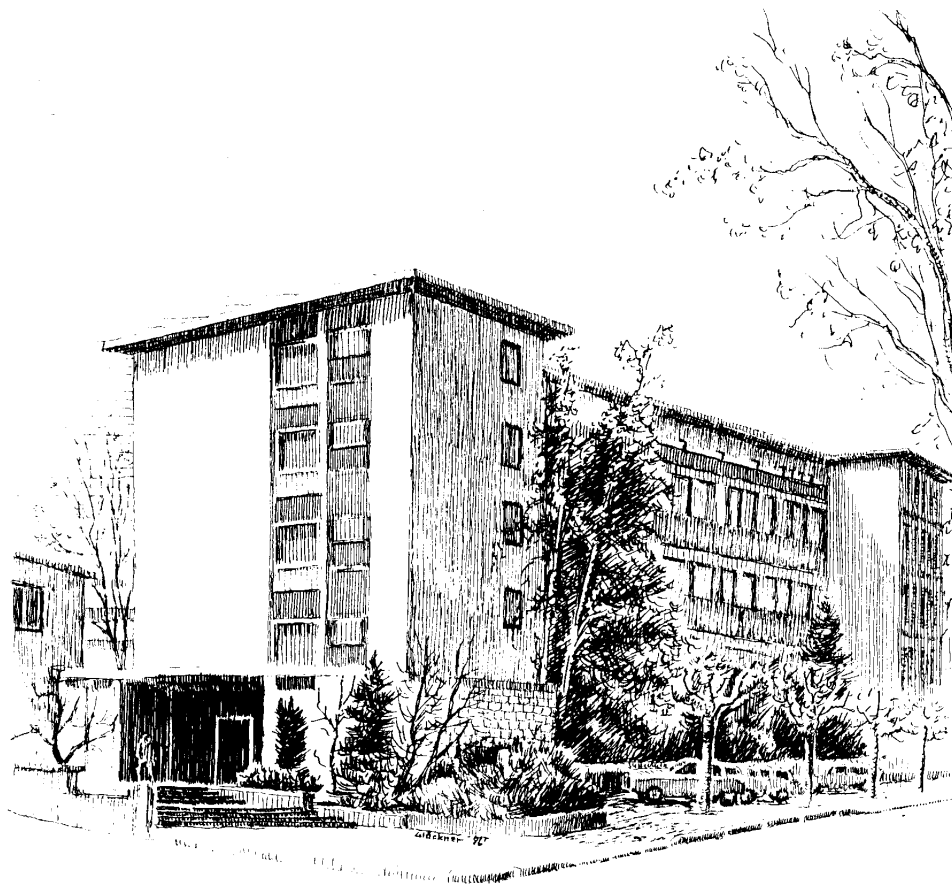


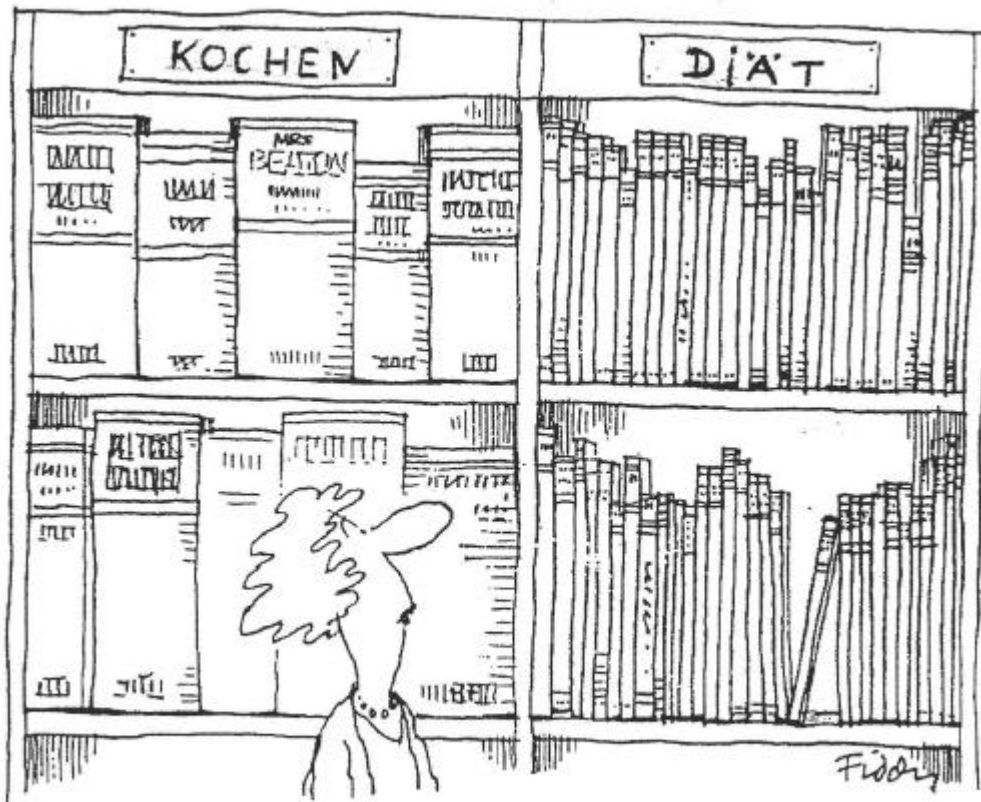


Rehabilitationszentrum für
Krankheiten des Stoffwechsels
und der Verdauungsorgane
sowie Tumorerkrankungen

Kochrezepte für Übergewichtige



Liebe Patientin, lieber Patient,



..... es geht auch anders!

Hier einige Rezepte für leckere und trotzdem kalorienarme Mahlzeiten für all die, die ihre Ernährung auch zu Hause umstellen wollen!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Schulungsteam

Inhalt

Suppen:	Grünkernsuppe Kartoffelsuppe Rahmsuppe Weißkohlsuppe	Seite 6 - 7
Salate:	Möhren-Lauch-Rohkost Blumenkohlrohkost Bohnensalat mit Tomaten Radieschensalat Kohlrabirohkost	Seite 8 - 9
Salatsaucen:	Joghurtsauce Kräutermarinade Vinaigrette	Seite 10
Vegetarisches:	Grünkernbratling Florentiner Lasagne Zucchini ragout mit Champignons Spaghetti mit Gemüsebolognese Resteauflauf mit Kartoffelpüree "Porreetorte" "Zwiebelkuchen"	Seite 11 - 14
