken und Verdickungsmitteln). Deshalb sollten die Teige mit einem Handrührgerät geknetet werden.
- Proteinarmen Teige fehlt es an Elastizität. Daher dürfen die Teige nicht zu lange und zu warm geknetet werden.
- Es sollte kein zusätzliches Mehl hinzugefügt werden, da der Teig in der Ruhezeit noch nachquillt und schließlich zu trocken wäre.

Einsatz von proteinarmen Spezialprodukten bei PKU:

- Der Phenylalanin Gehalt von proteinarmen Spezialprodukten beträgt ca. 9 mg auf 100 g Trockenmasse. Für PKU-Patienten unbedingt diese Produkte nebst Phenylalanin freien einplanen.

Vorsicht bei Light-Produkten: Der Süsstoff Aspartam (E 951) enthält Phenylalanin. Er ist z.B. in Kaugummi und kalorienreduzierten Erfrischungsgetränken enthalten. Markenname: Nutra-Sweet oder Canderel.

Die Phenylketonurie ist eine vererbte, angeborene und weltweit verbreitete Stoffwechsel-störung. Bei allen Säuglingen wird ein Test durchgeführt, um diese Störung frühzeitig zu erkennen und ihre Folgen zu vermeiden.

Phenylalanin wird in der Leber zu Tyrosin umgewandelt, das nur aus dieser Aminosäure hergestellt werden kann.

Das Phenylalanin kann im Körper nicht abgebaut werden und es sammeln sich im Blut sehr hohe Werte der Aminosäure an (>400-mal höher als normal), die schließlich zu Vergiftungen führen. Betroffen davon sind besonders die Haut, Haare und das Hirn. Die Krankheit führt zu einer verlangsamten geistigen Entwicklung, sie kann Hirnschäden, Anfälle und Hautstörungen auslösen.

Die Tagesmenge PKU richtet sich nach Alter, Körpergewicht, Proteinbedarf und individueller Stoffwechselsituation. Sie wird unter regelmäßiger medizinischer Kontrolle in bestimmten Zeitabständen der aktuellen Stoffwechselsituation angepasst

Phenylalanin und Tyrosin sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Reichlich vorhanden sind sie in Gemüse, Nüssen, Samen, Weizenkeimen, Milchprodukten, Fleisch und Fisch. Phenylalanin und Tyrosin tragen über ihre Beteiligung am Hormonstoffwechsel und an der Bildung wichtiger Neurotransmitter zu vielen Funktionen im Körper bei.

Pizza Proteinarm

Zutaten für 1 Person:

50 g	Proteinarmes Mehl
3 g	Zucker
25 g	Wasser
5 g	Butter
5 g	Sonnenblumenöl
3 g	Hefe frisch
125 g	Tomate
1 g	Oregano
1 g	Salz

Zubereitung:

Zucker und Hefe im Wasser auflösen.
Zusammen mit 3 g Sonnenblumenöl und Butter zum Mehl geben.
Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.
Teig ausrollen und in eine Form geben.
Die geschnittenen Tomaten, Oregano und den Rest des Öls draufgeben.
Salzen, anschliessend zudecken und ca. 15 Min. aufgehen lassen.
Im Ofen bei 220 Grad ca. 10 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Um das Kleben des Teiges zu verhindern, eventuell proteinarmes Mehl zugeben.

Erfasst und Kontrolliert: CS

Versunkener Apfelkuchen Proteinarm

Zutaten für 12 Stück:

200 g	Margarine weich
175 g	Zucker
15 g	Vanillezucker
400 g	Proteinarmes Mehl
10 g	Statt Ei Loprofin
4 g	Backpulver
100 ml	Orangensaft
200 ml	Wasser
300 g	Apfel geschält

Zubereitung:

Margarine, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.
Proteinarmes Mehl, Statt Ei und Backpulver mischen und
abwechslungsweise mit der Flüssigkeit unterrühren.
Den Teig in eine gefettete Springform (26 Durchmesser) füllen.
Die Äpfeln in Viertel schneiden und längs einschneiden.
Auf den Teig verteilen und leicht eindrücken.
Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro Portion: 0.2 g

Zwetschkuchen Proteinarm

Zutaten für 4 Portionen:

Teig:

80 g	Proteinarmes Mehl
8 g	Zucker
0.4 g	Salz
2 g	Statt Ei Loprofin
60 ml	Pku-Milch lauwarm
4 g	Frische Hefe

Belag:

10 g	Proteinarme Semmelbrösel
500 g	Zwetschgen entsteint halb eingeschnitten

Streussel:

15 g	Margarine weich
15 g	Brauner Zucker
30 g	Proteinarmes Mehl

Zubereitung:

Proteinarmes Mehl, Zucker, Margarine, Salz und Statt Ei in eine Schüssel geben.
Lauwarme Pku-Milch mit der Hefe verrühren und in die Schüssel geben.
Im Rührkessel 3 - 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten.
Den Teig 40 Minuten zugedeckt gehen lassen.
Teig auf mit einem Backpapier belegtes Backblech auslegen.
Semmelbrösel und anschliessend die Zwetschgen auf dem Teig verteilen.

Streussel:

Die Zutaten zwischen den Händen reiben.
Die Streussel auf den Zwetschgen verteilen.
Im Ofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Apfelwähe Proteinarm

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Proteinarmes Mehl
100 g	Margarine
80 g	Wasser 1
3 g	Salz
400 g	Äpfel
10 g	Statt Ei Loprofin
50 ml	Wasser 2
30 g	Proteinarmes Mehl
300 g	Pku-Milch Loprofin

Zubereitung:

Geriebener Teig:

Aus proteinarmem Mehl, Margarine und Wasser 1 einen geriebenen Teig herstellen.

Teig ruhen lassen.

Den Teig in ein passendes Kuchenblech auslegen.

Belag:

Äpfel raffeln und auf den Teig verteilen.

Kuchenguss:

Statt Ei mit Wasser 2 glatt rühren

Die restlichen Zutaten unter mischen und mit dem Mixer zu einem glatten Teig verrühren.

Den Kuchenguss über den Kuchen giessen

Im Ofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro Person: 0.6 g

Hefezopf Proteinarm

Zutaten für 700g:

400 g	Proteinarmes Mehl
40 g	Zucker
1 g	Salz
20 g	Butter
25 ml	Süsser Rahm 30% Fett
150 ml	Pku-Milch Loprofin
20 g	Hefe frisch
15 g	Statt Ei Loprofin
60 ml	Wasser

Zum Kneten:

Proteinarmes Mehl verwenden

Zum Bestreichen:

Süsser Rahm, Hagelzucker

Zubereitung:

Proteinarmes Mehl in eine Schüssel geben und Zucker darüber streuen.

Salz, Butter an den Rand der Schüssel verteilen.

Pku-Milch leicht erwärmen und die frische Hefe darin auflösen.

Statt Ei mit Wasser glatt rühren.

Alle Zutaten vermischen, zusammenarbeiten und mit den Knethacken des Rührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig zugedeckt eine Stunde gehen lassen.

Teig nochmals durchkneten und zu einem grossen Zopf formen.

Direkt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Weitere 30 Minuten gehen lassen

Im Ofen bei 180 Grad ca. 30 - 40 Minuten backen.

Zopf sofort nach dem Backen solange er noch warm ist mit süsssem Rahm bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro 100g: 0.7 g

Erfasst und Kontrolliert: CS

Kräuterbrot mit Knoblauch Proteinarm

Zutaten für 600g (entspricht 20 Scheiben):

400 g	Proteinarmes Mehl
1 g	Salz
1 g	Petersilien frisch
1 g	Oregano frisch
1 g	Majoran frisch
50 g	Butter weich
20 g	Hefe frisch
15 g	Knoblauchzehe fein zerdrückt
180 ml	Wasser lauwarm
15 g	Zuckercouleur

Für den Brotkorb:

20 g	Proteinarmes Mehl verwenden
------	-----------------------------

Zum Bestreichen:

10 g	Rapsöl
------	--------

Zubereitung:

Proteinarmes Mehl, Salz, und die frischen Kräutern zusammen vermischen.

Die weiche Butter sowie die zerdrückte Knoblauchzehe am Rand der Schüssel verteilen.

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und die Flüssigkeit auf einmal zugeben.

Alle Zutaten mit dem Knethacken zusammenkneten.

Zuckercouleur unterkneten bis die Färbung gleichmässig ist.

Den Teig formen und in einem mit Proteinarmen Mehl ausgestreuten Brotkorb eine Stunde zugedeckt gehen lassen.

Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen.

Weitere 30 Minuten gehen lassen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen.

Das Brot sofort nach dem backen solange es noch warm ist mit Rapsöl bestreichen.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro 100g: 0.9 g

Marmorgugelhupf Proteinarm

Zutaten für 1 Gugelhupf 26 Durchmesser:

20 g	Statt Ei Loprofin
80 ml	Wasser
200 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
1 g	Rumaroma
1 g	Salz
140 ml	Mineralwasser
1 Stk.	Zitrone (nur Schale gerieben)
180 ml	Pflanzenöl
400 g	Proteinarmes Mehl
2 g	Backpulver
6 g	Kakaopulver
20 g	Wasser
5 g	Butter für die Form

Zubereitung:

Gugelhupf Form mit Butter einfetten.

Statt Ei und Wasser mit einem Handrührgerät verrühren.

Zucker - Vanillezucker, Aroma und Salz unterrühren.

Mineralwasser und Öl mischen und zugeben.

Proteinarmes Mehl und Backpulver mischen, nach und nach der Masse unterrühren.

Unter die Hälfte des Teiges Kakao und 2 EL Mineralwasser rühren.

Zuerst den hellen Teig in die Gugelhupf form giessen, danach den dunklen Teig verteilen.

Mit einer Gabel den Teig leicht unterheben.

Im Ofen bei 175 Grad ca. 45 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro Portion 0.7 g

Vanillekipferln Proteinarm

Zutaten für 200g Teig:

125 g	Proteinarmes Mehl
30 g	Zucker
5 g	Vanillezucker
2 g	Backpulver
50 g	Margarine
3 g	Statt Ei Lopofrin
15 ml	Wasser

Zum Wenden:

5 g	Vanillezucker
13 g	Puderzucker

Zubereitung:

Proteinarmes Mehl, Margarine, Zucker, Vanillezucker, Backpulver zusammen verreiben.
In die Mitte eine Vertiefung drücken und das angerührte Statt Ei hineingeben.
Alle Zutaten rasch zusammen verkneten.
Den Teig in Folie 30 Minuten ruhen lassen.
Im Ofen bei 170 Grad ca. 8 -10 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro 100g: 0.3 g

Biskuitboden Proteinarm

Zutaten für 4 Personen:

50 g	Margarine weich
40 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
1 Stk	Zitronenzeste und Saft
100 g	Proteinarmes Mehl
10 g	Statt Ei Loprofin
6 g	Backpulver
60 ml	Orangensaft

Zubereitung:

Margarine schaumig schlagen.

Zucker, Vanillezucker und Zitronenzeste begeben.

Proteinarmes Mehl mit Backpulver und Statt Ei zusammen mischen.

Abwechslungsweise den Zitronensaft unter die Masse rühren.

Teig in die gefettete Springform (18 cm Durchmesser) füllen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro Person: 0.2

Orangencake Proteinarm

Zutaten für 12 Stück:

200 g	Margarine
200 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
3 g	Orangenzeste
350 g	Proteinarmes Mehl
15g	Statt Ei
8 g	Backpulver
50 g	getrocknete Aprikosenwürfeli klein geschnitten
135 ml	Orangensaft
50 ml	Mineralwasser

Zuckerguss :

75 g	Puderzucker
20 ml	Orangensaft

Zubereitung:

Margarine, Zucker, Vanillezucker und Orangenzeste schaumig schlagen.
Statt Ei, Backpulver und Proteinarmes Mehl zusammen vermischen.
Getrocknete Aprikosenwürfeli begeben.
Orangensaft und Mineralwasser langsam einfließen.
Den fertigen Teig in die gefettete Springform (26 cm Durchmesser) geben.
Im Ofen bei 170 Grad ca. 60 Minuten backen.

Für die Kuchenglasur:

Puderzucker mit dem Orangensaft zusammen zu einem Guss verarbeiten.
Den erkalteten Kuchen damit bestreichen.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro Portion: 0.5 g

Wintergratin Proteinarm

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Blutorangen
150 g	Mandarine
150 g	Grapefruit
100 ml	Orangensaft
15 g	Zucker
2 g	Statt Eiklar Loprofin
40 ml	Kochendes Wasser
50 ml	Kaltes Wasser
180 g	Zucker
1 Ms	Safran
1 g	Vanillezucker

Zubereitung:

Alle Zitrusfrüchte schälen und in Schnitze schneiden.

