

Genussvoll und leicht: 150 Rezepte für Menschen mit Schluckstörungen

Köstliche Gerichte für eine sanfte Ernährung – von
Frühstück bis Festessen

Inhaltsverzeichnis

VERSTÄNDNIS VON SCHLUCKSTÖRUNGEN	9
ARTEN VON SCHLUCKSTÖRUNGEN**	9
TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG UND KONSISTENZANPASSUNG VON SPEISEN	12
GRUNDLAGEN DER ZUBEREITUNG**	12
KREATIVE ANPASSUNGEN**	12
REZEPTANPASSUNGEN**	13
HÄUFIGE FEHLER VERMEIDEN.....	13
FRÜHSTÜCKSIDEEN	15
CREMIGER HAFERBREI MIT BANANE UND HONIG	15
WEICHE RÜHREIER MIT KRÄUTERN.....	16
PÜRIERTER OBSTALAT MIT JOGHURT.....	17
AVOCADO-SMOOTHIE	18
FLUFFIGE PFANNKUCHEN MIT APFELMUS.....	19
WEICHES MÜSLI MIT MILCH.....	20
WARMER MILCHREIS	21
SEIDIGER MANGO-SMOOTHIE	22
LEICHTE QUARKCREME MIT BEEREN	23
SANFTER GRIEBBREI MIT ZIMT	24
SUPPEN UND EINTÖPFE.....	25
CREMIGE KARTOFFELSUPPE	25
PÜRIERTE KAROTTENSUPPE MIT INGWER.....	26
SANFTE HÜHNERSUPPE	27
GEMÜSEPÜREE-EINTOPF.....	28
CREMIGE TOMATENSUPPE	30
ZUCCHINI-CREME-SUPPE.....	31
PÜRIERTER LINSENEINTOPF	32
KÜRBISCREMESUPPE	33
LEICHTE ERBSENSUPPE	35
BLUMENKOHLCREMESUPPE	36
HAUPTGERICHTE.....	38
ZARTES HÜHNERFRIKASSEE	38
GESCHMORTES RINDFLEISCH MIT KARTOFFELPÜREE	40
WEICHER LACHS MIT ZITRONENSAUCE	42
PÜRIERTE SPINAT-LASAGNE	43

HÜHNERCURRY MIT KOKOSMILCH	45
SÜßKARTOFFELN MIT SPINAT	47
WEICHE FLEISCHBÄLLCHEN IN TOMATENSAUCE	49
GEDÄMPFTER FISCH MIT GEMÜSEPÜREE	51
POLENTA MIT LINSEN	53
WEICHE POLENTA MIT PILZSAUCE	56
POLENTA MIT FISCH IN TOMATENSAUCE	58
PÜRIERTER ERBSENBREI MIT MINZE	61
ZARTES KALBSRAGOUT	62
LAMM-RAGOUT**	64
LAMM-KARTOFFEL- UND KAROTTENPÜREE**	64
LAMMFLEISCH-KROKETTEN (SANFT)**	64
LAMMFLEISCH- UND GEMÜSEPÜREE**	65
MINI-ERBSEN-PÜREE**	65
MINI-ERBSEN-KAROTTEN-PÜREE**	65
MINI-ERBSEN MIT ZARTEM LAMM**	66
MINI-ERBSEN-SUPPE**	66
BEILAGEN UND GEMÜSE	67
CREMIGER KARTOFFELPÜREE	67
PÜRIERTER KAROTTENBREI	68
ZARTES KÜRBISPÜREE	69
CREMIGER SPINATAUFLAUF	70
WEICHES ZUCCHINIPÜREE	71
WEICHES ZUCCHINIPÜREE	72
BROKKOLIPÜREE MIT KÄSE	73
PÜRIERTER BLUMENKOHL	74
WEICHE POLENTA	75
SANFTES ERBSENPÜREE	76
ZARTES PASTINAKENPÜREE	77
NACHTISCHE UND SÜßSPEISEN	78
PÜRIERTER OBSTSALAT	78
CREMIGER VANILLEPUDDING	79
WEICHE MOUSSE AU CHOCOLAT	80
WARMER APFELKOPF	81
CREMIGES HIMBEERDESSERT	82
LEICHTE ZITRONENCREME	83
PÜRIERTE BEEREN MIT JOGHURT	84
FLUFFIGER KÄSEKUCHEN	85
SANFTER MILCHREIS MIT ZIMT	86