Fleisch:	Ungarisches Gulasch Putenschnitzel Schaschlikspieß Szegediner Gulasch Sauerbraten Königsberger Klopse	Seite 15 - 17
Fisch:	Seezungenröllchen Fischspieß Überbackener Seefisch Matjes nach Hausfrauenart	Seite 18 - 19

Dessert:

Erdbeer-Joghurt-Speise
Aprikose-Ananas-Dessert
Himbeer-Joghurt-Eis
Schokoladendessert

Seite 20 - 21

**Wenn der kleine
Hunger kommt:**

Dip Gemüse
Birne mit Frischkäse
Quark-Tomaten-Knäcke
Gurkenscheiben mit Kräuterquark
Bunte Knäckebröte

Seite 22 - 23

SUPPEN



Grünkernsuppe (4 Port.)

Pro Portion 95 kcal.

40 g Grünkernschrot
10 g Butter oder Margarine
100 g Gemüse (Lauch, Sellerie,
Karotte)

1 l klare Brühe
2 Ei saure Sahne

Salz, Pfeffer

in
anrösten.

kleinschneiden, zugeben und kurz mitrösten.
Mit
auffüllen und 10 bis 15 Min. kochen lassen.
mit etwas Brühe glattrühren und in die leicht
abgekühlte Suppe einrühren. Mit
abschmecken.

Kartoffelsuppe (4 Port.)

Pro Portion 55 kcal.