In die passende Gratin Form geben, mit Orangensaft und Zucker ca. 2 Stunden marinieren.

Statt Eiklar mit dem kochenden Wasser übergießen gut verrühren.

Kaltes Wasser dazu giessen.

Mit dem Mixer aufschlagen, Zucker, Vanillezucker und Safran ein rieseln lassen.

Gut aufmontieren.

Die Masse sofort über die Zitrusfrüchte verteilen und gratinieren.

Im Ofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten gratinieren, sofort servieren.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro Person: 1 g

Grissini Proteinarm

Zutaten für 16 Stück:

300 g	Proteinarmes Mehl
10 g	Statt Ei Loprofin
3 g	Salz
30 g	Margarine weich
10 g	Hefe frisch
190 ml	Wasser lauwarm

Zum Bestreichen:

10 g	Olivenöl
2 g	Italienische Kräutermischung
1 g	Grobes Salz

Zubereitung:

Proteinarmes Mehl, Statt Ei, Salz und weiche Margarine in eine Schüssel geben.
Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren und während des Kneten begeben.
Den Teig gut kneten und während 30 Minuten ruhen lassen.
Nochmals von Hand durchkneten, ca. 20cm lange Grissinis formen.
Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und weitere 15 Minuten gehen lassen.
Die Grissinis mit Olivenöl bestreichen und mit grobem Salz bestreuen.
Im Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro Stück: 0.2 g

Sable Proteinarm

Zutaten für 50 Stück à 5 g:

85 g	Butter
30 g	Zucker
125 g	Proteinarmes Mehl
15 g	Vanillinzucker

Zubereitung:

Butter, Vanillinzucker und Zucker schaumig rühren.

Proteinarmes Mehl zugeben und alles zusammen zu einem festen Teig kneten.

Den Teig ruhen lassen.

Teig auswallen und kleine Guetzli ausstechen.

Auf ein gefettetes Blech geben und im Ofen bei 150 Grad ca. 15 - 20 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Die Guetzli können vor dem backen mit kleinen Fruchtstücken garniert werden.

Pfannkuchen mit Spinatfüllung Proteinarm

Zutaten für 4 Personen:

10 g	Statt Ei Loprofin
40 ml	Wasser
75 g	Proteinarmes Mehl
150 ml	Pku-Milch Loprofin
2 g	Backpulver
5 g	Mineralwasser
1 g	Salz
0.5 g	weisser Pfeffer
200 g	Blattspinat TK
30g	Olivenöl
20 g	Zwiebeln gehackt
3 g	Salz
0.5 g	Muskatnuss gemahlen
1 g	Estragon gehackt
20 g	Butter für die Pfannkuchen

Zubereitung:

Pfannkuchenteig:

Statt Ei mit Wasser glatt rühren.

Alle Zutaten ausser Backpulver und Mineralwasser mischen und mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten.

Erst kurz vor dem Backen der Pfannkuchen das Backpulver und das Mineralwasser unterrühren.

Spinatfüllung:

Zwiebeln in Olivenöl andünsten.

Blattspinat dazugeben und mitdünsten.

Mit Salz, Muskatnuss und Estragon abschmecken.

Aus dem Pfannkuchenteig vier Pfannkuchen herstellen.

Bemerkungen/Notizen:

Protein berechnet pro Person: 0.6 g

Moussaka Proteinarm

Zutaten für 4 Personen:

800 g Auberginen
150 ml Olivenöl
40 g Proteinarmes Paniermehl
500 g mehlig gegarte Kartoffelscheiben (3mm dick)

Tomatensauce:

240 g gehackte Zwiebeln
30 g gehackter Knoblauch
40 g Butter
400 g Gehackte Tomaten/Dose
20 g Tomatenpüree
1 g Frischer Oregano
0.5 g Pfeffer weiss gemahlen
1 g Salz

Béchamelesauce:

30 g Proteinarmes Mehl
50 g Pku-Milch Loprofin
50 ml Wasser

Zubereitung:

Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und in Olivenöl braten.

Tomatensauce:

Die gehackten Zwiebeln in Butter dünsten sowie gehackte Tomaten und Tomatenpüree dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Béchamelsauce:

Pku-Milch, Wasser und Proteinarmes Mehl miteinander verrühren und aufkochen. Abschmecken.

Lagenweise Auberginen, Tomatensauce und Kartoffelscheiben in eine Auflaufform einschichten, mit Béchamelsauce übergießen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 40 - 50 Minuten backen. Achtung! Nach halber Backzeit das Paniermehl drüberstreuen und fertig backen

Bemerkungen/ Notizen:

Protein berechnet pro 100g: 0.5 g

Spätzli Proteinarm

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Proteinarmes Mehl
20 g	Statt Ei Loprofin
4 g	Johannisbrotkernmehl
3 g	Salz
170 ml	Wasser

Zubereitung:

Proteinarmes Mehl, Statt Ei, Johannisbrotkernmehl und Salz mit einem Schneebesen trocken mischen.

Das Wasser auf einmal dazu geben mit dem Rührgerät verkneten.

Spätzliteig für 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Durchs Spätzlisieb in siedendes Salzwasser drücken.

Die fertigen Spätzli in kaltem Wasser abschrecken

Bemerkungen/ Notizen:

Um ein Kleben zu verhindern kann dem Kochwasser etwas Öl beigegeben werden.

Protein berechnet pro Portion: 0.5 g



Spätzli verkehrt auf dem Spätzliblech durchreiben

Nudelteig Proteinarm

Zutaten für 480 g frische Teigwaren (4 Port.):

300 g	Proteinarmes Mehl
4 g	Salz
130 g	Wasser heiss (aus Wasserhanen genügt)
15 g	Statt Ei Loprofin
40 ml	Rapsöl
4 g	Maizena

Zubereitung:

Proteinarmes Mehl mit Salz mischen.

Statt Ei mit dem Wasser glatt anrühren, Öl dazugeben, unter das Mehl mischen und zu einem glatten Teig kneten.

Teig auf mit Maizena bestreuter Arbeitsfläche dünn ausrollen.

Kurz antrocknen lassen und anschliessend in die gewünschte Form schneiden.

Protein berechnet pro Portion: 0.5 g

Bemerkungen/ Notizen:

Je nach Festigkeit des Teiges muss noch etwas proteinarmes Mehl zugegeben werden.

Der Teig kann auch mit der Nudelmaschine ausgerollt werden.

Die Nudeln können getrocknet werden oder direkt gegart werden.



Warmes Wasser nehmen, dann verkleistert der Teig besser

Emmentaler Meringues Proteinarm

Zutaten für 20 Stück

2 g	Statt Eiklar Loprofin
40 ml	kochendes Wasser
50 ml	kaltes Wasser
180 g	Zucker
10 g	Vanillinzucker
2 g	Zimt

Zubereitung:

Statt Eiklar und kochendes Wasser mit dem Schneebesen in einer schmalen, hohen Schüssel kurz verrühren.

Kaltes Wasser zugeben, umrühren und 10 Minuten kalt stellen.

Danach mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe 2 Minuten schlagen.

Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen und dabei weitere 2 Minuten schlagen, bis die Masse steif wird.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Baiser-Masse in einen Spritzbeutel füllen und kleine Tupfen auf das Backblech spritzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad ca. 25 - 35 Minuten backen.

Berechnet pro Stück

0 g Eiweiss, 9 g KH

Bemerkungen/ Notizen:

Die Meringues dürfen nach dem Backen im Innern noch etwas weich sein.

Rezepte für Diabetiker

Der wohl grösste Teil in diätetischen Rezeptkarteien wird durch Diabetikerrezepte beansprucht. Es gilt aus der grossen Vielfalt die für sich oder den eigenen Betrieb, geeignete Rezepte zu finden. Zu beachten ist dabei die unterschiedliche Handhabung der Werteverteilung in und ausserhalb unserer Landesgrenzen. In Deutschland sind 1BE = 12g Kohlenhydrate. Die Desserts werden in manchen Betrieben mit 15g Kohlenhydraten berechnet, welches erlaubt mit Zucker für die Dessertproduktion zu arbeiten. Bei 10g Kohlenhydraten kann kaum noch mit Zucker gearbeitet werden, da man sonst kein Dessert mehr auf dem Teller hat.

Hinweise und Tipps

- **Flüssiger Süsstoff und Süsspulver:** Beide Produkte verursachen bei Überdosierung einen bitteren Nachgeschmack. Verwenden sie diese Produkte sparsam wo keine genauen Mengen angegeben sind.
- **Süsspulver:** 10 g Süsspulver entsprechen der Süsskraft von ca. 100 g Zucker
- **Assugrin flüssig:** 10 ml entsprechen der Süsskraft von ca. 100 g Zucker
- **Auswallen:** Beachten sie, dass zum Auswallen von Teigen kein Mehl verwendet werden darf (zusätzliche Kohlenhydrate). Zum Auswallen eignen sich Klarsichtfolie und Backpapier.
- **Backformen:** Diabetiker-Gebäck klebt gerne an den Backformen fest. Kleiden sie die Formen mit Backpapier aus.
- **Natürliche Süsstoffe:** Nur sogenannte „künstliche“ Süsstoffe zum Backen verwenden. Die natürlichen Süsstoffe auf Aspartambasis sind nicht hitze- und säurestabil.
- **Richtige Fertigungsgrössen:** Kuchen und Cake in gut teilbaren Portionen fertigen. Zum Beispiel ein Kuchen der in acht Portionen à 10 KH geteilt werden kann.
- **Aufschlagen:** Eigelb kann mit Süsspulver viel besser schaumig geschlagen werden wenn ein wenig warmes Wasser beigefügt wird.

Assugrin Stevia Sweet Süsspulver

- Süsstoff Steviol Glykoside
- 0,5 g Assugrin Stevia Sweet Süsspulver süsst wie ein Zuckerwürfel von ca. 4 g
- Koch- und Backfest

Zu beachten bei der Verwendung von Assugrin Stevia Sweet Süsspulver:

- Die Süsse von Stevia wird sehr unterschiedlich wahrgenommen. Stevia Sweet Pulver sollte vorsichtig dosiert werden. Es ist besser, bei Bedarf nachzusüssen.

- Die mit Stevia gesüsste Masse geht weniger stark auf als mit Assugrin-Pulver oder Zucker gesüsste Backwaren. Gerade zu beachten bei Backwaren wie Biskuits, Ofenküchlein, die aufgehen sollen. Dort erzielt der Einsatz von Assugrin-Pulver bessere Resultate.
- Schaumig schlagen der mit Stevia gesüssten Masse braucht deutlich mehr Ausdauer: 20 Minuten kräftiges Rühren mit der Küchenmaschine ist nötig.
- Orangenesten statt Zitronenschale verwenden, Ihr Dessert wird dadurch geschmacklich etwas abgerundeter und perliger.
- Nüsse vor der Verwendung anrösten, um den feinen Röstgeschmack zu erhalten, der die Steiva-Süsse treffend ergänzt.
- Mit Gewürzen wie Kardamom, Nelkenpulver, Zimt würzen; sie erzeugen alle einen warmen, vollmundigen Geschmack im Mund.

Welcher Name gehört zu welcher Kategorie?

Als Verbraucher ist es nicht einfach, die vielen Süßungsmittel auseinander zu halten, die heutzutage im Angebot sind. Vor allem Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe werden oft miteinander verwechselt, obwohl sie ganz verschieden sind.

