



Festliche Menüs

Rezepte aus den Lehrküchen

- Aggertalklinik
- Eifelklinik
- Klinik Niederrhein
- Klinik Roderbirken
- Lahntalklinik
- Nordseeklinik Borkum
- Westerwaldklinik



Kliniken der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen unser mittlerweile traditionelles Weihnachtspräsent vorstellen zu können. Auch in diesem Jahr haben unsere Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater schmackhafte Menüs für Sie zusammengestellt.

Anders als in den vergangenen Rezeptideen sind die folgenden Gerichte nicht nur für ein köstliches Weihnachtsfest gedacht, sondern auch für andere traditionelle Feste, wie beispielsweise Ostern. Entdecken Sie beim Schmökern genüssliche Rezepte und neue Inspirationen für Ihr nächstes Kochabenteuer.

„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst“

(Francois VI. Duc de La Rochefoucauld)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie viel Genuss beim Nachkochen, ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2018.

Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kliniken



Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen	05 - 10
Hauptgerichte	11 - 18
Nachspeisen	19 - 26
Backen	27 - 32
Tipps und Tricks	33 - 35

Die Kliniken im Überblick

Aggertalklinik

Rehabilitationsklinik für orthopädische Erkrankungen

Am Sondersiefen 18, 51766 Engelskirchen
Telefon 02263 93-0
Telefax 02263 93-1961
www.aggertalklinik.de
info@aggertalklinik.de

Eifelklinik

Rehabilitationsklinik für psychosomatische Erkrankungen

Mosenbergstraße 19, 54531 Manderscheid
Telefon 06572 925-01
Telefax 06572 925-1963
www.eifelklinik.de
redaktion@eifelklinik.de

Klinik Niederrhein

Rehabilitationsklinik für Erkrankungen des Stoffwechsels und der Verdauungsorgane sowie Tumorerkrankungen

Hochstraße 13-19, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon 02641 751-01
Telefax 02641 751-1961
www.klinik-niederrhein.de
info@klinik-niederrhein.de

Klinik Roderbirken

Rehabilitationsklinik für Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen und Psychokardiologie

Roderbirken 1, 42799 Leichlingen
Telefon 02175 823-01
Telefax 02175 823-1961
www.klinik-roderbirken.de
info@klinik-roderbirken.de

Lahntalklinik

Rehabilitationsklinik für orthopädische Erkrankungen

Adolf-Bach-Promenade 11, 56130 Bad Ems
Telefon 02603 976-01
Telefax 02603 976-1961
www.lahntalklinik.de
verwaltung@lahntalklinik.de

Nordseeklinik Borkum

Rehabilitationsklinik für pneumologische und psychosomatische Erkrankungen

Bubertstraße 4, 26757 Borkum
Telefon 04922 921-01
Telefax 04922 921-1961
www.nordseeklinik-borkum.de
verwaltung@nordseeklinik-borkum.de

Westerwaldklinik Waldbreitbach

Rehabilitationsklinik für Neurologie und neurologische Psychosomatik

Buchenstr. 6, 56588 Waldbreitbach
Telefon 02638 898-0
Telefax 02638 898-204
www.westerwaldklinik.de
info@westerwaldklinik.de

Vorspeisen





Möhren - Ingwersuppe mit Vanille

Zutaten
(für 8 Portionen)

120 g Zwiebeln
600 g Möhren
5 g frischer Ingwer
2 Esslöffel Rapsöl
800 ml Gemüsebrühe
½ Vanilleschote
4 Scheiben Toastbrot
3 Esslöffel Kaffeesahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden
- Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden
- Vanilleschote mit einem spitzen Messer aufschlitzen und das Mark auskratzen
- Öl in einen Topf geben und erhitzen
- Zwiebelwürfel zugeben und andünsten
- Vanilleschote, Vanillemark, Möhren und Ingwer zugeben, ebenfalls kurz andünsten, mit Wasser ablöschen und Gemüsebrühepulver dazugeben
- Anschließend ungefähr 15 Minuten garen lassen
- Toastscheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne goldbraun braten
- Wenn die Möhren weich sind, die Schote aus der Suppe entfernen
- Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Kurz vor dem Servieren mit der Kaffeesahne dekorieren

Nährwerte pro Portion

107 kcal

15 g Kohlenhydrate

2 g Eiweiß

5 g Fett



Cappuccino von Erbsen

Zutaten
(4 Personen)

1 mittelgroße Zwiebel
20 g Butter
1 Knoblauchzehe
250 g Erbsen (tiefgekühlt)
½ Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker
100 ml Milch, 1,5 % Fett

Zubereitung

- Zwiebel fein würfeln und in der Butter andünsten
- Knoblauch (gepresst oder gehackt) kurz mitdünsten
- Erbsen zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen
- Kochen, bis die Erbsen weich sind und anschließend mit dem Mixstab pürieren
- Suppe durch ein Haarsieb streichen und mit den Gewürzen abschmecken
- Milch erhitzen und aufschäumen (Mixstab, Quirl, Milchaufschäumer)
- Erbsensuppe in Kaffeetassen füllen, den Milchschaum auf die Suppe geben und servieren
- Als „Keks“ für den Cappuccino einen Cracker oder ähnliches dazulegen

Nährwerte pro Portion

106 kcal

106 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

5 g Fett

Forellenmousse auf Vollkornbrot

Zutaten
(4 Portionen)