75 g Lauch, Sellerie, Karotten

160 g zerkleinerten Kartoffeln
800 ml klare Brühe

Johannisbrotkernmehl
Petersilie, Majoran, Salz,
Muskat
1 Ei Sahne

15 g des Gemüses in feine Streifen schnei-
den, restliches Gemüse grob zerkleinern
mit
in
15 bis 20 Min. kochen, dann pürieren. Die
Gemüsestreifen zugeben und 5 Min. garen.
Evtl. mit
binden. Mit

abschmecken und mit
verfeinern.

Rahmsuppe (4 Port.)

Pro Portion 45 kcal.

1/2 Salatgurke	schälen, längs halbieren und Kerne entfernen, fein raspeln, in
5 g Butter oder Margarine	andünsten und mit
2 Ei Weißwein	ablöschen.
800 ml klare Brühe	angießen. 5 Min. kochen lassen und mit
Johannisbrotkernmehl	andicken. Mit
Salz, Pfeffer,	
Dill und etwas Zitronensaft	abschmecken.
1 Ei Sahne	zum Verfeinern.

Tip: Anstelle von Weißwein können Sie Zitronensaft (1 Ei) verwenden.

Weißkohlsuppe (4 Port.)

Pro Portion 25 kcal.

120 g Weißkohl	und
40 g Zwiebel	in feine Streifen schneiden und in
5 g Butter oder Margarine	andünsten, mit
600 ml klare Brühe	ablöschen, mit
1/2 TL Kümmel, Pfeffer, Muskat	abschmecken und 5 bis 10 Min. ziehen lassen.

Tip: Als Brühe eignet sich gut - gekörnte Fleisch-, Gemüse- oder Geflügelbrühe, sie ist sehr fettarm im Gegensatz zu Brühwürfeln.



SALATE



Möhren-Lauch-Rohkost (4 Port.)

Pro Portion 55 kcal.

400 g Möhren
1 kleine Stange Lauch

waschen und grob raspeln
halbieren, waschen und in dünne Streifen
schneiden

1 kleines Bund Schnittlauch
2 El Essig, 1 El Öl,
Salz, Pfeffer, Süßstoff,
evtl. 1-2 El Wasser

kleinschneiden, Gemüse mit

verrühren und abschmecken.

Tip: Anstelle von Öl können Sie 1 Eßl. geröstete Sonnenblumenkerne, Sesamsamen oder Kürbiskerne unter die Rohkost mischen.

Blumenkohlrohkost (4 Port.)

Pro Portion 50 kcal.

1 Blumenkohl

waschen, mit Reibe raspeln.
Aus

150 g Naturjoghurt (1,5 %)
2 El Essig
2 El Petersilie
Salz, Pfeffer
Worchestersauce

eine Marinade herstellen und mit Blumenkohl mischen. Mindestens 1 Std. durchziehen lassen, nochmal abschmecken.

Bohnensalat mit Tomaten (4 Port.)

Pro Portion 60 kcal.

320 g Tomaten
1 kleine Zwiebel
300 g Brechbohnen aus der Dose

achteln
in Streifen schneiden
abtropfen lassen.
Aus

1 Eßl. Öl
Essig
Salz, Pfeffer, Petersilie

eine Marinade herstellen und alles miteinander verrühren.

Radieschensalat mit Schnittlauch (4 Port.)

Pro Portion 40 kcal.

300 g Radieschen
1/2 TL Salz
1 EL Essig
1 EL Öl
50 g Dickmilch (1,5 % Fett)
einige Tropfen Süßstoff
1/2 Bund Schnittlauch

putzen und in Scheiben schneiden.

in Röllchen schneiden. Alles mischen und durchrühren, zu den Radieschen geben.

Kohlrabirohkost (4 Port.)

Pro Portion 80 kcal.

400 g Kohlrabi
1 Beet Kresse
1 EL Öl
2 EL Essig
50 g Joghurt (1,5 % Fett)
50 g saure Sahne (10 %)
Salz, Pfeffer, Muskat
evtl. Süßstoff

grob raspeln
mit Schere abschneiden und waschen.

alles miteinander verrühren und mit Kohlrabi und Kresse vermengen.

SALATSAUCEN

Joghurtsauce (4 Port.)

Pro Portion 20 kcal.