Zucker und Zuckerarten	Zuckeraustauschstoffe (Polyole)	Süßstoffe
Rohrzucker (Saccharose)	Lactit	Acesulfam
Rübenzucker (Saccharose)	Maltit	Aspartam
Milchzucker (Lactose)	Mannit	Cyclamat
Malzzucker (Maltose)	Sorbit	Saccharin
Fruchtzucker (Fructose)	Xylit	Neohesperidin
Traubenzucker (Dextrose, Glucose)	Isomalt	Thaumatococcus

Eigenschaften und Unterschiede

- **Süßstoffe sind kalorienfrei - Zuckeraustauschstoffe nicht**
Der wichtigste Unterschied zwischen Zuckeraustauschstoffen (Polyolen) und Süßstoffen besteht darin, dass Süßstoffe keine Kalorien liefern. Zuckeraustauschstoffe hingegen sind mit 2,4 Kilokalorien pro Gramm anzurechnen.
- **Süßstoffe sind um ein Vielfaches süßer als Zuckeraustauschstoffe**
Die meisten Zuckeraustauschstoffe sind etwa halb so süß wie "normaler" Zucker. Süßstoffe hingegen verfügen über eine Süßkraft, die bis zu 200mal grösser ist als die von Zucker.
- **Gut für die Zähne sind beide**
Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe greifen die Zähne nicht an, weil die Säure-bildenden Bakterien im Mund sie nicht als "Nahrung" akzeptieren. Mit "zahnfreundlichen" Süßigkeiten können Genuss und Zahngesundheit in Einklang gebracht werden. Aufgrund der abführenden Wirkung von Zuckeraustauschstoffen, sollten diese jedoch nicht in grösseren Mengen konsumiert werden.
- **Zuckeraustauschstoffe verursachen Durchfall und Blähungen - Süßstoffe nicht**

Die Behauptung, der Verzehr von Süsstoffen könne zu Blähungen oder Durchfall führen ist falsch. Süsstoffe wie Saccharin, Cyclamat oder Aspartam haben nachweislich keine Auswirkungen auf den Stoffwechsel und somit auch nicht auf das Magen-Darm-System. Hingegen haben Zuckeraustauschstoffe wie z.B. Sorbitol, Xylitol oder Mannitol bei übermäßigem Verzehr eine abführende Wirkung.

Linzer Torte Diabetes

Zutaten für 14 Personen:

200 g	Vollkornmehl
6 g	Backpulver
5 g	Assugrin flüssig
1 g	Salz
2 Tropfen	Bittermandelaroma
0.5 g	Nelkenpulver
0.5 g	Zimt
105 g	Vollei
125 g	Butter
125 g	Haselnüsse gemahlen
100 g	Konfitüre ohne Zucker
5 g	Eigelb

Zubereitung:

Die Haselnüsse kurz rösten.

Butter mit Vollei gut mischen.

Zimt, Nelkenpulver, Bittermandelaroma, Salz und Assugrin flüssig begeben.

Die gemahlenen Haselnüsse unterheben.

Vollkornmehl mit Backpulver mischen und unter die Masse heben.

Teig kühl stellen.

2/3 des Teiges ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben.

Den restlichen Teig ausrollen und in Streifen schneiden. Kühl stellen.

Den Teigboden mit Konfitüre ohne Zucker bestreichen.

Die Teigstreifen netzartig über den Teigboden legen.

Mit Eigelb bestreichen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Achtung: Kohlenhydratgehalt der verwendeten Konfitüre beachten.

Hollandaise Diabetes

Zutaten für 5 Personen:

10 g	Weisswein
10 g	Essig
10 g	Wasser
3 g	Zwiebeln
10 g	Eigelb
100 g	Magerquark
100 g	Blanc battu
1 g	Salz
0.5 g	Pfeffer
0.5 g	Zitronensaft

Zubereitung:

Aus Weisswein, Essig und Zwiebeln eine Reduktion herstellen.

Mit Wasser verdünnen.

Im Wasserbad mit Eigelb zu einer cremigen Masse schlagen.

Aus dem Wasserbad nehmen und Quark und Blanc battu unterheben.

Abschmecken.

Bemerkungen/ Notizen:

Vogelheu mit Vanillesauce Diabetes

Zutaten für 1 Person:

50 g	Toast weiss
85 g	Äpfel
5 g	Butter
1 g	Zimt
50 g	Milch
25 g	Wasser
4 g	Vanillecremepulver
¼ Stk.	Vanillestengel ausgekratzt
1 g	Assugrin flüssig

Zubereitung:

Toast in kleine Stücke schneiden und leicht toasten.

Äpfel in feine Schnitze schneiden und in der Butter dünsten.

Toast dazugeben und mit Assugrin flüssig und Zimt abschmecken.

Aus Milch, Wasser, Vanillecremepulver, Vanillemark und Assugrin flüssig eine Vanillesauce herstellen.

Sauce separat zum Vogelheu servieren.

Bemerkungen/ Notizen:

Rüebliorte Diabetes

Zutaten für 6 Personen:

250 g	Karotten geraffelt
100 g	Vollei
40 g	Haselnüsse gemahlen
75 g	Mehl
5 g	Süsspulver
½ Stk.	Zitrone (Saft und Schale gerieben)
5 g	Backpulver
0.5 g	Zimt
0.5 g	Nelkenpulver
0.5 g	Salz

Zubereitung:

Vollei mit Süsspulver aufschlagen. (Zum Band)
Zitronensaft und -zeste beifügen.
Mehl mit Backpulver und Haselnüssen zu den geraffelten Karotten mischen.
Mehl, Salz, Zimt und Nelkenpulver zur Eimasse geben.
Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben.
Im Ofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.
Kuchen in 6 Stücke teilen.

Bemerkungen/ Notizen:

Zweimal das Rezept ergeben eine Springform 26 cm.

Mailänderli Diabetes

Zutaten für 105 Stück à 8 g (roh):

280 g	Butter
5 g	Assugrin flüssig
180 g	Eigelb
1 Stk.	Zitrone (nur Schale gerieben)
1 g	Salz
400 g	Weissmehl

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
Guetzli à 8 g ausstechen.
Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten Backen

Bemerkungen/ Notizen:

1 Mailänderli à 8 g entspricht 2,5 g Kohlenhydrate.

Die Mailänderli können vor dem Backen noch mit Eigelb bestrichen werden.

Haselnussstengeli Diabetes

Zutaten für 50 Stück à 22g (roh):

180 g	Butter
30 g	Assugrin Pulver
1 Stk.	Zitrone (nur Schale gerieben)
2 g	Salz
1 g	Zimt
150 g	Vollei
375 g	Mehl
375 g	Haselnüsse gemahlen
60 g	Eigelb

Zubereitung:

Butter und Assugrinpulver schaumig rühren.
Salz, Zimt, Zitrone, Vollei, Mehl und Haselnüsse unterheben.
Teig kühl stellen.
Teig auswallen und Stengeli à 5 g schneiden.
Stengeli auf Backblech geben und mit Eigelb bestreichen.
Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Brunsli Diabetes

Zutaten für 195 Stück à 5 g (roh):

30 g	Kakao
30 g	Butter
250 g	Wasser
5 g	Rum
300 g	Mandeln gemahlen
360 g	Paniermehl
3 g	Assugrin flüssig

Zubereitung:

Kakao mit Butter mischen.

Restliche Zutaten zugeben und zu einem kompakten Teig kneten.

Kühl stellen.

Teig auswallen und Guetzli à 5 g ausstechen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

2 Brunsli à 5 g entsprechen 2,5 g Kohlenhydrate.

Grittibänz Diabetes

Zutaten ergeben ca. 930 g Teig:

250 g	Wasser
25 g	Hefe
2 g	Assugrin flüssig
10 g	Salz
50 g	Vollei
350 g	Vollkornmehl
200 g	Weissmehl
75 g	Butter
10 g	Eigelb zum bestreichen
10 g	Kaffeerahm zum bestreichen
5 g	Rosinen

Zubereitung:

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.

Im Mehl eine Grube machen und alle Zutaten in die Mitte Hineingeben.

Von der Mitte beginnend alles langsam zu einem glatten Teig kneten.

Mit einem Tuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

Grittibänz formen und nochmals auf dem Blech 30 Minuten gehen lassen.

Mit Ei-Kaffeerahmgemisch bestreichen und 2 Stück Rosinen als Augen belegen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Werte:

1 Grittibänz mit 20 KH = ca. 50 g

1 Grittibänz mit 30 KH = ca. 75 g

1 Grittibänz mit 40 KH = ca. 100 g

Bemerkungen/ Notizen:

Brot und Butterpudding Diabetes

Zutaten für 1 Person:

75 g	Vollkorntoast
80 g	Vollei
100 g	Milch
100 g	Wasser
5 g	Butter
¼ Stk.	Vanillestange ausgekratzt
1 g	Assugrin flüssig

Zubereitung:

Vollkorntoast schneiden und ziegelartig in eine mit Butter ausgefettete Auflaufform schichten.

Aus Vollei, Milch, Wasser, Vanillemark und Assugrin den Guss herstellen und über den Toast giessen.

Im Wasserbad vorwärmen und im Ofen bei 180 Grad pochieren.

Bemerkungen/ Notizen:

Apfelwähe Diabetes

Zutaten für 1 Person:

45 g	Grahammehl fein
5 g	Butter
30 g	Wasser
1 g	Salz
105 g	Äpfel
40 g	Vollei
45 g	Magerquark
50 g	Vollmilch
1 g	Assugrin füssig
0.5 g	Zimt

Zubereitung:

Aus Grahammehl, Prise Salz, Wasser und Butter geschmeidigen Teig fertigen.

Kuchenform (Bodendurchmesser 11cm) mit Teig auslegen.

Äpfel raffeln und auf Teig geben.

Aus Vollei, Magerquark, Vollmilch, Zimt und Assugrin einen Guss fertigen und diesen auf die Wähe giessen.

Wähe im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Griessbrei Diabetes

Zutaten für 1 Person:

400 g	Milch
30 g	Weizengriess
80 g	Vollei
1 g	Assugrin flüssig
1 Stk.	Zitrone (nur Schale gerieben)

Zubereitung:

Milch aufkochen, den Griess einstreuen.
Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
Zitronenzeste beifügen und unter ständigem Rühren weiter kochen
bis der Griess weich ist.
Vollei und Assugrin zugeben und nochmals kurz aufkochen.

Bemerkungen/ Notizen:

Separat dazu Zimt Assugrin servieren.

Falls der Brei zu dick ist mit Wasser verdünnen.

Orangenhirsepudding Diabetes

Zutaten für 1 Person:

80 g	Vollei
45 g	Hirse
200 g	Milch
80 g	Wasser
15 g	Rahm
1 Stk.	Orange (nur Schale gerieben)
1 g	Assugrin flüssig

Zubereitung:

Milch mit Wasser aufkochen.

Hirse beifügen und weich kochen.

Rahm, Vollei, Orangenzeste und Assugrin flüssig unter die Masse heben.

Im Ofen bei 160 Grad ca. 30 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Erdbeermousse Diabetes

Zutaten für 2 Personen:

20 g	Eiweiss pasteurisiert
80 g	Joghurt Nature
75 g	Erdbeeren für Erdbeermark
75 g	Erdbeeren für Erdbeersauce
75 g	Erdbeeren für Garnitur
3 g	Gelatine
2 g	Assugrin flüssig
1 g	Zitronensaft
2 Blatt	Minze für Garnitur

Zubereitung:

150 g Erdbeeren mit etwas Zitronensaft und Assugrin flüssig fein mixen.

Die Hälfte davon als Sauce zur Seite stellen.

Die andere Hälfte leicht erwärmen und die Gelatine darin auflösen.

Danach in eine Schüssel geben und auf Eis abkühlen bis es langsam zu stocken beginnt. Joghurt beigeben und erst wenn es dickflüssig ist, das geschlagene Eiweiss sorgfältig darunter ziehen.

Abfüllen und sofort kühl stellen

Bemerkungen/ Notizen:

Flammerie mit Erdbeeren Diabetes

Zutaten für 2 Personen:

50 g	Drink-Milch
¼ Stk.	Vanillestange ausgekratzt
0.5 g	Zitronenraps
6 g	Hartweizengriess
2 g	Gelatine
30 g	Eiweiss pasteurisiert
30 g	Magerquark
80 g	Erdbeeren in 5 mm grosse Würfel schneiden
2 g	Assugrin flüssig
80 g	Erdbeeren für Sauce
40 g	Erdbeeren für Garnitur
0.5 g	Zitronenmelisse Blätter für Garnitur

Zubereitung:

Drink-Milch mit dem Vanillemark, dem Zitronenraps und dem Griess leicht kochen.

Vom Herd nehmen und Gelatine begeben.

Danach in eine Schüssel geben und auf Eis abkühlen bis es langsam zu stocken beginnt. Gewürfelte Erdbeeren und Quark hinzugeben.

Zum Schluss das steif geschlagene Eiweiss langsam unterheben.

In Timbales-Formen abfüllen und kühl stellen.

Aus 80 g Erdbeeren mit etwas Wasser Sauce produzieren.

Anrichten:

Die gut ausgekühlten Timbales-Formen stürzen.

Mit Erdbeersauce umgiessen.