2 Scheiben (100g) Roggenvollkornbrot
1 Lauchzwiebel (30g)
150g Forellenfilet, geräuchert
80g Saure Sahne 10% Fett
Pfeffer, evtl. Salz
Dill, zur Garnitur

Zubereitung

- Vollkornbrot in Dreiecke schneiden
- Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden
- Forellenfilet zerkleinern oder pürieren
- Forelle mit Saurer Sahne mischen
- Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken
- Auf Vollkornbrot anrichten
- Mit Dill garnieren

Nährwerte pro Portion

131 kcal

13 g Kohlenhydrate

10 g Eiweiß

5 g Fett

Urkarottensuppe

Zutaten
(4 Portionen)

1 kg Urkarotten (lila)
1 Zwiebel (rot)
1 Esslöffel Rapsöl
1 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chili
Frische Petersilie sowie etwas Sahne (Kochsahne, 15% Fett) zum verzieren

Zubereitung

- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden
- Karotten dünn mit einem Sparschäler schälen und in feine Scheiben schneiden
- Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen
- Karotten zufügen und etwas mitdünsten lassen
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze für 20 bis 30 Minuten köcheln lassen
- Suppe kurz abkühlen lassen und fein pürieren
- Mit Pfeffer, Chili und wenig Salz abschmecken
- Suppe in tiefe Teller füllen und mit frischer Petersilie sowie mit je einem Teelöffel Sahne garnieren

Nährwerte pro Portion

34 kcal

3,9 g Kohlenhydrate

0,8 g Eiweiß

1,6 g Fett



Kürbispuffer mit Feta

Zutaten

1 kg Kürbisfleisch
4 Esslöffel Mehl
250 g Feta - Käse
3 Eier
Dill
Salz, Pfeffer
Öl

Zubereitung

- Kürbis schälen, entkernen und fein raspeln
- Leicht salzen und 20 Minuten ziehen lassen
- Käse zerbröseln
- Mehl, Käse, verquirlte Eier und gehackten Dill über die Kürbisraspel geben und alles vermengen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Wenn die Masse zu feucht ist mit Mehl abbinden
- Öl in einer Pfanne erhitzen
- Mit Esslöffeln Portionen vom Teig abstechen und in der Pfanne flach andrücken
- Von beiden Seiten abbacken
- Dazu passt Kräuterquark

Nährwert pro Portion

120 kcal

504 g Kohlenhydrate

68 g Eiweiß

17 g Fett

Spinatsalat mit Sesam auf japanische Art

Zutaten
(4 Portionen)

500g frischer Blattspinat
1 Esslöffel geschälter Sesam (alternativ passen auch Pinienkerne)
2 Frühlingszwiebeln
5 Esslöffel klassische Gemüsebrühe
3 Esslöffel helle Sojasauce
1 Esslöffel Sesamöl
½ Teelöffel Zucker
Salz
½ Bio - Zitrone

Zubereitung

- Spinat putzen und grob zerkleinern
- Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten
- Vom Herd nehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden
- Brühe, Sojasauce, Sesamöl und Zucker zu einer Marinade verrühren
- Spinat mit Frühlingszwiebeln zur Marinade geben und gut mischen
- Spinatsalat mit Salz abschmecken
- Die halbe Zitrone in schmale Spalten schneiden
- Zum Servieren den Spinatsalat auf Tellern anrichten, mit geröstetem Sesam bestreuen und mit den Zitronenspalten garnieren

Nährwerte pro Portion

80 kcal

5g Kohlenhydrate

5g Eiweiß

16g Fett

Ziegenkäse - Saltimbocca auf Rucola

Zutaten
(2 Portionen)

2 Ziegenkäsetaler (je 60g)
4 Salbeiblätter
2 Scheiben Parmaschinken
40g Rucola
1 Birne
etwas Zitrone
110g Walnusskerne
1 Esslöffel Walnussöl
½ Esslöffel Rapsöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Ziegenkäse halbieren
- Auf jede Hälfte ein Salbeiblatt legen, jeweils mit einer halben Scheibe Schinken umwickeln
- Rucola putzen, waschen und trocken schütteln
- Birne waschen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit Zitronensaft beträufeln
- Walnüsse grob hacken, mit Essig, Honig und Walnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Rucola und Birne auf den Teller verteilen, Walnussdressing darüber geben
- Rapsöl in eine beschichtete Pfanne erhitzen, den Ziegenkäse darin auf jeder Seite anbraten
- Auf dem Salat jeweils 2 Ziegenkäse - Saltimbocca anrichten

Nährwerte pro Portion

370 kcal

10g Kohlenhydrate

14g Eiweiß

15g Fett

Hauptspeisen





Weihnachtliches Gulasch

Zutaten
(4 Personen)

800 g Gulasch vom Rind
3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Rapsöl
2 Esslöffel Tomatenmark
200 ml Rotwein, trocken
500 ml Wasser
2 Zimtstangen
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
als alternative zum Rotwein: Rinderbrühepulver

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch schälen
- Zwiebeln in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken
- Fleisch in einem großen Topf von allen Seiten kräftig anbraten und herausnehmen
- Zwiebeln und Tomatenmark im gleichen Topf anrösten
- Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit komplett einreduzieren lassen
- Wasser dazugeben, kurz aufkochen und das Fleisch mit den Zimtstangen dazugeben
- Bei geschlossenem Deckel etwa 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen
- Vor dem Servieren die Zimtstangen herausnehmen und das Gulasch abschmecken