120 g Joghurt
2 TI Orangensaft, naturrein, ohne Zuckerzusatz
2 TI Zitronensaft
1 Prise Salz
etwas Süßstoff

alles miteinander verrühren.

Paßt zu: Brechbohnen, Chicorée, Chinakohl, Möhren, Kopfsalat, Eissalat, Endiviensalat und anderen Blattsalaten.

Kräutermarinade (4 Port.)

Pro Portion 30 kcal.

6-8 EI Wasser
2 TI Öl
4 TI Zitronensaft
etwas Senf
2 EI Kräuter
Salz, Pfeffer

alles miteinander verrühren.

Paßt zu: Brechbohnen, Chicorée, Paprika, Rettich, Rotkohl, Sauerkraut, Tomaten, Weißkohl, Gurke, Kohlrabi.

Sauce Vinaigrette (4 Port.)

Pro Portion 35 kcal.

4 EI Wasser
2 TI Essig
2 TI Öl
1/2 Zwiebel
2 kleine Essiggurken
4 TI Kräuter
1 hartgekochtes Ei
Salz, Pfeffer
3 Tropfen flüssiger Süßstoff

fein schneiden
fein hacken
fein hacken
fein würfeln

alles miteinander mischen.

Paßt zu: Blumenkohl, Bleichsellerie, Chinakohl, Endivien, Gurke, Paprika, Spargel, Tomaten.

Tip: Sie können das Ei in der Vinaigrette auch weglassen.



VEGETARISCHES



Grünkernbratling (4 Port.)

Pro Portion 390 kcal.

160 g Zwiebeln
1 TI Öl
160 g Grünkernschrot
480 ml Brühe
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

in feine Würfel schneiden
erhitzen, Zwiebel darin glasig braten
zugeben und mit
angießen, mit
würzen und bei geringer Hitze im geschlossenen Topf etwa 30 Min. ausquellen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Masse abkühlen lassen.

120 g gerieb. Edamer (30 % F.i.T)
1 Ei
40 g Haferflocken
gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

und
unter die Grünkernmasse geben, nochmals mit
abschmecken.
12 Bratlinge formen und in wenig Öl goldgelb braten.

F.i.T. = Fett in der Trockenmasse

Florentiner Lasagne (4 Port.)

Pro Portion 280 kcal.

1 kg frischer oder
500 g tiefgefrorener Spinat

125 g Vollkorn-Lasagneblätter

nicht ganz weich kochen, gut abseihen und grob hacken.

Sauce:
300 g Magerjoghurt
100 g Magerquark oder Hüttenkäse
2 Eier
1 Msp. gerieb. Muskatnuß
Salz, Pfeffer, 1 gehackte Knoblauchzehe

mit

verrühren.
In eine feuerfeste Form eine Lage Spinat, darüber Lasagneblätter schichten und Sauce darübergießen. Wiederholen und mit der restlichen Sauce abschließen.
mit
vermischen und darüberstreuen.
Bei 190 C 30 bis 40 Min. backen.

3 EI gerieb. Parmesan
3 EI Paniermehl

Tip: Keramik- oder Glasformen, die Sie für Aufläufe und Lasagnen verwenden, brauchen nicht eingefettet werden.

Zucchiniragout mit Champignons (4 Port.)

Pro Portion 240 kcal.

1 Zwiebel	
2 Knoblauchzehen	fein hacken und in
2 Ei Öl	anbraten.
4 mittelgroße Zucchini	waschen, trockentupfen, halbieren und in
	Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln und
	Knoblauchzehen geben, kurz mit anschwit-
	zen. Zum Schluß
250 g Champignons	evtl. halbieren
8 Tomaten	in Würfel schneiden und zugeben.
100 ml Wasser	und
50 ml Sahne	zum Gemüse geben, mit
Salz, Pfeffer,	
wenig Cayennepfeffer	abschmecken und mit
1 Bund Basilikum	- feingehackt - bestreuen.

Spaghetti mit Gemüsebolognese (4 Port.)

Pro Portion 360 kcal.