Mit Erdbeerscheiben und Zitronenmelisse Blätter ausgarnieren

Bemerkungen/ Notizen:

Kokosmakronen Diabetes

Zutaten für ca. 36 Stück à 5 g (roh) oder 18 Stück à 10 g (roh):

90 g	Zucker
46 g	Kokosflocken
46 g	Eiweiss pasteurisiert
1 g	Zitronenraps
1 g	Salz
15 g	Weissmehl
3 g	Weizenkleie

Zubereitung:

Zucker, Eiweiss, Salz, Zitronenraps und Kokosflocken mischen und auf dem Herd abrühren bis die Masse bindet (ca. 70 Grad).

Weissmehl und Weizenkleie begeben und etwas erkalten lassen.

Masse in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen.

Rosetten von 5 g /10 g dressieren und im Kombisteamer bei 180 Grad mit halber Ventilatoren Geschwindigkeit und offenem Dampfzug hell backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Spargel-Lachs-Wähe Diabetes

Zutaten für 1 Person :

45 g	Grahammehl fein
5 g	Butter
30 g	Wasser
1 g	Salz
100 g	grüne Spargeln
25 g	Lachs roh
40 g	Vollei
45 g	Magerquark
50 g	Vollmilch
1 g	Salz
0.5 g	Pfeffer

Zubereitung:

Aus Grahammehl, Prise Salz, Wasser und Butter geschmeidigen Teig fertigen.

Kuchenform (Bodendurchmesser 11cm) mit Teig auslegen.

Grüne Spargeln in Rädli schneiden und knackig kochen.

Spargeln zusammen mit dem in Würfel geschnittenen Lachs auf dem Teig auslegen.

Aus Vollei, Magerquark, Vollmilch und Gewürzen den Guss fertigen und diesen auf die Wähe giessen.

Wähe im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Die Spargeln können durch ein anderes Gemüse ersetzt werden. Wichtig ist dabei, dass sich das Volumen nicht gross verändert. Gleich kann mit dem Lachs verfahren werden.

Rezepte mit Ei-Ersatz

Überall dort wo die Bindung und Lockerung von Ei erwünscht ist, kann Ei-Ersatz (Proteingehalt 1,5 g auf 100 g Pulver) eingesetzt werden. Nicht geeignet von Gerichten wie Rühr- oder Spiegeleier.

Für Ei-Allergiker ist aufgrund des grossen Einsatzgebietes von Eiern bei Fertig- und Halbfertigprodukten wichtig, auf die jeweiligen Inhaltsstoffe zu achten.

Ei-Ersatz ist auch geeignet für die diätetische Behandlung von Störungen im Stoffwechsel einzelner oder mehrerer Aminosäuren (Phenylketonurie, Ahornsirup-Krankheit, Homocystinurie, Glutarazidurie, Tyrosinämie, organische Azidämien).

Eiweißgehalt: < 0,2 g pro 100 g; < 0,02 g pro 10 g = 1 Portion Verzehr fertig zubereitet

Phenylalanin: 11 mg pro 100 g; 1,1 mg pro 10 g = 1 Portion Verzehr fertig zubereitet

Inhaltsstoffe von Ei-Ersatzpulver sind

Mais- und Kartoffelstärke, Guarkernmehl, Palmöl und Zellulose, Reismehl, Erbsenprotein, Verdickungsmittel (Xantan), Emulgator (Mono-Diglyceride von Speisefettsäuren).

Inhaltsstoffe von Ersatzpulver 'Statt Eiklar': (E 464) ist eine modifizierte Cellulose

Hinweise: Das Ei-Ersatzpulver dient als Ersatzstoff für alle Gerichte, die mit Ei zubereitet werden. Von den im Handel erhältlichen Produkten werden in der Regel 1 Teelöffel (ca. 10 g) mit 40 ml Wasser gemischt. Diese Menge entspricht einem Ei.

Statt Eiklar 2 g mit 50 ml kochendes Wasser mit dem Schneebesen kurz verrühren, kaltes Wasser zugeben umrühren und 10 Minuten kalt stellen. Danach mit dem Handrühr-Gerät auf höchster Stufe 2 Minuten aufschlagen. Laut dem jeweiligen Rezept nun weiter verfahren.

Damit Sie mit einer **Hühnerei-Allergie** ohne Probleme Kochen und Backen können, sind hier einige Ersatzprodukte zusammengestellt, die Sie wie gewohnt zur Nahrungszubereitung verwenden können:

Zum Backen:

Ei-Ersatzpulver (im Reformhaus oder im Handel zu beziehen). Z.B. der Firmen Hammermühle (nicht bei Sojaallergie) und Sibylle-Diät (nicht bei Sojaallergie).

1 Ei kann ersetzt werden durch:

- ½ TL Natron auf 100 g Mehl oder
- 1 EL Sojamehl auf 100 g Mehl oder
- 1 EL Sojamehl angesetzt mit 3 EL Wasser oder
- 1 EL Pflanzenöl mit 2 EL Wasser und ½ TL Backpulver angesetzt oder
- 1 TL Johannisbrotkernmehl oder
- 1 TL Nestargel (oder Diät Bindexfix) oder
- ½ EL Arrowroot (= Pfeilwurzelstärke) angesetzt mit 3 EL Wasser

Zum Kochen:

- Stärkemehl (Mais-, Kartoffel-, Weizenstärke)

- Mehlschwitze Reismehl, Buchweizenmehl
- Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Agar Agar, Carrageen, Sago, Pektin. Eifreie Mayonnaise aus dem Naturkostladen oder Reformhaus.

Allgemeine Küchentipps:

- Zum Panieren von Fleisch oder Fisch das Gargut in Eifreiem Paniermehl wenden.
- Zur Teiglockerung von Hackfleisch können Quark (nicht bei Kuhmilchallergie), Haferflocken, Grießmehl oder eine rohe Kartoffel verwendet werden.
- Lockerungsmittel in Süß- und Cremespeisen: Geschlagene Sahne (nicht bei Kuhmilchallergie) Mineralwasser oder eine Mischung aus Quark und Mineralwasser.

Weitere Ei-Ersatzstoffe zum Binden sind z.B.:

- Agar-Agar
- zerdrückte Bananen
- Grünkern
- Seidentofu
- Semmelbrösel
- Soja-, Reis- und Kokosmilch
- Weizenmehl und Stärke
- Chia Samen

Kräuter Pfannkuchen Eifrei mit Hüttenkäse gefüllt

Nur für die Ovo Lakto Vegetarische und für Hühnerei-Allergiker Kost geeignet

Zutaten für 4 Stück:

10 g	Ei-Ersatz (Hammermühle)
40 g	Wasser
75 g	Mehl
0.5 g	Salz
0.5 g	Zucker
175 g	Milch
3 g	Butter
5 g	Petersilie
3g	Kerbel
200 g	Hüttenkäse
0.5 g	Salz
0.5 g	Pfeffer
¼ Stk.	Zitrone (nur Schale gerieben)

Vorbereitung :

Ei-Ersatz mit Wasser anrühren und anschliessend schaumig schlagen.

Mehl mit Salz und Zucker mischen.

Milch und Mehlgemisch unter den Ei-Ersatz rühren.

Teig 10 Min ruhen lassen.

Kräuter waschen, zupfen, fein hacken und unter Pfannkuchenteig mischen.

Den Hüttenkäse mit Salz und Pfeffer sowie dem Abrieb von ¼ Zitrone abschmecken.

Zubereitung:

In beschichteter Pfanne Butter erhitzen und 4 Pfannkuchen herausbacken.

Jeweils ca. 50g Hüttenkäse darauf verstreichen und einrollen.

Bemerkungen/ Notizen:

Die Gefüllten Kräuter-Pfannkuchen aufschneiden wie ein Wrap
mit einem saisonalen Rohkostsalat und Nüssen servieren.

Pfannkuchen Eifrei

Zutaten für 4 Stück:

10 g	Ei-Ersatz (Hammermühle)
40 g	Wasser
75 g	Mehl
1 g	Salz
1 g	Zucker
175 g	Milch
3 g	Butter

Zubereitung:

Ei-Ersatz mit Wasser anrühren und anschliessend schaumig schlagen.

Mehl mit Salz und Zucker mischen.

Milch und Mehlgemisch unter den Ei-Ersatz rühren.

Teig 10 Min ruhen lassen.

Butter in Pfanne erhitzen und 4 Pfannkuchen backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Maisauflauf Eifrei

Zutaten für 4 Personen:

300 g	Polenta
670 g	Gemüsebouillon
5 g	Curry
100 g	Lauch
100 g	Peperoni rot
5 g	Butter
20 g	Ei-Ersatz Pulver
80 g	Wasser
100 g	Emmentaler gerieben
1 g	Salz
0.5 g	Pfeffer

Zubereitung:

Gemüsebouillon aufkochen, Polenta einstreuen.

Auf kleinem Feuer kochen lassen.

Lauch und Peperoni in kleine Würfel schneiden.

Das Gemüse in Butter kurz andünsten.

Ei-Ersatz mit Wasser anrühren und anschliessend schaumig schlagen.

Das geschlagene Ei-Ersatz Pulver und das Gemüse unter die Polenta heben. Abschmecken.

Die Masse in eine feuerfeste Form geben und mit Emmentaler bestreuen.

Im Ofen bei 160 Grad ca. 30 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Cake Eifrei

Zutaten für 10 Portionen:

125 g	Butter
12 g	Ei-Ersatz (Hammermühle)
50 g	Wasser
125 g	Zucker
1 g	Salz
200 g	Mehl
5 g	Vanillezucker
150 g	Milch
5 g	Backpulver

Zubereitung:

Butter schaumig schlagen.

Ei-Ersatz mit Wasser gut verrühren und zur Butter geben.

Zucker, Salz, Vanillezucker, Milch und Mehl mit Backpulver zur Masse geben.

Masse in ausgefettete Cakeform (ca. 15 cm) füllen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Zum Verfeinern kann der Cake mit Zuckerguss überzogen werden.

Sollte der Teig zu fest sein kann er mit Wasser oder Milch verdünnt werden.

Fruchtwähe Eifrei

Zutaten für 1 Person:

40 g	Mehl
20 g	Butter
1 g	Salz
10 g	Wasser
90 g	Äpfel geraffelt
1 g	Zitronensaft frisch
5 g	Haselnüsse gemahlen
3 g	Maizena
25 g	Milch
25 g	Rahmquark
15 g	Zucker
0.5 g	Zimt
5 g	Ei-Ersatz Pulver

Zubereitung:

Aus Mehl, Butter, Salz und Wasser einen geriebenen Teig herstellen.

Kuchenform (Bodendurchmesser 11cm) mit Teig auslegen.

Haselnüsse auf dem Teig verteilen.

Die geraffelten Äpfel auf dem Teig verteilen.

Aus Milch, Rahmquark, Maizena, Zitronensaft, Zucker, Zimt und Ei-Ersatz Pulver den Guss herstellen.

Guss über die Wähe geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Orangen –Schokoladen Cake Eifrei

Zutaten für 1 Stück zu 15 cm:

125 g	Kochbutter
15 g	Ei-Ersatz
60 g	Wasser
125 g	Kristallzucker
1 g	Salz
180 g	Weissmehl
20 g	Inulin
5 g	Vanillezucker
1.5 dl	Orangensaft
¼ Stk.	Orange frisch
70 g	Milchschokolade
7 g	Backpulver

Vorbereitung :

Ei-Ersatz mit Wasser anrühren und anschliessend schaumig schlagen.
Butter mit Salz, Zucker und Vanillezucker mischen.
Orangensaft pressen und Schale abreiben.
Mehl, Inulin und Backpulver sieben.
Couverture auf Wasserbad schmelzen.
Cake Form mit Trennspray aussprayen oder mit Butter gut ausstreichen.

Zubereitung:

Butter mit Handrührwerk schaumig zu einer hellen Masse aufmixen.
Die geschmolzene Milchschokolade in Orangensaft auflösen und unter die helle Butter arbeiten.
Orangen Abrieb und die Mehlmischung untermelieren.
Zum Schluss das Ei-Ersatz unterheben und in die Form abfüllen
Im Ofen bei 180 Grad ca. 35 – 40 Minuten backen.
Nach dem Backvorgang Nadelprobe machen und warm auf Gitter absetzen.

Bemerkungen/ Notizen:

Flüssige dunkle Zartbitterschokolade mit Pinsel auf Teller streichen. Die Orangenfilets dekorativ darauf platzieren. Eine Scheibe Cake diagonal halbieren und an die Filets anlegen

Lebkuchen Muffins Eifrei

Nur für Phe arm, Vegan, und Hühnerei-Allergiker geeignet.