Tipp

Alternative ohne Alkohol:
→ 200 ml Rinderbrühe zum Ablöschen nehmen

Nährwerte pro Portion

396 kcal

5g Kohlenhydrate

41 g Eiweiß

20 g Fett

Kräuterlachs auf Mangold - Wildreis - Bett

Zutaten 125 g Lachs
30 g Wildreismischung
150 g Mangold
1 Esslöffel Sahne
1 Esslöffel Senf
50 g Zwiebel
1 Teelöffel Sesamöl
nach Geschmack: Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer, frische Kräuter, Gemüsebrühe

Zubereitung → Lachs säubern, säuern, salzen und anschließend mit Senf und Kräutern bestreuen
→ Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs anbraten
→ Wildreis in reichlich Salzwasser kochen und quellen lassen
→ Mangold mit Stielen und Zwiebel klein schneiden und in der Gemüsebrühe andünsten, mit der Sahne verfeinern
→ Gemüse und Reis auf einem Teller anrichten und den Lachs darauf legen

Nährwerte pro Portion

130 kcal

7 g Kohlenhydrate

8 g Eiweiß

8 g Fett

Balsamico Möhren

Zutaten (4 Portionen) 1 kg Möhren
2 g (1 Stück) Knoblauchzehe
20 g (2 Esslöffel) Olivenöl
Pfeffer, Salz
10 g (1 Esslöffel) weißer Balsamico-Essig
eventuell etwas Wasser
3 g (einige Blätter) Basilikum

Zubereitung → Möhren schälen und in ungefähr 5 cm große Stücke schneiden
→ Knoblauch in Olivenöl braten
→ Möhren dazu geben und ungefähr 5 Minuten schmoren
→ Würzen
→ Mit Essig ablöschen, evtl. etwas Wasser zugeben
→ Im geschlossenen Topf ca. 10 bis 15 Minuten weiter garen
→ Gehackten Basilikum über die Möhren streuen

Nährwerte pro Portion

85 kcal

17 g Kohlenhydrate

1,5 g Eiweiß

4 g Fett



Mediterrane Hackbällchen in Tomatensugo

Zutaten
(4 Personen)

600 g Rinderhackfleisch
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Becher Naturjoghurt
5 Esslöffel Haferflocken, gemahlen
1 Ei
25 g getrocknete Tomaten oder Oliven
25 g Pinienkerne
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Tomatenmark
200 g Schinken, roh (mager, ohne Fettrand)
1 Esslöffel Olivenöl
2 Dosen stückige Tomaten
400 ml Gemüsebrühe (alternativ: 100 ml von der Brühe durch Rotwein ersetzen)
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Oregano
Feldsalat oder 1 Kopf Lollo Biando
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Essig (zum Beispiel Balsamessig, Himbeeressig, Granatapfelessig)
1 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Senf
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben (zum Beispiel Tiefkühlmischung „8 Kräuter“)
1 Vollkornbaguette



Zubereitung

- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten
- Hackfleisch in eine große Schüssel füllen
- Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken
- Jeweils die Hälfte zusammen mit Joghurt, Ei, Haferflocken sowie Senf und Tomatenmark zum Hackfleisch geben
- Verkneten und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen
- Getrocknete Tomaten in Stücke schneiden und zusammen mit den Pinienkernen unter die Hackmasse kneten
- Aus der Masse kleine ovale Bällchen formen und diese in jeweils ungefähr der Hälfte einer Schinkenscheibe einwickeln
- Fertig eingerollte Bällchen in einer Auflaufform auslegen. (Für mehr Röstaromen können die Schinkenbällchen auch kurz in einer Pfanne ohne Fett angebraten werden)
- In einer größeren Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen
- Restlichen Zwiebelstücke und Knoblauchstücke darin andünsten
- Mit Gemüsebrühe sowie den stückigen Tomaten ablöschen
- Rosmarin, Thymian und Oregano zufügen und einige Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen
- Soße über den Fleischbällchen verteilen und die Form für ungefähr 35 bis 40 Minuten bei 160°C in den Ofen stellen
- In der Zwischenzeit den Salat verlesen
- Aus Öl, Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Kräutern ein Dressing mischen und kurz vor dem Essen mit dem Salat vermischen
- Vollkornbaguette in Scheiben schneiden und dazu reichen

Nährwerte pro Portion

355 kcal

18,3g Kohlenhydrate

26,1g Eiweiß

18,8g Fett



Pappardelle mit Nusspesto und Schinchenchips

Zutaten
(für 4 Personen)

2 Esslöffel ganze Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse
 4 Stiele Thymian und Petersilie
 1 Knoblauchzehe
 7 Esslöffel Olivenöl
 Salz, Pfeffer
 400g Nudeln (Pappardelle)
 2 mittel große Zucchini
 6 Scheiben roher Schinken