1 kleine Lauchstange	
2 Karotten	
1/4 Sellerieknolle	
1 Zwiebel	kleinschneiden und in
1 Ei Öl	anschwitzen.
1 Knoblauchzehe	zerdrücken und mit
1 große Dose Schälto- maten	
Oregano, Salz, Pfeffer	zum Gemüse geben, ca. 10 Min. weichko- chen. Nochmals abschmecken, evtl. mit Bin- demittel andicken.
240 g Spaghetti	abkochen, auf 4 Teller verteilen, Gemüse- bolognese darübergerben und
50 g geriebenen Käse	darüberstreuen.

Resteaufbau mit Kartoffelpüree (4 Port.)

Pro Portion 320 kcal.

750 g gegartes Gemüse
(Weißkohl, Rosenkohl, Porree etc.)
750 g Kartoffelpüree
4 Eier

100 g Zwiebeln

2 Ei Schnittlauch

in eine Auflaufform geben.
darauf verteilen.
4 Vertiefungen eindrücken, in jede Vertiefung ein Ei geben
in Ringe schneiden und auf dem Auflauf verteilen.
Bei 220 C etwa 30 Min. backen. Mit
- feingeschnitten - den Auflauf bestreuen und servieren.

Änderung: sind keine Gemüsereste vorhanden, ohne Gemüse zubereiten, dafür Salat reichen oder Tiefkühlgemüse verwenden.

Porreetorte (6 Port.)

Pro Portion 310 kcal.

Teig: 20 g Hefe
125 ml lauwarmem Wasser
250 g Weizenmehl
Salz

1,2 kg Porree
(auch Tiefkühlporree verwendbar)

100 g rohen Schinken
100 g Hartkäse (30% Fett)

2 Eier
125 ml Milch (1,5% Fett)
100 g saure Sahne (10% Fett)
Salz, Pfeffer, Muskatnuß

in
auflösen und mit

vermischen und kneten. Den Teig ca. 1/2 Std. gehen lassen. Nochmals durchkneten und eine Springform (28 cm Durchmesser) damit auslegen. Ränder etwas hochziehen.

putzen, waschen, in Ringe schneiden. Blanchieren (kurz in kochendem Wasser abkochen), den Teig damit belegen.
würfeln.
grob reiben und beides über den Lauch streuen.

alles miteinander verrühren, kräftig würzen und über die Zutaten gießen.

Ca. 30 bis 40 Min. bei 200 C backen.

Zwiebelkuchen (12 Stücke)

Pro Stück 270 kcal.

Teig:
400 g Mehl
1 P. Trockenhefe
Salz
220 ml lauwarmes Wasser
60 g Öl

Alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit

Belag:
1,5 kg Zwiebeln
150 g mageren Schinkenspeck

Zwiebel in Ringe schneiden und den Schinkenspeck würfeln. Den Schinkenspeck bei geringer Hitze in der Pfanne auslassen. Zwiebelringe hinzufügen und ca. 10 Min. dünsten.

Teig nochmals durchkneten, etwa 1/2 cm dick ausrollen und ein leicht gefettetes Backblech damit auslegen. Einen kleinen Rand hochdrücken. Belag darauf gleichmäßig verteilen.

4 Eier
250 ml Milch (1,5% Fett)
Paprikapulver
Pfeffer
Majoran

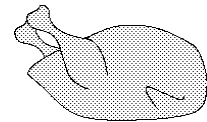
Alles miteinander verrühren und gleichmäßig über den Zwiebelkuchen gießen.

Ca. 40 Min. bei 175 C backen.

In 12 Stücke schneiden.



FLEISCH



Ungarisches Gulasch (4 Port.)

Pro Portion 255 kcal.

260 g Zwiebeln
480 g Rindfleisch
2 TI Öl

40 g Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel,
Rosmarin
2 zerdrückte Knoblauchzehen
ca. 300 ml Wasser

in Scheiben
in 2 cm große Stücke schneiden.
in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und
Fleisch kurz mit anbraten.

und
zugeben und mit
angießen.
Etwa 40 Min. bei geschlossenem Deckel
schmoren lassen. Nochmals abschmecken.

Putenschnitzel (4 Port.)