Zutaten für 8 Stück:

160 g	Eiweissarmes Mehl
4 g	Backpulver
1 g	Natron
3 g	Lebkuchengewürz
60 g	Zucker
50 g	Holl Rapsöl
100 g	Crème fraîche
1 dl	Apfelsaft
20 g	Orangeat fein gehackt
20 g	Zitronade fein gehackt
20 g	Eifrei Pulver
80 g	Wasser

Vorbereitung

Alle Zutaten genau abwägen!

Eifrei Pulver mit Wasser vermengen und aufschlagen.

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Papier-Backförmchen in die Vertiefung des Muffin Blechs setzen.

Mehl in Schüssel geben, Backpulver und Natron zugeben.

Lebkuchengewürz zugeben und sorgfältig mischen.

Zucker, Rapsöl und Crème fraîche mit Apfelsaft vermischen, die Mehlmischung melieren, anschliessend das Zitronat und Orangeat zugeben.

Das aufgeschlagene Eifrei zufügen und behutsam unterheben. Sofort in Förmchen abfüllen.

Im Vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 20 Minuten backen. Nadelprobe!

Bemerkungen/ Notizen:

Vanille Cake Eifrei

Zutaten für 1 Cake ca 15cm:

125 g	Butter
12 g	Ei-Ersatz (Hammermühle)
50 g	Wasser
125 g	Zucker
1 g	Salz
180 g	Mehl
20 g	Inulin
½ Stk	Vanillestange ausgekratzt
5 g	Vanillezucker
150 g	Milch
5 g	Backpulver

Vorbereitung:

Alle Zutaten genau abwägen!

Zubereitung:

Butter mit Zucker, Salz, Vanillemark und -zucker schaumig schlagen.
Mehl, Inulin und Backpulver sieben und zur Buttermischung geben.
Milch einarbeiten.
Ei-Ersatz mit Wasser gut verrühren und zur Masse unterheben.
In ausgefettete Cakeform (ca. 15 cm) geben und
im Ofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Zum Verfeinern kann der Cake mit Zuckerguss überzogen werden.

Sollte der Teig zu fest sein kann er mit Wasser oder Milch verdünnt werden.

Käsekuchen Eifrei

Nur für die Ovo Lakto, Vegetarische Kost und Hühnerei-Allergiker geeignet.

Zutaten für 4 Personen:

160 g	Mehl
80 g	Butter
2 g	Salz
50 g	Wasser
250 g	Greyerzer
200 g	Vollmilch
100 g	Vollrahm
20 g	Weissmehl
20 g	Eifrei Pulver
Wenig	Muskatnuss gerieben
Wenig	Pfeffer aus der Mühle weiss

Vorbereitung:

Aus Mehl, Butter, Salz und Wasser einen geriebenen Teig herstellen.
Kuchenform (Bodendurchmesser 26 cm) mit Teig auslegen, 2mm Dick!
Mit Backtrennpapier belegen und mit Hülsenfrüchte befüllen.
Im Ofen bei 200 Grad und offenem Kamin den Teig während 10 Minuten blind backen.
Hülsenfrüchte und Backtrennpapier entfernen.

Zubereitung:

Aus Greyerzer, Vollmilch, Vollrahm und dem Ei-Ersatz eine Füllung herstellen und mit Muskatnuss und Pfeffer würzen.
Masse auf Boden verteilen und bei der gleichen Ofeneinstellung ca. 20 - 30 Minuten Backen.
Vor dem Portionieren kurze Zeit abstehen lassen

Bemerkungen/ Notizen:

Es kann bei dieser Rezeptur 200 g gedünstete Zwiebel unter die Rohmasse gemischt werden (Zwiebele Wähe)

Rezepte mit Agar-Agar

Agar-Agar, auch japanischer Fischleim oder chinesische bzw. japanische Gelatine genannt wird aus verschiedenen Rotalgen-Arten gewonnen. Für den Menschen ist Agar-Agar unverdaulich: Es besteht aus vom Organismus nicht resorbierbaren Kohlenhydraten (hochpolymere Galaktose). Nahezu kalorienfrei aber reich an Spurenelementen, vor allem Jod.

Eigenschaften:

- Agar-Agar löst sich beim Erhitzen bei 80 - 90 Grad auf und geliert nach dem Abkühlen bei 30 - 40 Grad. Dieser Vorgang ist reversibel.
- Die Bindefähigkeit ist fünf bis achtmal stärker als bei Blattgelatine.
- Speisen mit Agar-Agar werden etwas trüber.
- Für ein schnittfestes Gelee benötigt man auf einen Liter Flüssigkeit ca. 10 g Agar-Agar.

Hinweise und Tipps:

- **Die Qualität des Agar-Agars:** Von der einen Marke genügen 2 g Pulver um 5 dl Flüssigkeit zu binden, von einer anderen muss man 8 g nehmen. **Tipp:** Immer gleiche Marke verwenden, grössere Mengen kaufen. Agar-Agar ist sehr lange haltbar.
- **Nicht alle Flüssigkeiten gelieren gleich gut:** Säure und Fett beeinträchtigen die Bindefähigkeit des Agar-Agars. Früchte wie Äpfel oder Aprikosen enthalten hingegen natürliche Gelierstoffe (Pektin), die das Agar-Agar unterstützen. Dasselbe gilt für Schokolade und gewisse Milchprodukte, die industrielle Bindemittel enthalten.
- **Die Temperatur bei der Zugabe von Rahm.** Der steif geschlagene Rahm muss im richtigen Moment unter die Agar-Agar-Masse gerührt werden. **Tipp:** Die richtige Temperatur, ca. 40 - 45 Grad kann mit einem Fleischthermometer gemessen werden. Will man das Festwerden hinausschieben, kann man die Agar-Agar-Masse im Wasserbad warmhalten.
- **Agar-Agar muss gekocht werden:** Im Gegensatz zu Gelatine, die nicht gekocht werden darf, muss Agar-Agar ein bis zwei Minuten kochen, um seine Gelierfähigkeit zu entwickeln. **Tipp:** Ist keine Zutat zum Kochen geeignet, muss man sich mit mindestens einem zusätzlichen Deziliter Milch oder Wasser behelfen, und das Agar-Agar damit kochen.
- **Servieren:** Speisen, die mit Agar-Agar zubereitet wurden, sollen erst kurz dem servieren gestürzt werden. Schon kurz nachdem sie aus der Form genommen werden geben sie Flüssigkeit ab.
- **Tiefkühlen:** Mit Agar-Agar zubereitete Speisen eignen sich nicht zum Tiefkühlen. Sie werden in der Konsistenz weich oder gummig.
- Agar-Agar wird als E406 deklariert.
- In der Bakteriologie und Mikrobiologie wird Agar-Agar zur Herstellung von Nährböden verwendet.

Rote Grütze mit Agar-Agar

Zutaten für 4 Personen:

100 g	Heidelbeeren TK
100 g	Himbeeren TK
100 g	Brombeeren TK
250 g	Wasser
4 g	Agar-Agar
1 g	Assugrin flüssig

Zubereitung:

Gefrorene Beeren mit Wasser und Agar-Agar aufkochen.
Ca. 3 Minuten kochen lassen.
Assugrin flüssig zugeben.
In 4 Formen abfüllen und kalt stellen.
Kurz vor dem Gebrauch stürzen und garnieren.

Bemerkungen/ Notizen:

Grüntee Panna Cotta mit Agar-Agar

Zutaten für 4 Personen:

0.5 lt	Vollrahm
0.1 lt	Vollmilch
5 g	Agar-Agar Morga
50 g	Honig
1	Teebeutel Grüntee natur Coop
½ Stk.	Vanillestange

Vorbereitung:

Alle Zutaten genau abwägen!

Vanillestange halbieren und mit Office-Messer gut auskratzen.

Zubereitung:

Rahm und Milch mit Vanillestange und Mark zum Sieden bringen.

Agar-Agar und Grüntee zugeben und mind. 3 Minuten mijouté sieden lassen

Teebeutel und Vanillestange herausnehmen, Honig zugeben und probieren.

Honig hat nicht immer gleiche Süßkraft!

Passieren und in 4 Formen einfüllen.

Zugedeckt während 4 Stunden kühlen lassen.

Präsentation Vorschlag:

Mango oder Himbeeren Coulis in Gläser einfüllen und anfrieren. Anschliessend das Grüntee Panna Cotta auffüllen.

Bemerkungen/ Notizen:

Die Masse kann beim Sieden mit Ingwer und Zitronenschale ergänzt werden.

Dieses Vorgehen muss bei einer Analyse berücksichtigt werden

Karotten-Schokolade-Köpfli mit Agar-Agar

Zutaten für 4 Personen:

300g	Karotten
150 g	Wasser
20 g	Honig
300 g	Rahm
4 g	Agar-Agar
1 g	Koriander
1 g	Chili
½ Stk.	Zitrone (Saft und Schale)
100 g	Couverture Vanille
100 g	Rahm
100 g	Milch
2 g	Agar-Agar

Zubereitung:

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Wasser weichkochen. Honig zufügen.
300 g Rahm zugeben und alles zusammen pürieren.
4 g Agar-Agar begeben und nochmals ca. 3 Minuten kochen lassen (Menge ca. 300 g).
Gewürze, Zitronensaft und -zeste beifügen.
In 4 Formen abfüllen (ca. 2/3 füllen) und kalt stellen.
100 g Rahm und Milch aufkochen. Couverture beifügen und nochmals aufkochen.
2 g Agar-Agar begeben und nochmals ca. 3 Minuten kochen lassen.
Auf die Karottenmasse geben und kalt stellen.
Kurz vor dem Gebrauch stürzen und garnieren.

Bemerkungen/ Notizen:

Dazu passt eine Orangensauce aus: Blutorangensaft, Zitronensaft und Honig.
Abbinden mit Maizena

Erdbeer-Pfirsich-Köpfli mit Agar-Agar

Zutaten für 4 Personen :

250 g	Erdbeeren TK
250 g	Pfirsichsaft
2 g	Agar-Agar Coop
10 g	Honig

Zubereitung:

Erdbeeren, Pfirsichsaft, Honig und Agar-Agar aufkochen.
Ca. 3 Minuten kochen lassen.
In 4 Formen abfüllen, kalt stellen.
Kurz vor dem Gebrauch stürzen und garnieren.

Bemerkungen/ Notizen:

Griess Flammerie mit Agar-Agar auf Limetten-Himbeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen :

235 g	Vollmilch
½ Stk.	Vanillestange
1 g	Zitronenraps
30 g	Hartweizengriess
2 g	Agar-Agar Coop
55 g	Eigelb Past
50 g	Kristallzucker
2 dl	Vollrahm
130 g	FrISChe Himbeeren
30 g	Puderzucker
15 g	Limettensaft

Vorbereitung:

Alle Zutaten genau abwägen!

Vanillestange halbieren und mit Office-Messer gut auskratzen

Timbale-Förmchen oder Gläser bereitstellen.

Rahm schlagen und kühl stellen.

Himbeeren mit Puderzucker und Limettensaft mixen und gut durch Sieb drücken.

Zubereitung:

Milch mit Vanillestange und Mark sowie Zitronenabrieb zum Sieden bringen und passieren.

Agar-Agar und Hartweizengriess 5 min. mijouté sieden lassen. In Schüssel geben und unter gelegentlichem rühren erkalten lassen.

Eigelb und Zucker zwischenzeitlich zu einer hellen Creme aufschlagen, kräftig unter die Raumtemperatur kalte Griessmasse arbeiten.

Den geschlagenen Rahm sorgfältig unter die Griessmasse heben und in vorbereitete Formen abfüllen.

Zugedeckt während 4 Stunden kühlen lassen.

Bemerkungen/ Notizen:

Himbeersauce in Gläser einfüllen und anfrieren.

Anschliessend die fertige Griessmasse einfüllen.