Zubereitung

- Mandeln und Nüsse grob hacken
- In einer Pfanne ohne Fett rösten
- 1 Esslöffel Nussmix beiseite stellen
- Kräuter waschen und trocken tupfen
- Knoblauch schälen und grob hacken
- Alles mit dem Nussmix und 5 Esslöffel Öl in einem hohem Becher pürieren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Nudeln in 3 bis 4 Liter Wasser kochen
- Zucchini putzen und waschen
- Mit einem Sparschäler längst in dünne Scheiben hobeln
- 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen
- Schinken darin knusprig anbraten
- Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen Zucchini ungefähr 3 Minuten in der Pfanne dünsten
- Schinken grob zerbröseln
- Nudeln abgießen
- 4 bis 5 Esslöffel Kochwasser aufheben
- Wenn das Pesto zu fest ist, etwas Kochwasser einrühren
- Nudeln, Schinken, Zucchini und Pesto mischen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Mit restlichen Nüssen bestreuen und servieren

Nährwerte pro Portion

670 kcal

73 g Kohlenhydrate

19 g Eiweiß

32 g Fett

Roastbeef mit Senf - Zwiebelhaube

Zutaten
(für 6 Portionen)

1 kg Roastbeef
10 g (1 Esslöffel) Rapsöl
150 g (1 Stück) Zwiebel, gewürfelt
120 g Senf, scharf
30 g (½ Bund) Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung

- Zwiebeln in Öl dünsten
- Zwiebeln etwas abkühlen und mit Senf und gehackter Petersilie mischen
- Roastbeef würzen und mit der Senf - Zwiebelmasse einreiben
- Fleisch in einen Bräter oder anderen hitzebeständigen, verschließbaren Behälter geben
- Behälter verschließen
- im Backofen bei 80°C, Ober- und Unterhitze, ungefähr 2 bis 3 Stunden garen
- (Kerntemperatur bei ungefähr 60 bis 63°C)
- Zum Schluss ungefähr 10 Minuten ohne Deckel bei 200°C bräunen

Nährwerte pro Portion

245 kcal

3g Kohlenhydrate

36 g Eiweiß

10 g Fett

Kartoffel - Sellerie - Stampf

Zutaten
(für 6 Personen)

500 g Kartoffeln, mehligkochend
300 g Knollen-Sellerie
5 g (1 Teelöffel) Gemüsebrühe, Pulver
200 ml Milch 1,5% Fett
10 g (1 Esslöffel) Diätmargarine
Pfeffer, Muskat, Salz
10 g (etwas) Petersilie, gehackt

Zubereitung

- Kartoffeln und Sellerie schälen und in 5 cm große Stücke schneiden
- Gemüse in wenig Gemüsebrühe garen
- Milch mit Margarine und Gewürzen erwärmen
- eventuell Flüssigkeit beim Gemüse abschütten
- Gemüse zerstampfen und erwärmte Milch unterrühren
- nochmals abschmecken
- Petersilie unterheben

Tipp

Statt Sellerie können auch Möhren, Pastinake oder Rote Bete verwendet werden.

Nährwerte pro Portion

112 kcal

22 g Kohlenhydrate

3,5 g Eiweiß

2 g Fett

Wildlachs mit grünem Spargel und Quinoabratling

Zutaten (für 2 Personen)	Wildlachs 2 Wildlachsfilet (pro Portion ungefähr 100 g) 50 ml Fischfond 10 g Butter frischer Dill 1 Teelöffel Rapsöl zum Braten 1 Esslöffel Frischkäse 10 % Fett Salz, Pfeffer				
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">→ Wildlachs mit etwas Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen→ Dill waschen und fein hacken→ Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten anbraten und mit dem Fischfond angießen und bei geringer Hitze ungefähr 6 Minuten garziehen→ Fisch herausnehmen und den Frischkäse mit dem Dill hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken				
Zutaten	Quinoabratling 100g roter Quinoa 1 Ei 1 Teelöffel Senf 1 Knoblauchzehe 1 Teelöffel Paprikapulver Salz, Pfeffer Petersilie etwas Mehl zum Binden 1 rote Zwiebel 2 Teelöffel Rapsöl				
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">→ Quinoa nach Packungsangabe kochen→ Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden→ Petersilie waschen und hacken→ Zutaten mit Senf und Gewürzen unter den vorgekochten Quinoa mischen und mit etwas Mehl und dem Ei eine Masse herstellen die sich formen lässt→ Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin von beiden Seiten anbraten				
Zutaten	Spargel 200 g grüner Spargel 10 Kirschtomaten Salz, Zucker 10 g Butter zum schwenken ½ Zitrone				
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none">→ Spargel abspülen und nicht schälen nur die holzigen Enden abschneiden.→ In leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker und etwas Zitronensaft bissfest kochen→ Kirschtomaten waschen und halbieren→ Dill waschen und fein hacken→ In einer Pfanne die Butter schmelzen und den Spargel darin schwenken, Kirschtomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken				
Nährwerte pro Portion	<table border="1"><tbody><tr><td>660 kcal</td><td>38 g Kohlenhydrate</td><td>36 g Eiweiß</td><td>40 g Fett</td></tr></tbody></table>	660 kcal	38 g Kohlenhydrate	36 g Eiweiß	40 g Fett
660 kcal	38 g Kohlenhydrate	36 g Eiweiß	40 g Fett		

Nachspeisen





Limettencreme mit Himbeersauce

Zutaten
(6 Personen)