Pro Portion 250 kcal.

4 TI Öl
600 g Putenschnitzel (4 St.)
Salz, Pfeffer
8 Tomaten
Salz, Pfeffer, Thymian

in Pfanne erhitzen.
auf jeder Seite 3 Min. darin braten, mit
würzen und warmstellen.
kleinschneiden, in der Pfanne dünsten mit
bestreuen und über die Schnitzel geben.

Tip: Wenn Sie eine beschichtete Pfanne haben, brauchen Sie weniger Fett zum Braten von Fleisch.

Schaschlikspieß (4 Port.)

Pro Portion 265 kcal.

300 g Schweineschnitzel
300 g rote und grüne Paprika
80 g durchwachsener Speck
3 Zwiebeln

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

würfeln,
entkernen, in Stücke schneiden,
in feine Scheiben schneiden,
achteln.
Abwechselnd Fleisch, Speckscheiben,
Zwiebeln und Paprika auf einen Holzspieß
stecken mit
würzen.
Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. bei 220
Grad C garen.

Szegediner Gulasch (4 Port.)

Pro Portion 200 kcal.

400 g mageres Rindfleisch
3 TI Öl

80 g Zwiebel

40 g Tomatenmark
Salz, gem. Pfeffer, Paprika,
2 Lorbeerblättern
1,2 l Wasser

400 g Sauerkraut

in 1-2 cm große Würfel schneiden.
in einem Topf erhitzen und Fleisch anbraten.

in feine Würfel schneiden und mit zum Fleisch geben, kurz mit anbraten. Mit

würzen, mit
angießen, ca. 1 Std. garen. Nach der Hälfte der Garzeit

zugeben.

Gulasch pikant abschmecken, nach belieben etwas Süßstoff dazugeben.

Sauerbraten (4 Port.)

Pro Portion 200 kcal.

1 Zwiebel
1 Karotte
1/4 Sellerieknolle
250 ml Wasser
150 ml Essig
100 ml Rotwein, trocken
Wacholderbeeren, Lorbeerblättern,
Nelken, Piment
400 g Rinderbraten

Fleisch
2 EI Öl

1 TI Tomatenmark

Johannisbrotkernmehl

in Würfel schneiden, mit

verrühren.

in die Marinade legen, 2-3 Tage ziehen lassen. Evtl. ab und zu drehen.

trockentupfen und in
scharf anbraten, Fleisch herausnehmen
gewürfeltes Gemüse aus der Beize abseien und zusammen mit

anschwitzen. Mit etwas Marinade ablöschen und einkochen. Vorgang 3x wiederholen. Restliche Marinade zugeben, Fleisch hineinlegen und ca. 1 Std. garen. Sauce durch ein Sieb streichen, evtl. mit leicht andicken.

Tip: Den Rotwein können Sie auch weglassen.

Königsberger Klopse (4 Port.)

Pro Portion 200 kcal.

12 Kapern
1 Zwiebel
400 g Tatar
80 g Quark
1 Ei

Salz, Pfeffer würzen.
700 ml Wasser
2 Lorbeerblätter
12 Pfefferkörnern

1/2 Tasse Klopsbrühe mit
2 TI Kondensmilch, max. 7% Fett
1-2 g Johannisbrotkernmehl
20 g Kondensmilch
Salz, Pfeffer

fein hacken,
fein schneiden.
mit
und
und die Hälfte der geschnittenen Zwiebel
verkneten. Mit
Den Teig zu Klopfen formen.
mit
und
und der restlichen Zwiebel aufkochen. Klop-
se hineinlegen und gar ziehen lassen.

verrühren, mit
binden
und Kapern zugeben und mit
abschmecken.

FISCH



Seezungenröllchen (4 Port.)

Pro Portion 200 kcal.

500 g Seezungenfilet
Zitronensaft
Salzen
100 ml Weißwein (oder Wasser)
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
Salz, Pfeffer

mit
beträufeln.
und zu Röllchen formen.