PÜRIERTE MANGOCREME.....	87
SMOOTHIES UND GETRÄNKE	88
BANANEN-MANGO-SMOOTHIE	88
SANFTER BEEREN-SMOOTHIE.....	89
GRÜNER SMOOTHIE MIT AVOCADO	90
CREMIGER VANILLE-SHAKE	91
PFIRSICH-JOGHURT-DRINK	92
WARME HONIGMILCH	93
ERDBEER-BANANEN-SMOOTHIE	94
HAFERFLOCKEN-SMOOTHIE.....	95
SCHOKOLADEN-SMOOTHIE	96
CREMIGER MANDELMILCH-SHAKE.....	97
SNACKS UND KLEINE MAHLZEITEN	98
PÜRIERTER HUMMUS MIT WEICHEM BROT	98
WEICHE GEMÜSEMUFFINS	99
SANFTE KÄSEKÜCHLEIN	100
CREMIGE AVOCADO-CREME.....	101
ZARTES PÜREE AUS SÜßKARTOFFELN	102
WEICHE FRITTATA MIT GEMÜSE	103
PÜRIERTE BOHNEN MIT OLIVENÖL	104
SANFTER KARTOFFELSALAT	105
WEICHE ZUCCHINIFLADEN	106
CREMIGER THUNFISCHAUFSTRICH.....	107
REGIONALE KÜCHE	108
WEICHE RAVIOLI IN TOMATENSAUCE	108
PÜRIERTER COQ AU VIN.....	109
SANFTES PAELLA MIT HUHN UND MEERESFRÜCHTEN	111
ZARTES LAMMKORMA	113
PÜRIERTE MOUSSAKA.....	115
WEICHER FISCHAUFLAUF.....	117
CREMIGER RISOTTO	119
PÜRIERTER COUSCOUS-SALAT	120
WEICHE POLENTA MIT RINDERRAGOUT	122
PÜRIERTE TORTILLA ESPAÑOLA	124
VEGETARISCHE GERICHTE	126
CREMIGER LINSENEINTOPF.....	126
PÜRIERTER GEMÜSECURRY.....	128

WEICHE SPINAT-LASAGNE	129
ZARTE KÜRBISGNOCCHI.....	131
PÜRIERTER BLUMENKOHLAUFLAUF	132
SANFTE ERBSENBÄLLCHEN	133
PÜRIERTE GEMÜSE-TAJINE	134
WEICHE QUINOA MIT GEMÜSE	136
PÜRIERTE TOMATEN-BASILIKUM-PASTA.....	137
CREMIGER BROKKOLIAUFLAUF	139
PÜRIERTE KICHERERBSEN MIT AVOCADO	140
SANFTES TOFU-CURRY.....	141
PÜRIERTER SÜßKARTOFFEL-EINTOPF	143
WEICHE LINSENFRIKADELLEN	144
PÜRIERTE AUBERGINEN-PASTA	146
ZARTES GEMÜSE-STROGANOFF	148
PÜRIERTER LINSEN-DHAL	150
WEICHE BOHNENBÄLLCHEN	151
PÜRIERTER SPINAT MIT MANDELN	153
CREMIGE KOKOS-GEMÜSESUPPE.....	154
INTERNATIONALE KÜCHE.....	156
WEICHES JAPANISCHES CURRY.....	156
PÜRIERTE VIETNAMESISCHE PHO.....	158
SANFTES INDISCHES BUTTERHÜHNCHEN	160
ZARTES MAROKKANISCHES LAMM	162
PÜRIERTE THAILÄNDISCHE KOKOSSUPPE	164
WEICHER MEXIKANISCHER BOHNENAUF LAUF	166
CREMIGE ITALIENISCHE MINISTRONE	168
PÜRIERTE GRIECHISCHE AVGOLEMONO-SUPPE	170
SANFTE CHINESISCHE HÜHNERSUPPE	171
WEICHE SPANISCHE GAZPACHO	173
KINDGERECHTE GERICHTE	175
PÜRIERTER APFEL-BANANEN-MIX	175
CREMIGER SCHOKOLADENPUDDING	176
WEICHE MINI-PFANNKUCHEN.....	177
SANFTE GEMÜSEPÜREE-BÄLLCHEN	178
PÜRIERTER OBSTSMOOTHIE	179
CREMIGER VANILLEJOGHURT	180
WEICHE KÄSE-NUDELN.....	181
PÜRIERTE ERDBEERCREME	182
SANFTER MILCHREIS MIT FRÜCHTEN	183
PÜRIERTER BABYBREI	184