3 Limetten
300 g Joghurt, 1,5 % Fett
200 g Sahne, 30 % Fett
5 Blatt Gelatine
140 g Zucker
300 g gefrorene Himbeeren
1 Vanilleschote
Himbeergeist oder Grand Marnier

Zubereitung

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Limetten heiß waschen, gut abtrocknen, die grüne Schale abreiben und die Limetten auspressen
- Saft und Abrieb mit Joghurt und 60 g Zucker verrühren
- Sahne steif schlagen
- Gelatine ausdrücken und vorsichtig erwärmen, bis sie schmilzt.
- Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Schneebesen einen Teil des Joghurts löffelweise schnell unter die Gelatine rühren (Temperaturausgleich). Dann die Gelatine mit dem Schneebesen mit dem Joghurt verrühren. Wenn die Creme beginnt festzuwerden, die geschlagene Sahne unterheben und kaltstellen
- 80 g Zucker in einem Topf schmelzen und leicht bräunen (Vorsicht: die Masse wird schnell dunkel). Die gefrorenen Himbeeren und die Vanilleschote zugeben, ständig rühren und kochen lassen, bis die Himbeeren zu Sauce werden und der Karamell sich auflöst. Die Sauce noch warm durch ein Haarsieb streichen
- Himbeergeist zugeben und abkühlen lassen
- Von der Limettencreme mit einem Esslöffel Nocken abstechen und mit der Sauce anrichten
- Mit Zitronenmelisseblättern, weißen oder braunen Schokoladenspänen garnieren

Nährwerte pro Portion

250 kcal

30 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

13 g Fett



Lebkuchen Panna - Cotta mit Pflaumenkompott

Zutaten
(für 8 Portionen)

8 Blatt weiße Gelatine
600 ml Milch, 1,5 % Fett
½ Vanilleschote
4 Esslöffel Zucker
200 ml Sahne
1 Teelöffel Lebkuchengewürz
1 Glas Pflaumen
½ Sternanis
1 Zimtstange
5 Teelöffel Speisestärke

Zubereitung

- Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen
- Milch in einen kleinen Topf füllen
- Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen
- Vanilleschote, Vanillemark, Zucker und Lebkuchengewürz dazu geben
- Milch kurz erwärmen bis der Zucker sich gelöst hat. Topf vom Herd nehmen
- Gelatine aus der Einweichflüssigkeit nehmen, ausdrücken und in einen kleinen Topf geben. Die Gelatine unter ständigem Rühren auflösen - Sie darf nicht kochen
- Den Topf mit der Gelatine vom Herd nehmen
- Milch nach und nach unter die Gelatine rühren, die Masse in eine große Schüssel umfüllen und kaltstellen (kurz ins Tiefkühlfach)
- Sahne steif schlagen
- Sobald die Masse beginnt fest zu werden, Schüssel aus dem Tiefkühlfach nehmen und die Vanilleschote entfernen
- Vorsichtig die Sahne unter die Massen ziehen und auf die Schälchen verteilen
- Pflaumen abtropfen und das Einweckwasser zurückstellen
- Pflaumen zusammen mit dem Sternanis und der Zimtstange für ungefähr 15 Minuten aufkochen
- Speisestärke mit 3 Esslöffeln Einweckwasser verrühren
- Unter Rühren zu den Pflaumen in den Topf geben und 1 Minute kochen
- Kompott eventuell süßen und das restliche Lebkuchengewürz dazugeben

Nährwerte pro Portion

191 kcal

22 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

9 g Fett



Apfel - Marzipan - Creme

Zutaten
(für 8 Personen)

2 bis 3 Äpfel
etwas Wasser
100 g Marzipanrohmasse
500 g Magerquark
1 Becher Naturjoghurt
1 Teelöffel Vanillezucker
1 Zitrone (Bio)
100 g Mandelblättchen

Zubereitung

- Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden
- In einem Topf mit etwas Wasser dünsten, bis sie weich sind, abkühlen lassen
- Zitrone auspressen und den Saft mit der Marzipanrohmasse glattrühren
- Quark und Joghurt ebenfalls untermixen bis eine glatte Masse entsteht (wer es ganz fein haben möchte, sollte die Masse pürieren)
- In einer Schüssel oder geeigneten Servierschalen nun (beginnend mit den Äpfeln) abwechselnd Äpfel und Marzipancreme schichten
- Es sollte, je nach Gefäß, mindestens jeweils 2 Schichten ergeben
- Kalt stellen
- Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und vor dem Servieren zusammen mit etwas Zimt über dem Schichtdessert verteilen

Nährwerte pro Portion

232 kcal

16,4g Kohlenhydrate

14,3g Eiweiß

11,5g Fett



Rote Beerengrütze mit Joghurtwürfeln

Zutaten
(für 4 Portionen)

300 g Beerenobst, frisch oder tiefgekühlt
 40 g Zucker
 1 EL Honig
 120 ml Saft von den Beeren (oder bei frischen Beeren: starker roter Tee)
 ½ Vanilleschote
 1 Zitrone
 2 Teelöffel Speisestärke
 3 Blatt Gelatine
 250 g Joghurt 1,5% Fett
 100 ml Schlagsahne
 Saft einer halben Zitrone
 2 Minzestängel