Mango-Joghurt-Espuma mit Agar-Agar

Zutaten für 4 Personen:

350 g	Mango frisch, netto gerüstet
2.5 dl	Orangensaft Past
1.5 dl	Wasser
2 g	Agar-Agar Morga
100 g	Mascarpone
280 g	Naturjoghurt
10 g	Limettensaft frisch gepresst
50 g	Eiweiss Past
55 g	Puderzucker

Vorbereitung:

Alle Zutaten genau abwägen!
Puderzucker mit Eiweiss verrühren.
Naturjoghurt und Mascarpone glatt rühren.
Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung:

Mango mit Wasser und Orangensaft verkochen lassen.
Anschliessend mixen, Agar-Agar zugeben und weitere 3 min mijouté köcheln lassen.
Alles durch ein feines Sieb passieren, so dass es am Schluss 5dl Mango Pulpe gibt.
Alle Zutaten zusammen verrühren (Mango Pulpe mit Mascarponecreme und anschliessend mit dem Eiweiss mischen) und in iSi-Profi-Whip-Behälter einfüllen.
Zuerst eine Gaspatrone aufschrauben und gut schütteln, wahren 3 Std. im Frigor gut durchkühlen lassen.
Vor servieren 2. Gaspatrone draufschauben und gut schütteln.

Präsentations Vorschlag:

In einem hohen Cocktailglas oder als Rahmersatz bei Gefrorenen Süssspeisen direkt auf Teller.

Bemerkungen/ Notizen:

Kann für à la Minute Gerichte und Desserts eingesetzt werden, da es die Konsistenz verändert.

Apfelmousse mit Agar-Agar

Zutaten für 10 Personen:

115 g	Eiweiss Past
110 g	Puderzucker
3 g	Agar-Agar Morga
340 g	Vollrahm
500 g	Apfel Golden delicious 2. Qualität
100 g	Kristallzucker
2 cl	Calvados
5 g	Zitronensaft

Vorbereitung:

Alle Zutaten genau abwägen!

Apfel waschen, rüsten, Kerngehäuse und Stielansatz entfernen. Zusammen mit Kristallzucker und Zitronensaft verkochen lassen.

Anschliessend Agar-Agar zugeben und mind. 3 Minuten leicht köcheln lassen.

Weiche Äpfel durch passe vite treiben.

Vollrahm zu 90% steif schlagen.

Zubereitung:

Eiweiss mit Puderzucker über Wasserbad warm schlagen und im Rührwerk kalt schlagen.

Das Apfelmus etappenweise unter Eimasse rühren.

Den geschlagenen Rahm unter die Apfelmasse melieren.

In passende Förmchen einfüllen oder passendes Geschirr abräumen und während mehreren Stunden im Frigor durchkühlen lassen.

Präsentations Vorschlag:

In Gläser einfüllen oder mit 2 heissen Silberlöffel Nocken abstechen.

Sehr passend sind eine Aprikosensauce und caramelisierte Apfelschnitze.

Bemerkungen/ Notizen:

Es können auch andere Apfelsorten verwendet werden.

Spezielle Rezepte

Die Richtige Ernährung bei Krankheiten und das Wissen über die Wirkung der Lebensmittel kennen, lässt sie nicht heilen, jedoch kann der Verlauf der Erkrankung durch die richtige Ernährung günstig beeinflusst werden. Manche Symptome können gemindert, manche sogar beseitigt werden.

Festlegung der kombinierten Diät

Eine Diät-form ist eine bestimmte Form der Diät, die durch spezielle Merkmale eindeutig definiert werden kann. So werden unter dem Begriff Diät form *Diäten* zusammengefasst. Bei der Kombination von Diäten sollte man immer die Hauptdiagnose in den Vordergrund stellen. Es gibt verschiedene Diät-formen, die sich je nach Art der Diät in Gruppen einteilen lassen. Man stellt konkret die charakteristischen Züge der Erkrankung dar, erläutert die Häufigkeit, die Entstehung sowie die Begleiterkrankungen. Anschliessend werden die Kostformen in der Ernährungstherapie mit möglichen Abwandlungen als eine Diät kombiniert und ein konkreter Tageskostplan aufgestellt, der sämtliche Berechnungen für die Nährstoffe, Vitamine und Mineralien enthält. Zwischensummen erlauben es, dass der Patient die einzelnen Mahlzeiten als Baustein der Tageskostepläne in seine Berechnungen einfließen lassen kann.

In diesem Kapitel werden einige Rezepte für kombinierte Diäten oder spezielle Gerichte präsentiert.

Sie sollen aufzeigen, dass es trotz schwieriger Aufgabenstellung möglich ist, schmackhafte Gerichte zu fertigen.

Hinweise und Tipps:

Cocktailmenge: Die Gesamtmenge eines Cocktails oder Frappés sollte ca. 250 ml bis 300 ml betragen. Dabei ist zu beachten ob der Cocktail/Frapée nur als Ergänzung oder als Hauptbestandteil serviert wird.

Honigcocktail

Zutaten für 1 Cocktail à 270 g:

50 g	Vanillecreme
30 g	Magerquark
150 g	Milch
20 g	Rahm
20 g	Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen mixen.

Bemerkungen/ Notizen:

Blumenkohlcocktail kalt

Zutaten für 1 Cocktail à 300 g:

100 g	Blumenkohlpüree
150 g	Gemüsebouillon
30 g	Rahm
10 g	Magermilchpulver
10 g	Malto Dextrin

Zubereitung:

Malto Dextrin und Rahm zu einer Paste verrühren.
Restliche Zutaten zusammen mixen.
Zum Schluss die Paste darunterziehen.

Bemerkungen/ Notizen:

Sanddorncocktail

Zutaten für 1 Cocktail à 280 g:

50 g	Vanillecreme
30 g	Magerquark
150 g	Milch
20 g	Rahm
10 g	Magermilchpulver
20 g	Sanddornsirup

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen mixen.

Bemerkungen/ Notizen:

Marmorcake Phenylalaninarm

Zutaten für 15 Personen:

20 g	Ei-Ersatz (Hammermühle)
80 g	Wasser
100 g	Butter
150 g	Zucker
200 g	proteinarmes Mehl Damin
6 g	Backpulver
10 g	Rahm
90 g	Wasser
2 g	Kakaopulver

Zubereitung:

Ei-Ersatz mit Wasser (80 g) verrühren und anschliessend schaumig schlagen.
Butter und Zucker verrühren.
Ei-Ersatzmasse zur Buttermasse geben.
Proteinarmes Mehl mit Backpulver mischen.
Rahm und Wasser (90 g) mischen und abwechselnd mit dem Mehl zur Ei-Ersatz-Butter-Masse geben. Zu einem glatten Teig verarbeiten.
Die Hälfte des Teiges in die mit Backpapier ausgelegte Form geben.
Unter den restlichen Teig das Kakaopulver unterheben.
Dunkler Teig in die Form füllen und mit einer Gabel spiralförmig unterziehen.
Im Ofen bei 160 Grad ca. 45 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

100 g Marmorkuchen enthalten ca. 16 mg Phe.

Marmorcake ohne Kuhmilcheiweiss und Eifrei

Zutaten für 12 Personen:

100 g	Sonnenblumenöl
80 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
50 g	Sojamehl
100g	Mehl
100 g	Weizenstärke
10 g	Backpulver
250 g	Wasser
2 g	Kakaopulver

Zubereitung:

Öl, Zucker und Vanillezucker gut verrühren.

Sojamehl zugeben.

Mehl, Weizenstärke und Backpulver mischen, mit dem Wasser unter die Masse heben und zu einem glatten Teig verrühren.

Teig halbieren, eine Hälfte in gefettete Cakeform füllen.

Unter die andere Hälfte Kakaopulver heben.

Dunkler Teig in die Form geben und mit Gabel spiralförmig unterziehen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Pfannkuchen Phenylalaninarm

Zutaten für 4 Stück:

75 g	Daminmehl eiweissarm
10 g	Statt Ei Loprofin
60 g	Wasser
150 g	Pku-Milch Loprofin
1 g	Backpulver
3 g	Erdnussöl

Zubereitung:

Eiweissarmes Mehl, Statt Ei, Wasser (50 g) und Pku-Milch zu einem glatten Teig verrühren.
20 Minuten quellen lassen.
Restliches Wasser mit Backpulver mischen und unter den Teig heben.
Im erhitzten Erdnussöl 4 Pfannkuchen ausbacken.

Bemerkungen/ Notizen:

Die Pfannkuchen können beliebig gefüllt werden.

Erdbeertörtchen Phenylalaninarm und Glutenfrei

Zutaten für 6 Stück:

Teig:

100 g	Margarine
100 g	Zucker
120 g	Maisstärke
2 g	Guarkernmehl

Füllung:

1 Stk.	Zitrone (nur Schale gerieben)
3 dl	Multivitaminsaft
1 dl	Rahm
2 g	Vanillepuddingpulver Glutenfrei
10 g	Vanillezucker
120 g	Frische Erdbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem geriebenen Teig verarbeiten.

Den Teig in 6 gefettete Muffinformen verteilen, Boden und Rand festdrücken.

Multivitaminsaft, Rahm, Vanillezucker und Zitronenschale zusammen vermischen.

Ein Teil für das Puddingpulver glatt rühren, beiseite stellen und die restliche Flüssigkeit zum Kochen bringen.

Das angerührte Puddingpulver unter Rühren zugeben und einmal aufkochen.

Abkühlen lassen und in die Gebäckformen füllen.

Mit den Erdbeeren garnieren.

Berechnungen pro Stück:

42 mg Phenylalanine, 32 mg Calcium, 18 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 1 g Proteine

Bemerkungen/ Notizen:

Backzeit: 15 – 20 Minuten bei 180 Grad backen.

Vanillepudding mit Karamell

Frei von Lactose, Ei, Kuhmilcheiweiss und Gluten

Zutaten für 4 Portionen:

5 dl	Soyadrink ungesüsst
40 g	Zucker
40 g	Maisstärke
1 Stk.	Vanillestange

Für den Karamell

130 g	Brauner Zucker
30 g	Wasser

Zubereitung:

Von dem Soyadrink 6 EL abnehmen und in ein Schälchen geben.
Speisestärke und Zucker zugeben und verrühren
Den restlichen Soyadrink in ein Topf geben.
Vanillestange halbieren und mit Office-Messer gut auskratzen. Das Mark in den Soyadrink geben und aufkochen.
Die angerührte Stärke unterrühren und alles nochmals 1 Minute kochen lassen.
Den Pudding in 4 kalt ausgespülte Schälchen abfüllen und abkühlen lassen.
Zucker und Wasser zusammen zu Karamell schmelzen.

Berechnet pro Stück:

5 g Eiweiss, 3 g Fett, 58 g Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Mit geschnittenem Obst verzieren

Erdbeerdrink Laktosefrei

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Erdbeeren gerüstet
100 g	Banane gerüstet
100 g	Papaya gerüstet
10 g	Traubenzucker
4 g	Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem homogenen Drink mixen.

Berechnet pro Person:

1 g Eiweiss, 0 g Fett, 38 g Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Mit einem Erdbeerenviertel garnieren.

Aprikosen-Muffins Laktose- und Eifrei

Zutaten für 12 Stück:

150 g	Aprikosen frisch oder Konserve
150 g	Margarine
150 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
150 g	Mehl
2 g	Backpulver
30 g	Sojamehl
9 cl	Mineralwasser

Zubereitung:

Die Aprikosen klein schneiden.

Margarine, Zucker und Vanillezucker cremig rühren.

Mehl mit Backpulver vermischen und mit dem Mineralwasser unter den Teig rühren.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

Berechnet pro Stück:

2 g Eiweiss, 11 g Fett, 24 g Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Anstelle von Aprikosen, Kirschen oder Äpfel verwenden.

Apfelkuchen mit Haferflocken Laktose und Eifrei

Zutaten für 16 Stück:

Zutaten A:

260 g	Hafermilch
200 g	Rapsöl
320 g	Frischen Apfelmus
150 g	Zucker
10 g	Vanillezucker

Zutaten B:

200 g	Mehl
3 g	Backpulver
1 g	Zimt
200 g	Haferflocken
1 Stk.	Zitrone (nur Zeste)
600 g	Äpfel geschält, entkernt und geviertelt

Zubereitung:

Springform (28 – 30 cm) mit Backpapier den Boden auslegen.

Die Oberfläche der geviertelten Äpfel längs ca 2-3 mm einschneiden.

Alle Zutaten A miteinander vermischen und mit dem Handrührgerät verrühren.

Alle Zutaten B miteinander vermischen und zu den Zutaten A in den Rührkessel geben

Alles miteinander mittels Schneebesen gut mischen.

Die Masse in die Springform füllen.

Mit den Apfelvierteln belegen.

Im Ofen bei 175 Grad ca. 45 - 50 Minuten backen. Danach 10 Minuten in der Form auf einem Rost abkühlen lassen.