FESTLICHE GERICHTE	185
PÜRIERTER TRUTHAHN MIT PREISELBEERSAUCE.....	185
SANFTES RINDERFILET MIT KARTOFFELPÜREE.....	187
CREMIGES PILZ RISOTTO.....	189
WEICHE GÄNSEKEULE MIT APFELROTKOHL.....	191
PÜRIERTER WEIHNACHTSBRATEN.....	193
SANFTES LACHSFILET MIT DILLSOBE.....	195
CREMIGE KÜRBISSUPPE.....	197
WEICHES SCHOKOLADENFONDANT.....	199
PÜRIERTER ZIMT-KARAMELL-NACHTISCH.....	200
SANFTER APFELSTRUDEL.....	201
SNACKS FÜR UNTERWEGS	202
PÜRIERTE AVOCADO-SNACKS.....	202
WEICHE GEMÜSE-STICKS.....	203
CREMIGE JOGHURTBECHER.....	204
SANFTE OBSTBÄLLCHEN.....	205
PÜRIERTER ENERGY-SMOOTHIE.....	206
WEICHE NUSSRIEGEL.....	207
CREMIGER QUINOA-SNACK.....	208
PÜRIERTER OBSTBREI.....	209
SANFTE PROTEIN-PUDDINGS.....	210
WEICHE MÜSLI-KEKSE.....	211
SPEZIELLE DIÄTEN	213
PÜRIERTE GLUTENFREIE GERICHTE	213
PÜRIERTE SÜßKARTOFFEL-KAROTTEN-SUPPE.....	213
SANFTE LAKTOSEFREIE OPTIONEN	215
SANFTES HÜHNER-CURRY.....	215
PÜRIERTE ZUCKERFREIE DESSERTS	217
PÜRIERTE BANANEN-ERDNUSSBUTTER-CREME.....	217
WEICHE SALZARME MAHLZEITEN	218
PÜRIERTER BROKKOLI-KARTOFFEL-AUFLAUF.....	218
CREMIGE PROTEINREICHE SNACKS	219
CREMIGER KICHERERBSEN-DIP.....	219
PÜRIERTE GEMÜSESUPPE.....	220

SANFTE VEGANE OPTIONEN	221
SANFTER LINSEN-EINTOPF	221
PÜRIERTE VEGETARISCHE DIÄT	223
WEICHE NUSSFREIE REZEPTE.....	223
WEICHE SÜBKARTOFFEL-PÜREE.....	223
CREMIGE PALEO-FREUNDLICHE SPEISEN.....	224
CREMIGE BLUMENKOHL-SUPPE.....	224
ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN	226
ZUTATENLEXIKON	226

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Essen ist ein grundlegender Bestandteil unseres Lebens, der weit über die bloße Nahrungsaufnahme hinausgeht. Es ist ein sozialer Akt, eine Quelle des Genusses und ein wichtiger Teil unserer kulturellen Identität. Für Menschen mit Schluckstörungen kann das Essen jedoch zu einer Herausforderung werden, die den Alltag erheblich beeinflusst. Diese Sammlung von 150 Rezepten wurde speziell entwickelt, um Ihnen und Ihren Lieben dabei zu helfen, trotz Schluckstörungen köstliche, nahrhafte und leicht zu verzehrende Mahlzeiten zu genießen.