Zubereitung

- Beerenobst säubern und verlesen (bei tiefgekühlte Beeren: auftauen und die Auftauflüssigkeit anstatt des Kirschsafte verwenden)
- Honig in einer Pfanne karamellisieren
- 120 ml Wasser und Kirschsafte hinzufügen und aufkochen
- Vanillemark aus der Schote schaben und in den Sud geben
- Zitronenschale mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen
- Zitrone halbieren, Saft auspressen
- Beides in den Sud geben und ungefähr 5 Minuten köcheln lassen
- Stärke mit 2 bis 3 Esslöffeln Wasser glatt rühren, Sud damit binden, nochmals aufkochen
- Beeren mit dem abgekühlten Sud übergießen, vorsichtig mischen
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Hälfte des Joghurts mit dem Zucker und dem Saft einer halben Zitrone erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und darin auflösen
- Rest Joghurt zugeben und abkühlen lassen
- Sahne steif schlagen und unter den Joghurt geben, sobald dieser zu gelieren beginnt
- Joghurtmasse in eine Siliconeiswürfelform füllen, ungefähr 2 Stunden im Gefrierfach durchkühlen lassen
- Beerengrütze in gekühlte Schalen verteilen. Die gefrorene Joghurtmasse aus der Form lösen und auf der Grütze verteilen. Minze fein schneiden und über die Beerengrütze streuen

Tipp:
 Das Motiv der Eiswürfel je nach Anlass oder Jahreszeit wählen

Nährwerte pro Portion

185 kcal

20 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

9 g Fett



Panna cotta mit Erdbeeren und Minze

Zutaten
(für 2 Portionen)

120 ml fettarme Milch
80 g cremig gerührter Joghurt 1,5% Fett
1 bis 2 Blätter weiße Gelatine
5 g Zucker
1 Vanillestange
50 g Erdbeeren
5 g Ahornsirup
Minze

Zubereitung

- Gelatineblätter in eine Schüssel mit kaltem Wasser einweichen
- Vanillestange längs durchschneiden und das Vanillemark herauskratzen
- Milch mit Zucker und das ausgekrazte Vanillemark in einem Topf bis zum Siedepunkt erhitzen
- Nun den Joghurt langsam unterrühren
- Crème in Portionsgläser füllen und im Kühlschrank ungefähr 1,5 Stunden kalt stellen
- Erdbeeren putzen, waschen und vierteln und mit Minze und Ahornsirup marinieren
- Panna cotta aus dem Kühlschrank nehmen und mit den marinierten Erdbeeren servieren

Nährwerte pro Portion

77 kcal

11 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

2 g Fett



Warmes Schokotörtchen mit cremigem Schokokern

Zutaten
(für 4 Portionen)

80 g Edelbitterschokolade
 80 g Butter
 1 Esslöffel espressopulver (Instantkaffeepulver)
 1 Esslöffel heißes Wasser
 2 Eier (Größe M)
 70 g Zucker
 50 g Mehl
 1 bis 2 Teelöffel Schokoladenpulver zum bestreuen

Zubereitung

- Backofen auf 220°C vorheizen
- Schokolade und Butter bei geringer Hitze in einem kleinen Topf schmelzen, lauwarm abkühlen lassen
- espressopulver im heißem Wasser auflösen und unterrühren
- Eier und Zucker hellgelb und dickcremig rühren
- Espresso, Schokomischung und Mehl unterziehen
- Masse auf gebutterte, feuerfeste Förmchen (oder Tassen) verteilen
- Auf dem Rost in zweiter Schiene von unten ungefähr 12 Minuten backen
- Herausnehmen, nach Wunsch mit Schokopulver bestreuen und sofort servieren

Tipp:

Da das Törtchen innen cremig sein sollte, am besten nach zehn Minuten schon ein Förmchen heraus nehmen und mit einem Holzstäbchen die Konsistenz testen,

Nährwerte pro Portion

490 kcal

39 g Kohlenhydrate

7 g Eiweiß

39 g Fett



Winterlicher Crumble

Zutaten
(für 4 Portionen)

150 g (1 Stück) Apfel
150 g (1 Stück) Birne
200 g (1 Stück) Orange
250 g Pflaumen
Zimt, gemahlen
60 g Müsli, ohne Zucker
40 g (2 Esslöffel) Honig
30 g Butter oder Diätmargarine

Zubereitung

- Pflaumen vierteln und entkernen
- Orange schälen und in Stücke schneiden
- Äpfel und Birnen entkernen und in Stücke schneiden
- Obst mit etwas Zimt mischen
- Obst in 4 kleine hitzebeständigen Formen verteilen
- Butter erwärmen
- Müsli und Honig zugeben
- Mischung auf dem Obst verteilen
- Bei Heißluft bei 180° C, bei Ober- und Unterhitze bei 200° C ungefähr 30 Minuten backen

Nährwerte pro Portion

157 kcal

27 g Kohlenhydrate

2 g Eiweiß

5 g Fett

Backen



Hafercookies

Zutaten
(für 40 Stück)

100 g kernige Haferflocken
100 g zarte Haferflocken
100 g Butter
75 g brauner Zucker
1 Ei
30 g Weizenmehl
1 Teelöffel Backpulver
2 Teelöffel Zimt
1 Vanilleschote
1 Prise Salz