Johannisbrotkernmehl
200 g Champignons

und etwas Wasser in einen Topf geben,
aufkochen lassen, Fischröllchen hineinge-
ben und 5 Min. ziehen lassen. Fisch re-
rausnehmen, Sud mit
andicken.

evtl. 100 g Krabben
1 Bund Schnittlauch
1 Ei Sahne

in Scheiben schneiden und in Fischsud
dünsten
zugeben, kurz aufkochen lassen.
kleinschneiden, in Sauce geben, mit
verfeinern.
Sauce über Seezungenröllchen gießen.

Tip: Sie können die Seezungenröllchen zusätzlich mit Tiefkühl-Blattspinat füllen und fest rollen, mit Zwirn zusammenbinden.

Fischspieß (4 Port.)

Pro Portion 300 kcal.

800 g Seelachsfilet
Zitronensaft beträufeln,

Salz, Paprika (edelsüß)
8 Scheiben (160 g) gekochten
Schinken
4 Gewürzgurken

mit
kurz ziehen lassen. Fischfilet in Würfel
schneiden und mit
würzen.

4 TI Öl

in kleine Stücke schneiden.
in Scheiben schneiden.
Fisch, Schinken, Gewürzgurken abwech-
selnd auf 4 Spieße stecken.
erhitzen und Fischspieß darin braten.

Überbackener Seefisch (4 Port.)

Pro Portion 250 kcal.

40 g Zwiebel
600 ml Wasser
40 g Porree
2 Lorbeerblättern
Salz und Pfeffer
600 g Seelachsfilet oder
Kabeljau
etwas Zitronensaft
Salz

50 g Zwiebeln
120 g Tomaten

80 g gekochter Schinken

gehackter Petersilie,
Schnittlauch, 1/2 Knoblauchzehe,
Salz

80 g Schnittkäse

in feine Würfel schneiden, mit

etwas aufkochen lassen.

mit
beträufeln und mit
würzen und ins kochende Wasser geben
ziehen lassen (nicht kochen).
in einigen Eßlöffel Fischsud dünsten.
mit heißem Wasser überbrühen und häuten,
Fruchtfleisch würfeln und mit
in Würfel geschnitten zu den Zwiebeln ge-
ben, kurz erhitzen und mit

abschmecken.
Den Fisch aus dem Sud heben, abtropfen
lassen und in die feuerfeste Form legen.
Die Tomaten-Schinken-Zwiebel-Masse
darauf verteilen und mit
belegen.
Bei 225 C 15 Min. überbacken, bis Käse
geschmolzen ist.

Matjes "Hausfrauenart" (4 Port.)

Pro Portion 230 kcal.

4 Matjesfilets (ca. 200 g)
3 Gewürzgurken
1 Zwiebel
1 kleiner Apfel
250 g Magerquark
100 ml Mineralwasser
(oder statt Quark und Wasser
300 g Joghurt, max. 1,5% Fett)
Salz, Pfeffer, Worcestersauce

2-3 Std. wässern und gut abtropfen lassen.

kleinschneiden.
mit
verrühren, alles miteinander vermengen.

Mit
abschmecken, Matjes 2 Std. ziehen lassen.

DESSERT



Erdbeer-Joghurt-Speise (4 Port.)

Pro Portion 70 kcal

4 Blatt weiße Gelatine
600 g Joghurt, max. 1,5% Fett
abgeriebene Schale 1/2
unbehandelten Zitrone
4 El Zitronensaft

in kaltem Wasser einweichen.
und

verrühren.
erhitzen und ausgedrückte Gelatine auflösen (nicht kochen!!), Gelatine "angleichen", d.h. etwas von Joghurtmasse zur Gelatine geben, gut verrühren und dann Gelatine zur restlichen Joghurtmasse geben und gut verrühren. Mit
abschmecken.

Süßstoff

Masse in 4 Tassen füllen und einige Stunden kühlstellen.

300 g Erdbeeren (evtl. geviertelt)
(beliebiges Obst verwendbar)

Vor dem Anrichten stürzen und mit verzieren.

Aprikosen-Ananas-Dessert (4 Port.)

Pro Portion 95 kcal.