Dieses Buch richtet sich an alle, die durch Schluckstörungen in ihrer Nahrungsaufnahme eingeschränkt sind, sei es aufgrund einer neurologischen Erkrankung, einer Operation, einer Verletzung oder einer anderen Ursache. Jedes Rezept wurde sorgfältig getestet, um sicherzustellen, dass es leicht zu kauen und zu schlucken ist, ohne dabei Kompromisse bei Geschmack oder Nährwert einzugehen.

Wir hoffen, dass diese Rezepte Ihnen nicht nur praktische Hilfe bieten, sondern auch Ihre Freude am Essen wiederbeleben. Mit den richtigen Anpassungen und ein wenig Kreativität kann jede Mahlzeit zu einem angenehmen und erfüllenden Erlebnis werden.

Herzlichst,

Ihr Rafia

Verständnis von Schluckstörungen

Schluckstörungen, auch Dysphagie genannt, können in verschiedenen Formen und Schweregraden auftreten und betreffen Menschen jeden Alters. Sie entstehen, wenn der Prozess des Schluckens gestört ist, was zu Schwierigkeiten beim sicheren und effizienten Transport von Nahrung und Flüssigkeiten vom Mund in den Magen führt.

Arten von Schluckstörungen**

1. ****Orale Dysphagie:**** Betrifft den ersten Teil des Schluckaktes, der im Mund stattfindet. Probleme in dieser Phase können durch Schwäche der Zungen- oder Mundmuskulatur, fehlende Zähne oder Schmerzen im Mund verursacht werden.
2. ****Pharyngeale Dysphagie:**** Hierbei handelt es sich um Probleme im Bereich des Rachens, oft bedingt durch neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall, Parkinson oder Multiple Sklerose.
3. ****Ösophageale Dysphagie:**** Diese Form betrifft den unteren Teil des Schluckprozesses, bei dem die Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen gelangt. Ursachen können strukturelle Veränderungen, Entzündungen oder Tumore sein.

Symptome

Zu den häufigsten Symptomen zählen:

- Husten oder Würgen während oder nach dem Essen
- Das Gefühl, dass Nahrung im Hals stecken bleibt
- Schmerzen beim Schlucken

- Ungeklärter Gewichtsverlust
- Wiederholte Lungenentzündungen aufgrund von Aspiration (Einatmen von Nahrung oder Flüssigkeiten in die Lunge)

Ernährungsbedürfnisse und -anpassungen

Menschen mit Schluckstörungen haben oft spezifische Ernährungsbedürfnisse, die berücksichtigt werden müssen, um sicherzustellen, dass sie ausreichend Nährstoffe zu sich nehmen und das Risiko von Komplikationen minimieren.

Wichtige Überlegungen

1. **Nährstoffdichte:** Da Menschen mit Dysphagie oft kleinere Mengen essen, ist es wichtig, dass die Nahrung reich an Nährstoffen ist, um Mangelernährung zu verhindern.
2. **Hydratation:** Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend, da Dehydratation ein häufiges Problem bei Menschen mit Schluckstörungen ist. Angedickte Flüssigkeiten oder feuchtigkeitsspendende Lebensmittel können hilfreich sein.
3. **Kalorienzufuhr:** Kalorienreiche, aber leicht verdauliche Lebensmittel sind wichtig, um den Energiebedarf zu decken, insbesondere bei Patienten mit erhöhtem Energiebedarf aufgrund von Krankheiten oder Rekonvaleszenz.