Zubereitung

- Backofen auf 200° C vorheizen
- Butter und braunen Zucker in einem Topf schmelzen
- Haferflocken ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten
- Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen
- Ei schaumig rühren und das Mark der Vanilleschote hineingeben
- Mehl mit Backpulver und Zimt vermischen
- Butter - Zuckergemisch und das Ei zugeben
- Teig mit den Händen kurz durchkneten und etwa eine halbe Stunde kaltstellen
- Walnussgroße Teigstücke abnehmen und Kugeln formen
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die Kugeln etwas flach drücken
- 10 bis 12 Minuten bei 200° C backen

Nährwerte pro Stück

49 kcal

6 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

3 g Fett

Bananen – Pinien – Plätzchen

Zutaten
(für 40 Stück)

250 g Dinkelvollkornmehl
70 g Honig
1 Prise Salz
125 g Butter
1 Ei
Bittermandelöl
40 g gehackte Pinienkerne
125 g gehackte Bananenchips
1 Eischnee
2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

- Dinkelvollkornmehl, Honig, Butter, Ei, Salz und Bittermandelöl zu einem glatten Mürbeteig verkneten
- Auf bemehlter Arbeitsfläche zu 2 (ungefähr 20 mal 18 cm) großen Rechtecken ausrollen
- Eiklar mit Vanillezucker steif schlagen
- Gehackte Pinienkerne und Bananenchips mit dem Eischnee mischen
- Füllung auf beide Teigplatten verstreichen, dabei rundherum ungefähr 2 cm Rand freilassen. Teig von der Längsseite her aufrollen und ungefähr 1 Stunde kühl stellen
- Teigrollen in ungefähr ½ cm dicke Scheiben schneiden
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200° C ungefähr 15 Minuten backen

Nährwerte pro Stück

49 kcal

6 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

3 g Fett



Chilipralinen

Zutaten
(für 30 Pralinen)

500 g Zartbitterkuvertüre
80 g Sahne, 30 % Fett
1 Teelöffel Chilipulver
40 g Butter

Zubereitung

- 200 g Zartbitterkuvertüre mit einem scharfen Messer fein hacken
- Sahne mit Chilipulver aufkochen, gehackte Kuvertüre zugeben und glatt-rühren
- Butter in mittelgroßen Stücken dazugeben und so lange rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat
- Einen Kapselrahmen (ungefähr 14 mal 18 cm) auf ein Beckblech stellen und mit Folie auslegen
- Masse hineingeben und abgedeckt über Nacht stocken lassen
- Masse in 30 pralinen große Stücke schneiden
- Restliche Zartbitterkuvertüre schmelzen und etwas abkühlen lassen
- Pralinen damit überziehen, auf Pergamentpapier legen und kalt stellen

Tipps

- Die Masse nach dem Schneiden ungefähr ½ Stunde einfrieren, dann wird die Kuvertüre zum Überziehen schneller fest
- Pralinen mit Hilfe einer Gabel oder Holzspießen mit der Kuvertüre überziehen und gut abtropfen lassen, damit sie keine „Füße“ bekommen. Es gibt im Spezialgeschäft extra dünne und lange Gabeln für die Pralinenherstellung
- Ein Kapselrahmen ist eine Art Backblech ohne Boden. Sie können die Masse auch in den Deckel einer Keksdose füllen, den Sie vorher mit Folie ausgelegt haben
- Chilipulver nach Geschmack dosieren, die Pralinen sind nicht so scharf, wenn sie aus dem Kühlschrank gegessen werden

Nährwerte pro Stück

107 kcal

8 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

8 g Fett



Süßkartoffelbrownies

Zutaten
15 Stück)

6 Datteln (entsteint und getrocknet) oder 5 Feigen (getrocknet)
300 g Süßkartoffeln
30 g Rapsöl
Mark einer ½ Vanilleschote
30 g echter Kakao
½ Teelöffel Zimt
3 große Eier oder 4 kleine Eier
1 Prise Salz
60 g gemahlene Walnüsse oder Mandel
Kakaopulver zum Bestäuben

Benötigt wird eine Brownieform 20 mal 26 cm

Zubereitung

- Feigen oder Datteln in einer Schale mit Wasser bedeckt 12 Stunden (am Besten über Nacht) einweichen und dann in einem Sieb gut abtropfen lassen
- Geschälte Süßkartoffeln in grobe Stücke schneiden, in wenig Wasser 10 Minuten gar dünsten und anschließend ebenfalls in einem Sieb gut abtropfen lassen
- Backofen auf 175° C Grad vorheizen und die Brownieform mit Backpapier auslegen
- Rapsöl in einem Topf erwärmen
- Süßkartoffeln und Datteln oder Feigen in einem hohen Rührbecher pürieren und mit dem Vanillemark, Zimt, Kakao und Salz würzen
- Öl, die Eier und die gemahlene Nüsse gut unter die Süßkartoffelmasse unterrühren
- Teig in die Form füllen, glatt streichen und auf mittlerer Schiene 45 Minuten backen
- Die Form aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen und in 15 Würfel schneiden
- Zum Schluss mit Kakao vorsichtig bestäuben

Nährstoffe pro Stück

80 kcal

5g Kohlenhydrate

3g Eiweiß

5g Fett

Osternestchen

Zutaten
(4 Personen)

1 Päckchen Trockenhefe
¼ l Milch (1,5 % Fett)
50 g flüssige Butter
70 g Zucker
500 g Mehl (300 g Typ 405 und 200 g Vollkornmehl)
1 Prise Salz
10 gefärbte Ostereier
1 Eigelb
2 Esslöffel Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