6 Blatt Gelatine
180 g Ananas aus der Dose, ohne Zucker
240 g frische Aprikosen
Süßstoff
(evtl. 1 EL Sahne und 1 EL Weißwein zugeben)

in kaltem Wasser einweichen.
und
kleinschneiden, mit
abschmecken

Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen, Gelatine "angleichen" (s.o.)
Portionieren und kaltstellen.

Himbeer-Joghurt-Eis (4 Port.)

Pro Portion 95 kcal.

400 g Himbeeren
(frisch oder tiefgekühlt)
150 g Sahnejoghurt
4 El Zitronensaft
1 bis 1,5 Tl Süßstoff

mit Gabel zerdrücken.

zugeben und gut verrühren. Gefrieren lassen. Vor dem Servieren stürzen und in 4 Portionen teilen.

Schokoladendessert (4 Port.)

Pro Portion 65 kcal.

20 g Schokoladenpuddingpulver
4 El Milch (1,5 % Fett)
2 Eiweiß
360 ml Milch

mit
anrühren.
zu Schnee schlagen
zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver hineingeben und unter Rühren kurz aufkochen lassen.
Eischnee unterheben, nochmals kurz aufkochen und mit Süßstoff abschmecken.

Tip: Sie können den Eischnee auch weglassen.

WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT

(auch als Fernsehknabberei geeignet)

Dip Gemüse (2 Port.)

Pro Portion ca.50 kcal.

800 g Gemüse nach Wahl
(z.B. Möhren, Staudensellerie,
Paprika, Kohlrabi, Zucchini, etc.)

in Streifen schneiden

Dip: 40 g Joghurt (1,5% Fett)
oder 40 g Saure Sahne (10% Fett)

mit

1. Variante:

1 El mittelscharfer Senf
1 El Obstessig
etwas Süßstoff
Pfeffer verrühren.

2. Variante

Saft von 1/2 Zitrone
2 El ger. Meerrettich
Salz
wenig Süßstoff nach Geschmack
Pfeffer
etwas Petersilie verrühren.

3. Variante:

Salz
Pfeffer
2 El gemischte Kräuter (z.B. Petersilie,
Dill, Schnittlauch, Kerbel, etc.)
evtl. etwas Essig verrühren.

entspricht: 1/2 Duplo oder 2 Kracker oder 2 Choko Crossies oder 1 Mon Cheri

Birne mit Frischkäse (2 Port.)

Pro Portion ca.150 kcal.

2 Birnen

vom Kerngehäuse und Stielansatz befreien,
mit

Zitronensaft

einreiben

100 g Frischkäse (leicht/light)

in Spritzbeutel geben und die Birnen damit
füllen.

entspricht: 25 g Erdnüsse (ca. 5 TI) oder 1 Happy Hippo der 1 Milky Way

Quark-Tomaten-Knäcke (1 Port.)
kcal.

Pro Portion ca. 150

2 Scheiben Knäcke 50 g Magerquark 1 Tomate	mit bestreichen in dünne Streifen schneiden, darauflegen, mit
Schnittlauch	bestreuen.

entspricht: 2 Ferrero Rocher oder 30 g Erdnußflips oder 2 Trüffel

Gurkenscheiben mit Kräuterquark (2 Port.)

Pro Portion 50 kcal.

1/2 Salatgurke 100 g Speisequark (mager) Kräuter, Salz, Pfeffer	in 1 cm dicke Scheiben schneiden mit würzen und auf die Gurkenscheiben geben.
---	---

entspricht: 2 Butterkekse oder 10 Schokolinsen oder 1 Tasse Tüten-Capuccino

Bunte Knäcke (1 Port.)

Pro Portion 120 kcal.

2 Scheiben Knäcke ein Salatblatt 1/2 Scheibe Käse, max. 30% F.i.Tr. 1/2 Scheibe gek. Schinken 1 Tomate	auf jedes Stück legen und darauflegen in Scheiben schneiden auf die restlichen Salatblätter legen, garnieren mit Kräuter, Gewürzgurke, Radieschen
--	---

F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

entspricht: 20 g Chips oder 15 Gummibärchen oder 1 Hanuta