Anpassung der Konsistenz

Die Anpassung der Konsistenz von Lebensmitteln und Getränken ist eine der wichtigsten Strategien zur Unterstützung von Menschen mit Dysphagie. Hierbei gibt es verschiedene Stufen:

1. **Flüssigkeiten:**

- **Dünn:** Normale Flüssigkeiten wie Wasser, die am schwierigsten zu kontrollieren sind.
- **Nektarartig:** Etwas dickflüssiger, leicht zu schlucken.
- **Honigartig:** Noch dickflüssiger, fließt langsamer.
- **Puddingartig:** Sehr dick, nicht fließend, löffelbar.

2. **Feste Nahrungsmittel:**

- **Püriert:** Glatte, homogene Konsistenz, ohne Klumpen.
- **Zerkleinert:** Fein gehackt oder zerkleinert, leicht zu kauen und zu schlucken.
- **Weich:** Weiche, leicht zu kauende Lebensmittel, die minimalen Kauaufwand erfordern.

Tipps für die Zubereitung und Konsistenzanpassung von Speisen

Die richtige Zubereitung von Mahlzeiten ist entscheidend, um sicherzustellen, dass sie für Menschen mit Schluckstörungen geeignet sind. Hier sind einige praktische Tipps, um Ihre Küche dysphagiefreundlich zu gestalten:

Grundlagen der Zubereitung**

1. ****Verwendung von Mixer und Pürierstab:**** Diese Geräte sind unverzichtbar, um Lebensmittel in die gewünschte Konsistenz zu bringen. Ein leistungsstarker Mixer kann selbst zähe Lebensmittel in eine glatte Masse verwandeln.
2. ****Andickungsmittel:**** Pulver- oder Flüssigandickungsmittel sind hilfreich, um die Konsistenz von Flüssigkeiten anzupassen. Sie sind in verschiedenen Stärken erhältlich und können zu Wasser, Saft, Suppe oder anderen Flüssigkeiten hinzugefügt werden.
3. ****Gleichmäßigkeit:**** Achten Sie darauf, dass die pürierten Lebensmittel gleichmäßig und ohne Klumpen sind, um ein sicheres Schlucken zu gewährleisten.

Kreative Anpassungen**

1. ****Aromatische Zugaben:**** Pürierte Speisen können durch Zugabe von Kräutern, Gewürzen und aromatischen Ölen geschmacklich aufgepeppt werden. Diese Zusatzstoffe verbessern den Geschmack und machen die Mahlzeiten ansprechender.

2. **Abwechslung in der Präsentation:** Verwenden Sie verschiedene Farben und Formen, um das Essen optisch ansprechend zu gestalten. Silikonformen können helfen, pürierte Lebensmittel in attraktive Formen zu bringen.

3. **Konsistenzkontrolle:** Testen Sie die Konsistenz der Lebensmittel vor dem Servieren. Eine glatte, homogene Textur ist entscheidend, um das Risiko des Verschluckens zu minimieren.

Rezeptanpassungen

1. **Pürieren von Fleisch:** Fleisch kann schwierig zu pürieren sein. Verwenden Sie Brühe oder Soße, um eine glatte Textur zu erzielen. Langsam gekochtes Fleisch ist oft einfacher zu verarbeiten.

2. **Gemüse:** Gemüse sollte weich gekocht und dann püriert werden. Verwenden Sie zusätzliche Flüssigkeit, um die richtige Konsistenz zu erreichen.

3. **Getränke andicken:** Zum Andicken von Getränken eignen sich spezielle Verdickungsmittel, die in Apotheken oder spezialisierten Geschäften erhältlich sind.

Häufige Fehler vermeiden

1. **Klumpenbildung:** Achten Sie darauf, dass keine Klumpen in den pürierten Lebensmitteln verbleiben. Klumpen können das Schlucken erschweren und gefährlich sein.