Berechnet pro Stück:

4 g Eiweiss, 18 g Fett, 49 g Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Apfelbiskuit Laktosefrei und Glutenfrei

Zutaten für 16 Portionen:

4 Stk.	Eier
¼ Stk.	Zitrone (nur Schale gerieben)
150 g	Zucker
80 g	Lactosefreie Butter
8 cl	Lactosefreie Milch
8 g	Backpulver
160 g	Maisstärke
40 g	Buchweizenmehl
400 g	Äpfel geschält gewürfelt und in Jardiniere geschnitten
1 g	Zimt
1 g	Puderzucker

Zubereitung:

Springform (26cm Kranzform) mit Backpapier den Boden auslegen.

Eier, Zitronenschale und Zucker schaumig schlagen.

Milch erhitzen und die Butter darin auflösen.

Backpulver, Maisstärke und Buchweizenmehl vermischen.

Abwechslungsweise Milch-Butter und Mehlmischung unter die Ei Masse rühren.

Im Ofen bei 160 Grad ca. 35 - 40 Minuten backen. Danach 10 Minuten in der Form auf einem Rost abkühlen lassen. Mit Puderzucker und Zimt bestäuben.

Berechnet pro Portion:

4g Eiweiss, 18 g Fett, 49 g Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Amaretti Laktosefrei und Glutenfrei

Zutaten für 16 Stück:

2 Stk.	Eiweiss
200 g	Gemahlene Mandeln Glutenfrei
400 g	Zucker
10 Tropfen	Bittermandel
1 g	Kakao

Zubereitung

Eiweiss steif schlagen.

Mandeln, Zucker, Bittermandeln und Kakao mischen.

Den Eischnee vorsichtig unter die Mandelmasse heben.

Masse in den Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ca 5g schwere Rosetten dressieren.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad ca. 35 - 40 Minuten backen.

Berechnet pro Stück:

0.3 g Eiweiss, 1 g Fett, 2.5 g

Bemerkungen/ Notizen:

Biskuitboden

Frei von Laktose und Kuhmilcheiweiss sowie Fructosearm

Zutaten für 1 Springform 18cm:

6 Stk.	Eier
100 g	Traubenzucker
120 g	Mehl
1 g	Backpulver

Zubereitung:

Eier trennen.

Eiweiss steif schlagen und Traubenzucker dazugeben.

Mehl mit dem Backpulver vermischen.

Eigelb vorsichtig unter die Masse ziehen.

Zuletzt das Mehl langsam darunter melieren.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (18cm) geben und im Ofen bei 175 Grad ca. 10 - 15 Minuten backen.

Bemerkungen/ Notizen:

Rhabarberpfannkuchen Glutenfrei und Fructosearm

Zutaten für 2 Portionen:

125 g	Glutenfreies Mehl
2 g	Trockenhefe
15 g	Traubenzucker
125 ml	Buttermilch
125 ml	Wasser
200 g	Rhabarber gegart in Jardiniere
3 Stk.	Eier
150 g	Rahmjoghurt
½ Stk.	Vanillestange ausgekratzt
Wenig	Traubenzucker zum bestreuen

Zubereitung:

Mehl, Hefe und Zucker gut zusammen vermischen.

Buttermilch, Wasser und Eier hinzufügen.

Rhabarberstückli unterrühren.

Joghurt mit der Vanillemark zusammen vermischen

Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen backen.

Anschliessend Pfannkuchen mit Traubenzucker bestäuben und den Vanillejoghurt dazu servieren.

Bemerkungen/ Notizen:

Emmentaler Meringues – Schaumgebäck frei von Phenylalanin und Fett

Zutaten für 20 Stück:

2 g	Statt Eiklar Loprofin
40 g	Kochendes Wasser
50 g	Kaltes Wasser
10 g	Vanillezucker
180 g	Zucker

Zubereitung:

Statt Eiklar und kochendes Wasser mit dem Schwingbesen kurz verrühren.

Kaltes Wasser zugeben umrühren 10 Minuten stehen lassen.

Mit dem Handrührgerät 2 Minuten auf höchster Stufe das Eiklar aufschlagen.

Zucker und Vanillezucker einrieseln lassen.

Weitere 2 Minuten schlagen bis die Masse Steif ist.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Baiser Masse in einen Spritzbeutel füllen und kleine Tupfen auf das Backblech spritzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad ca. 25 - 35 Minuten backen.

Berechnet pro Stück:

0 g Protein, 0 g Fett, 9 g Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Die Baisers dürfen nach dem Backen im Inneren noch etwas weich sein.

Vanilleplätzchen frei von Ei und Gluten

Zutaten für 55 Stück:

250 g	Gluten freies Mehl
10 g	Statt Ei Loprofin
6 dl	Wasser
100 g	Margarine kalt in kleine Würfel
60 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
20 g	Vanillepuddingpulver Glutenfrei
2 g	Backpulver

Zubereitung:

Statt Ei Loprofin und kaltes Wasser mit dem Schwingbesen kurz verrühren.

Backpulver mit dem Mehl vermischen.

Mehl-Backpulvermischung, Zucker, Vanillezucker und -puddingpulver zusammen vermischen. Kranz bilden und Margarine hinzufügen.

Flüssigkeit aus Statt Ei und Wasser in die Mulde fließen lassen.

Wie geriebener Teig verarbeiten.

30 Minuten mit Plastikfolie bedeckt kalt stellen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

7mm dicke Plätzchen ausstechen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 10 - 12 Minuten backen.

Berechnet pro Stück:

0.7 mg Phenylalanin

Bemerkungen/ Notizen:

Gewicht pro Portion (roher Teig): 20 g

Gemüseküchlein

Frei von Ei, Kuhmilch, Weiss, Gluten

Zutaten für 8 Stück:

230 g	Kartoffeln geschält
50 g	Karotten geschält
50 g	Knollensellerie geschält
40 g	Zucchini gerüstet
40 g	Lauch Julienne
20 g	Statt Ei Loprofin
80 ml	Wasser
130 g	Maismehl
1 g	Petersilien gehackt
5 g	Salz
0.1 g	Pfeffer
30 g	Rapsöl zum anbraten

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und durch die feinere Rösti Raffel reiben.
Die geraffelten Kartoffeln in ein Sieb geben und gut ausdrücken.
Restliches Knollengemüse ebenfalls durch die feinere Rösti Raffel reiben.
Alles zusammen gut vermischen.
Statt Ei und kaltes Wasser mit dem Schwingbesen kurz verrühren und anschliessend schaumig schlagen.
Ei-Ersatz unter das Gemüse heben.
Maismehl darunter melieren.
Zum Schluss die gehackten Petersilien darunterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit der Hamburgerpresse Gemüseküchlein formen.

Bemerkungen/ Notizen:

Gewicht pro Portion ca. 80 g

Zimtsterne Phenylalaninarm

Zutaten für Stück:

10 g	Ei-Ersatz
40 ml	Wasser
175 g	Proteinarmes Mehl
70 g	Puderzucker
1 g	Salz
1 g	Zimt
75 g	Kalte Butter in Würfeli geschnitten

Für die Glasur:

80 g	Puderzucker
5-10 g	Wasser
1 g	Zitronensaft

Zubereitung:

Ei-Ersatz mit dem Wasser aufschlagen.
Mehl, Puderzucker, Zimt und Salz trocken vermischen.
Ei-Ersatzmasse über die Mehlmischung geben.
Butterwürfeli hinzufügen und alles schnell mit dem Knethacken zu einem glatten Teig verarbeiten.
Teig 1 Stunde mit Klarsichtfolie bedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
Backblech mit Backpapier auslegen.
Den Teig zwischen zwei Vakuummierbeutel 8mm auswallen und Sterne ausstechen.
Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.
Aus Wasser, Puderzucker und Zitronensaft die Glasur herstellen.
Die noch leicht warmen Sterne mit Glasur bestreichen und gut durchtrocknen lassen.

Berechnet pro Stück:

100 g Zimtsterne haben 13 mg Phenylalanin

Bemerkungen/ Notizen:

2 EL Proteinarmes Mehl beiseite stellen und damit den Ausstecher bestäuben.

Schokokuchen Kaliumarm und Phosphatarm

Zutaten für 12 Stück:

100 g	Zucker
120 g	Margarine
55 g	Vollei
150 g	Maizena
100 g	Weissmehl
5 g	Guarkernmehl
1 g	Natron
20 g	Kakaogetränk / gezuckert
3 g	Wasser
1 dl	Vollrahm
3 g	Puderzucker zum bestäuben

Zubereitung:

Zucker, Margarine und das Ei schaumig schlagen.
Stärke, Mehl, Guarkernmehl, Natron und Kakaoapulver mischen und
abwechselnd mit Rahm-Wasser-Gemisch unterrühren.
In eine mit Backpapier am Boden belegte und eingefettete Springform füllen
und bei 180Grad (Umluft nicht empfehlenswert) ca. 40 Minuten backen.
Mit Puderzucker bestäuben.

Berechnet pro Stück

34 mg Kalium, 29 mg Phosphat

Bemerkungen/ Notizen:

Rosmarin-Karamellflan Allergie auf Hühnereiweiss

Rezept von David Utiger 2014 ÜK Bern

Zutaten für 2 Personen:

40 g	Zucker
30 g	Trinkwasser
100 g	Milchdrink
100 g	Halbrahm
10 g	Zucker
4 g	Rosmarin frisch
1 g	Agar Agar
0.1 g	Safran



Vorbereitung:

40 g Zucker mit der Hälfte des Wassers in eine Pfanne geben und hellbraun karamellisieren. Die Hälfte des Karamells mithilfe einer Gabel, in Gitternetzform auf ein Backpapier ziehen (Dekor). Das restliche Wasser zum Karamell hinzufügen und auf dem Herd rühren bis eine dicke Sauce entstanden ist.

Anschliessen in vorbereitete Kokotten giessen und erkalten lassen.

Den Rosmarin fein hacken, dabei 2 kleine Zweige für die Garnitur bereitstellen.

Zubereitung:

Milch, Rahm und die 10 g Zucker zusammen in eine Pfanne geben und mit dem Rosmarin, Safran und Agar-Agar aufkochen.

Die Masse in die Kokotten abfüllen und bei Heissluft bei 150 Grad ca. 7 Minuten in den Ofen schieben. Anschliessen sofort kühlen.

Karamellflan auf ein Teller stürzen und mit Rosmarin und Karamelldekor garnieren.

Berechnet pro Stück

Kcal 258, Eiweiss 3.2 g, Fett 14 g, 30 Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Rüeblikuchen, Kuhmilcheiweissallergie

Rezept von Dario Signorelli, ÜK Diätkoch 2014, Zürich

Zutaten für 2 Personen:

20g	Haselnüsse
20g	Karotten fein geraffelt
3g	Weissmehl
1g	Backpulver
15g	Zucker
30g	Vollei Past.
2g	Zitronensaft

Zubereitung:

Das Vollei mit Zucker und Zitronensaft warm/kalt schlagen.
Haselnüsse, Karotten, Weissmehl und Backpulver unter die kalte Eimasse ziehen.
In Form geben und bei 170°C Heissluft ca. 10 Min backen.

Rüebliorbet, Kuhmilcheiweissallergie

Zutaten für 2 Personen:

120g	Karotten gerüstet
2g	Ingwer
100g	Wasser
60g	Zucker
1g	Zitronenschale
2g	Basilikum frisch

Zubereitung:

Karotten und Ingwer im Drucksteamer weich dämpfen.
Wasser, Zucker, Zitronensaft und Zeste mit Basilikum kurz aufkochen und 5 Min. ziehen lassen.
Weiche Karotten und Ingwer in Paco Becher geben und anschliessend den Sirup hinzu passieren.
Sofort im Schockfreezer gefrieren.
Pacosieren und mit Spritzsack im Glas anrichten.
Mit Basilikumblatt dekorieren.

Bemerkungen/ Notizen:

Pochierter Rosmarin-Karamellflan Vegan

Metil Style, Schär Christoph, mit Methylcellulose E-461 – Texturas Metil

Zutaten für 2 Personen:

40 g	Zucker
30 g	Trinkwasser
100 g	Sojamilch
100 g	Sojaschlagrahm
20 g	Zucker
4 g	Rosmarin frisch
7 g	Metil Texturas
0.5 g	Safran

Vorbereitung:

40 g Zucker mit der Hälfte des Wassers in ein Pfanne geben und hellbraun karamellisieren. Die Hälfte des Karamells mithilfe einer Gabel, in Gitternetzform auf ein Backpapier ziehen (Dekor)
Das restliche Wasser zum Karamell hinzufügen und auf dem Herd rühren bis eine dicke Sauce entstanden ist.