2. **Geschmack und Aroma:** Manchmal verlieren pürierte Lebensmittel an Geschmack. Durch die Zugabe von Brühe, Kräutern oder Gewürzen kann dies vermieden werden.

3. **Übermäßige Flüssigkeit:** Vermeiden Sie es, zu viel Flüssigkeit hinzuzufügen, da dies die Konsistenz zu dünn machen kann.

Fazit

Die Ernährung von Menschen mit Schluckstörungen erfordert besondere Sorgfalt und Kreativität. Mit den richtigen Techniken und Anpassungen können jedoch auch sie die Freude am Essen genießen. Dieses Buch bietet eine Vielzahl von Rezepten, die sowohl nahrhaft als auch lecker sind und speziell darauf abgestimmt wurden, die Bedürfnisse von Menschen mit Dysphagie zu erfüllen. Wir hoffen, dass diese Rezepte Ihnen helfen, das Essen wieder zu einer angenehmen und erfüllenden Erfahrung zu machen.

Viel Freude beim Kochen und Genießen,

Frühstücksideen

Cremiger Haferbrei mit Banane und Honig

****Portionen:**** 2

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 2 Tassen Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1 reife Banane
- 2 EL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt (optional)

****Zubereitung:****

1. Die Haferflocken und Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
2. Unter ständigem Rühren etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis der Haferbrei eine cremige Konsistenz erreicht.
3. Die Banane in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Honig und einer Prise Salz zum Haferbrei geben. Alles gut verrühren.
4. Nach Belieben mit Zimt bestreuen und sofort servieren.

****Nährwerte pro Portion:**** - Kalorien: 280- Fett: 5g- Kohlenhydrate: 54g- Eiweiß: 8g- Ballaststoffe: 5g

Weiche Rühreier mit Kräutern

****Portionen:**** 2

Zutaten:

- 4 Eier
- 4 EL Milch oder Sahne
- 2 EL Butter
- 1 EL gehackte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

****Zubereitung:****

1. Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit Milch oder Sahne verquirlen.
2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Die Eiermischung in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren langsam stocken lassen.
4. Sobald die Eier weich und cremig sind, die gehackten Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Sofort servieren.

****Nährwerte pro Portion:****- Kalorien: 220- Fett: 18g- Kohlenhydrate: 2g- Eiweiß: 13g- Ballaststoffe: 0g

Pürierter Obstsalat mit Joghurt

****Portionen:**** 2

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 Tasse Beeren (z.B. Erdbeeren, Blaubeeren)
- 1 Tasse Joghurt (natur oder griechisch)
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronensaft

****Zubereitung:****

1. Das Obst waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Das geschnittene Obst zusammen mit dem Joghurt, Honig und Zitronensaft in einen Mixer geben.
3. Alles zu einer glatten, homogenen Masse pürieren.
4. Sofort servieren oder gekühlt aufbewahren.

****Nährwerte pro Portion:**** - Kalorien: 180- Fett: 2g- Kohlenhydrate: 38g- Eiweiß: 6g- Ballaststoffe: 5g

Avocado-Smoothie

****Portionen:**** 2

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 1 reife Banane
- 1 Tasse Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- Eiswürfel (nach Belieben)

****Zubereitung:****

1. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch auslöffeln.
2. Die Banane schälen und in Stücke brechen.
3. Avocado, Banane, Milch, Honig und Vanilleextrakt in einen Mixer geben.
4. Nach Belieben Eiswürfel hinzufügen und alles zu einer glatten Konsistenz mixen.
5. Sofort servieren.

****Nährwerte pro Portion:**** - Kalorien: 220 - Fett: 11g - Kohlenhydrate: 30g - Eiweiß: 4g - Ballaststoffe: 5g

Fluffige Pfannkuchen mit Apfelmus

****Portionen:**** 4

Zutaten

- 1 Tasse Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL Salz
- 1 Ei
- 1 Tasse Buttermilch
- 2 EL geschmolzene Butter
- 1 Tasse Apfelmus

****Zubereitung:****

1. Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. In einer anderen Schüssel das Ei, Buttermilch und geschmolzene Butter verquirlen.
3. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und nur so lange rühren, bis alles gerade so vermischt ist.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und leicht einfetten.
5. Den Teig in die Pfanne geben und Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun backen.
6. Mit Apfelmus servieren.

****Nährwerte pro Portion:**** Kalorien: 210- Fett: 7g- Kohlenhydrate: 32g- Eiweiß: 5g- Ballaststoffe: 2g

Weiches Müsli mit Milch

Portionen:** 2

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1/4 Tasse weiche Früchte (z.B. Bananen, Beeren)
- 1 Prise Zimt (optional)

****Zubereitung:****

1. Haferflocken, Milch und Wasser in einen Topf geben.
2. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken weich und cremig sind.
3. Den Topf vom Herd nehmen und den Honig oder Ahornsirup einrühren.
4. Mit weichen Früchten und nach Wunsch mit einer Prise Zimt servieren.

****Nährwerte pro Portion:****- Kalorien: 220- Fett: 4g

- Kohlenhydrate: 40g- Eiweiß: 6g- Ballaststoffe: 4g

Warmer Milchreis

****Portionen:**** 2

Zutaten:**

- 1/2 Tasse Rundkornreis
- 2 Tassen Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt (optional)

****Zubereitung:****

1. Reis, Milch, Zucker, Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einen Topf geben.
2. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren etwa 25-30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich und die Mischung cremig ist.
3. Nach Belieben mit Zimt bestreuen und warm servieren.

Nährwerte pro Portion:**

- Kalorien: 230
- Fett: 5g
- Kohlenhydrate: 42g
- Eiweiß: 6g
- Ballaststoffe: 1g

Seidiger Mango-Smoothie

****Portionen:**** 2

Zutaten:**

- 1 reife Mango
- 1 Banane
- 1 Tasse Joghurt (natur oder griechisch)
- 1/2 Tasse Orangensaft
- 1 EL Honig (optional)

****Zubereitung:****

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.
2. Die Banane schälen und in Stücke brechen.
3. Mango, Banane, Joghurt und Orangensaft in einen Mixer geben.
4. Alles zu einer glatten Konsistenz mixen, nach Belieben Honig hinzufügen.
5. Sofort servieren.

****Nährwerte pro Portion:****

- Kalorien: 180
- Fett: 2g
- Kohlenhydrate: 40g
- Eiweiß: 5g
- Ballaststoffe: 3g

Leichte Quarkcreme mit Beeren

Portionen:** 2

Zutaten:**

- 1 Tasse Magerquark
- 1/2 Tasse Naturjoghurt
- 1 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Tasse gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)

****Zubereitung:****

1. Magerquark, Joghurt, Honig und Vanilleextrakt in einer Schüssel gut verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.
2. Die Beeren waschen und vorsichtig unter die Quarkcreme heben.
3. Sofort servieren oder im Kühlschrank kaltstellen.

****Nährwerte pro Portion:****

- Kalorien: 150
- Fett: 2g
- Kohlenhydrate: 20g
- Eiweiß: 12g
- Ballaststoffe: 3g

Sanfter Grießbrei mit Zimt

****Portionen:**** 2

Zutaten:**

- 1/2 Tasse Weichweizengrieß
- 2 Tassen Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt

****Zubereitung:****

1. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Den Grieß unter ständigem Rühren langsam in die Milch einrieseln lassen.
3. Zucker und Vanilleextrakt hinzufügen und weiter rühren, bis der Grießbrei eindickt (etwa 5-7 Minuten).
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Zimt einrühren.
5. Warm servieren.

****Nährwerte pro Portion:****

- Kalorien: 200
- Fett: 4g
- Kohlenhydrate: 35g
- Eiweiß: 7g
- Ballaststoffe: 1g