Anschliessen in vorbereitete Kokotten giessen und erkalten lassen.

Den Rosmarin fein hacken, dabei 2 kleine Zweige für die Garnitur bereitstellen.

Zubereitung:

Kalte Sojamilch und Soja Schlagrahm und die 20 g Zucker zusammen vermischen und mit Rosmarin, Safran und Metil Texturas mit einem Stabmixer gut aufmixen bis eine cremige Masse entsteht.
Die Masse in einen grösseren Vakuumbeutel geben und auf höchster Stufe vakuumieren (die ganze Luft sollte entweichen).

Die Masse in die Kokotten abfüllen und bei 65Grad zugedeckt ca. 15 Minuten im Drucksteamer pochieren.

Karamellflan direkt warm auf ein Teller stürzen und mit Rosmarin und Karamelldekor garnieren.

Achtung, die Flan werden nach dem Abkühlen auf 5 Grad wieder flüssiger, daher lauwarm servieren.

Berechnet pro Stück

Kcal 235, Eiweiss 2.1 g, Fett 8 g, 28 Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Haselnuss-Küchlein, Allergie auf Hühnereiweiss

Rezept von Gregor Trost, ÜK 2 Bern 2017

Zutaten für 2 Personen:

40 G	Weizenmehl
20 G	Haselnuss
4 G	Backpulver
3.5 G	Assugrin Süsspulver
4 G	Rapsöl
10 G	'statt Ei' LOPROFIN
60 G	Vollmilch, UHT
0.1 G	Vanillestange
3 G	Puderzucker

Vorbereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen

Vom abgemessenen Rapsöl, ein Tropfen je Backform geben und diese ausreiben. Formen bereitstellen.

Alle Zutaten abmessen und bereitstellen.

Zubereitung:

Vollmilch, Rapsöl und Loprofin Statt Ei in eine Schüssel geben und mischen

- Mehl und Backpulver in einer zweiten Schüssel mischen
- Vanillestange auskratzen, Vanille und Assugrin unter die Vollmilch Masse mit einem Schneebesen einarbeiten, bis die Masse blasen wirft

Die Mehlmischung in die Masse sieben und gemahlene Haselnüsse zugeben mit dem Schneebesen glatt rühren

- Masse in die vorbereiteten Formen, zu gleichen Teilen abfüllen (über die Waage)
- Masse im Ofen bei 180°C 20 min. backen
- Nach dem backen abkühlen
- Küchlein mit je 1,5 g Puderzucker bestreuen

Berechnet pro Person

Kcal 206, Eiweiss 5 g, Fett 9 g, 24 Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Schokoladensablée mit Ananas-Basilikumfüllung auf Himbeersauce

Eiweissarme Ernährung (max. 1g Protein)

Rezept von David Hügin, ÜK 2017 Bern

Zutaten für 2 Personen:

Schokoladensablées

14 Gramm	Margarine
6 Gramm	Puderzucker
4 Gramm	Mehl, hell
15 Gramm	Maisstärke
2 Gramm	Kakao-Pulver

Ananas-Basilikumfüllung

60 Gramm	Ananas roh
4 Gramm	Zucker
1 Gramm	Basilikum
40 Gramm	Orangensaft
0.5 Gramm	Agar Agar

Himbeersauce

20 Gramm	Himbeeren TK
40 Gramm	Orangensaft
5 Gramm	Zucker



Vorbereitung:

Ananas in ca. 5mm grosse Würfel schneiden.

Basilikum (1) zupfen, waschen, trockentupfen und fein hacken.

Basilikumblatt (2) für die Garnitur zupfen, waschen, trockentupfen und kühl stellen

Orangensaft 1 und 2 frisch pressen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Zubereitung:

Zubereitung Schokoladensablée

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig 20 Minuten kühl stellen. Aus dem Teig mit Hilfe der Waage 4 gleichmässige Kugeln formen.

Die Kugeln auf ein Backpapier legen und dieses umklappen, so dass die Kugeln von oben und unten gedeckt sind und mit einem flachen Gegenstand flachdrücken und 2 Stück mit einer Gabel leicht eindrücken. Im Backofen bei 180°C 10 Minuten backen. Danach herausnehmen und abkühlen lassen.

Zubereitung Ananas-Basilikumfüllung

Ananas mit Orangensaft und Zucker (1) in einer Sauteuse zugedeckt weichkochen, danach alles fein mixen. Masse zurück in die Sauteuse geben und Agar-Agar beifügen.

Nochmals aufkochen und 2 Minuten leicht köcheln lassen. Gehackter Basilikum (1) beigeben, in zwei runde Förmchen abfüllen und zugedeckt erkalten lassen.

Zubereitung Himbeersauce

Orangensaft (2), Himbeeren, Zucker (2) in eine Sauteuse geben und zugedeckt leicht köcheln lassen.
Alles fein pürieren und zugedeckt kühl stellen.

Anrichten

Mit der Himbeersauce einen Streifen auf den Teller anrichten.
Das Erste Sablée auf den Himbeerstreifen legen.
Das Ananas-Basilikum Gelee auf das Sablée anrichten.
Das Zweite Sablée mit dem Gabelmuster auf die Ananasmasse legen und leicht andrücken.
Den Deckel mit Puderzucker leichtstäuben.

Berechnet pro Stück

Kcal 235, Eiweiss 2.1 g, Fett 8 g, 28 Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Himbeercrème mit Balsamico-Orangenglee

Eiweissarme Ernährung (max. 1g Protein)

Rezept von Melanie Pfander, ÜK 2 Bern 2017

Zutaten für 2 Portionen:

80 Gramm	Himbeere
2 Gramm	Orangenschale gerieben
150 Gramm	Trinkwasser
40 Gramm	Balsamicoessig rot
10 Gramm	Maisstärke
20 Gramm	Zucker
30 Gramm	Vollrahm, UHT
1 Gramm	Agar Agar
1 Gramm	Pfefferminze, roh

Vorbereitung

Orangen reiben und Vollrahm schlagen

Zubereitung:

Himbeeren zusammen mit dem Wasser und dem Zucker aufkochen und alles mixen und passieren.

Ein Drittel des Himbeerpüree mit dem Balsamico, den Orangenzesten und dem Agar Agar mischen und aufkochen.

Ein kleiner Teil der Masse in die Dessertgläser füllen bis der Boden bedeckt ist und schräg stellen -Den Rest in ein flaches Geschirr füllen und auskühlen lassen.

Den Rest des Himbeerpürees zusammen mit Maizena aufkochen und auskühlen lassen.

Den geschlagenen Rahm darunterziehen und in die Vorbereiteten Gläser füllen.

Aus der Agar Agarmasse formen ausstechen und Teller garnieren.

Dazu Pfefferminzblätter

Berechnet pro Stück

Kcal 148, Eiweiss 0.9 g, Fett 5 g, Kohlenhydrate 21 G, Kalium 114 mg

Bemerkungen/ Notizen:

Windbeutel Glutenfrei

Zutaten für 8 Windbeutel:

250 G	Wasser
2 G	Salz
10 G	Zucker
80 G	Butter (oder Margarine - Laktosefrei)
125 G	Glutenfreies Mehl Schärmix C
4 Stk.	Eier
10 G	Puderzucker

Vorbereitung:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Zubereitung:

In einem kleinen Topf Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen, vom Herd nehmen, das Mehl auf einmal "im Sturz" zugeben und mit dem Kochlöffel glatt rühren.

Den Teig, im Topf belassen und auf der Herdplatte, unter starker Bearbeitung mit dem Kochlöffel abrühren (abbrennen), bis sich ein Kloß bildet und am Topfboden eine weiße Haut absetzt. Topf vom Herd nehmen, leicht auskühlen lassen.

Die Eier einzeln, eines nach dem anderen, unter den Teig rühren und jeweils gut unter die Masse arbeiten. Mit Spritzsack schöne Rosetten in großem Abstand auf das Blech spritzen. Etwa 25 Minuten backen. Die Backofentüre dabei nicht öffnen!

Anschließend die Windbeutel vom Blech nehmen und noch warm halbieren, auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Schlagsahne füllen.

Berechnet pro Person

Kcal ,Eiweiss g, Fett g, Kohlenhydrate

Bemerkungen/ Notizen:

Aargauer Rüeblitorte Glutenfrei

Rezept von Lisa Scheurer, ÜK 1 Bern 2018

Zutaten für 6 Stk.:

100 G	Pfälzer Karotten
0.5 G	Zimt
30 G	Eigelb
60 G	Zucker
1 G	Zitrone, Raps und Saft
50 G	Eiweiss
0.5 G	Salz
60 G	Mandeln gemahlen
20 G	Mehl Schär
5 G	Backpulver "Glutenfrei"
5 G	Zitronensaft
20 G	Puderzucker
5 G	Minze frisch



Vorbereitung:

Silikonmatte bereitstellen (in Silikonmatte, damit das Gewicht und die Kalorien exakt stimmen)
Backofen auf 165°C Dampfzug geschlossen vorheizen
Pfälzer Karotten durch Microplane Raffel raffeln
Alle Trockenzutaten in eine Schüssel geben
5g Zitronensaft mit 20g Puderzucker zu Glasur vermengen

Zubereitung:

Eigelb, Zimt und Zucker aufschlagen bis die Masse ganz hell ist
Mit den Trockenzutaten vermischen
Pfälzer Karotten und Zitronenzeste begeben und vermengen -
Mixer gut reinigen, Eiweiss mit dem Salz aufschlagen, bei mittlerer Geschwindigkeit starten, nicht 100% sonst kann die Masse nicht mehr gut vermengt werden -
Eiweiss unter zwei Mal begeben in die Förmchen füllen
8 Minuten bei geschlossenem Dampf und weitere 5 Minuten mit offenem bei 165°C backen

Die fertigen Küchlein auf einem Gitter und mit einem Tuch abgedeckt auskühlen lassen

Berechnet pro Person

Kcal 165 , Eiweiss 4 g, Fett 7 g, Kohlenhydrate 21 G

Bemerkungen/ Notizen:

Ich habe die Butter für die Masse und die Mandelsplitter zum Garnieren ausgelassen, da ich nach gesunder Ernährung nicht unnötig Kalorien begeben möchte, ob schon es Original im Pauli mit wäre. Um die Proteinzufuhr zu unterstützen Serviere ich separat auf dem Teller etwas Orangenquark dazu.

es gibt zwei Stück pro Portion = 60g auf dem Teller

Eiweiss Armes Mehl "selbstgemacht"

Zutaten für 500 G:

450 G	Stärke / Maizena oder Weizenstärke
40 G	Traubenzucker / normaler Zucker geht auch
10 G	Guarkernmehl / Johannisbrotkernmehl / Nestragel

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen.

Kann verwendet werden wie normales EW armes Mehl.

Je nach Rezept noch etwas Wasser zusätzlich dazu geben.

Berechnet pro 100 g

Kcal 353 , Eiweiss 0.4 g, Fett 0.3 g, Kohlenhydrate 86, davon 8.2 g Zucker

Bemerkungen/ Notizen:

Spaghetti

Gemixt in Form gebracht Zutaten für 2 Personen:

170 G	Milch
20 G	Butter
60 G	Griess
2 G	Kochsalz mit Jod und Fluor
10 G	Parmesan
12 G	Hühnerei Eigelb
80 G	Vollrahm



Zubereitung:

Vollmilch, Butter, Salz und Muskat aufkochen.

Den Griess unter ständigem Rühren dazugeben und kurz zugedeckt ziehen lassen.

Eigelb und Sprinz daruntermischen

Mit Rahm vermengen und danach die Masse in eine Vermicelles-Presse füllen und direkt auf den Teller spritzen

Berechnet pro Portion

Kcal 360 , Eiweiss 9.2 g, Fett 35 g, Kohlenhydrate 22

Bemerkungen/ Notizen:

für Laktose frei:

Milch, Butter und Rahm durch jeweilige Lactose freie Produkte ersetzen

für Gluten frei:

Rezept von Belinada Manz, ÜK 1 Bern 2019

Hartweizengriess ersetzen mit:

40 G Reis Griess glutenfrei

ebenfalls benötigt es nicht oder nur einen Teil des Rahms am Schluss

Eignet sich sehr gut als Basis zu Spaghetti Napoli, hierzu einfach Tomatensauce mixen und in der Mitte klassisch anrichten