- Mehl, Hefe, Zucker, Salz und die geschmolzene Butter mit der erwärmten Milch zu einem geschmeidigen Teig kneten
- An einen warmen Ort abgedeckt ungefähr 30 Minuten gehen lassen
- Backofen auf 200° Grad Umluft vorheizen
- Teig abwiegen und in 10 gleich schwere Teile teilen
- Jedes Teil zu einen Kranz flechten und in jedes Nest ein gefärbtes Ei setzen
- Nochmals 10 Minuten gehen lassen
- Das Eigelb mit Milch verquirlen und die Osternester damit bestreichen
- Bei 200° C Umluft ungefähr 20 bis 30 Minuten im Backofen backen

Nährstoffe pro Stück

264 kcal

45 g Kohlenhydrate

8 g Eiweiß

6 g Fett

Kakaoküchlein

Zutaten
(4 Personen)

200 g Rosinen
125 ml Buttermilch
100 g Margarine
3 Eigelb
200 g Honig
1 Apfel
250 g Weizenvollkornmehl
3 bis 4 Esslöffel Buttermilch
1 Elsslöffel Kakao
2 Teelöffel Zimt
je eine Messerspitze Kardamon, Nelken, Piment (je nach Geschmack)
3 Eiweiß
200 ml Sahne

Zubereitung

- Rosinen waschen und in Buttermilch einweichen
- Margarine mit Eigelb und Honig schaumig schlagen
- Apfel waschen, schälen und fein reiben
- Apfel mit Mehl und Backpulver unter den Teig rühren
- Buttermilchrosinen, Zimt und Gewürze unter den Teig rühren
- Eiweiß steif schlagen unter den Teig ziehen
- Teig in Muffinförmchen füllen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 175° C ungefähr 30 Minuten backen
- Sahne steif schlagen und auf den ausgekühlten Törtchen verteilen

Nährstoffe pro Portion

386 kcal

53 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

16 g Fett



Weihnachtswichtel

Zutaten
(4 Portionen)

100 g Haferflocken
 50 g gehackte Nüsse oder Mandeln (zum Beispiel Haselnüsse, Cashewnüsse)
 50 g Trockenfrüchte (zum Beispiel Cranberries, Rosinen)
 300 ml lauwarme Milch
 1 Würfel Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
 50 g Honig
 1 Esslöffel Zucker
 1 Teelöffel Vanillezucker
 50 g Butter
 1 Ei
 150 g Vollkornmehl
 250 g Mehl
 1 Teelöffel Zimt, nach Geschmack auch Lebkuchengewürz
 1 Prise Salz
 1 Ei mit etwas Milch verquirlt zum Bestreichen

Zubereitung

- Milch mit Zucker mischen und die Hefe hineinbröseln
- Butter auflösen
- Haferflocken zusammen mit den gehackten Nüssen in einer Pfanne ohne Fett rösten
- Restliche Zutaten miteinander verrühren und die Butter sowie die Hefemilch und die geröstete Haferflocken - Nuss - Mischung unterkneten bis ein glatter Teig entsteht
- Mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen
- Nochmals durchkneten und in ungefähr 9 Portionen teilen
- Jeweils einen Weihnachtswichtel (wie Stutenmann, nur mit kleinem Zipfelmützchen) daraus formen, mit Rosinen verzieren und mit der Eiermilch bestreichen
- Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200°C für ungefähr 15 Minuten backen

Nährwerte pro Stück

327 kcal

48,5g Kohlenhydrate

10,1g Eiweiß

9,9g Fett

Tipps und Tricks



Der Essig - Trick

So sind Beeren länger haltbar:

- Beeren abwaschen
- In eine Schale geben, die zu einem Drittel mit Essig und zu zwei Dritteln mit Wasser gefüllt ist.
- Für einige Minuten einwirken lassen.
- Beeren aus der Essig - Wasser - Mischung und die Beeren gut abspülen.
- In einen sauberen Behälter legen, der mit einem frischen Papiertuch ausgelegt ist. So kann die Feuchtigkeit aufgesaugt werden und sich nicht sammeln.

Nicht im Kühlschrank lagern

Diese Lebensmittel sollten Sie nicht im Kühlschrank lagern:

→ **Steinobst**

Pfirsiche, Pflaumen und anderes Steinobst erleiden schnell sogenannte Kälteschäden, wenn sie im Kühlschrank gelagert werden. Dort reifen sie, anders als bei Zimmertemperatur, nicht mehr nach und werden stattdessen mehlig und geschmacklos.

→ **Tomaten**

Tomaten gehören zu den Lebensmitteln, die fast jeder im Kühlschrank lagert - obwohl sie dort nicht hingehören. Es entwickeln sich bei kühlen Temperaturen nicht nur weniger Aromastoffe, sondern bereits existierende gehen sogar wieder zurück.

→ **Gurken**

Hier tritt sogar der gegenteilige Effekt auf: Gurken werden im Kühlschrank schneller schrumpelig als bei Raumtemperatur.

→ **Avocado**

Avocados sind aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Jeder, der sie gerne isst, weiß, wie schwierig es ist, den perfekten Reifegrad zu finden. Unreif kaufen und im Kühlschrank lagern funktioniert nicht - einmal kühlen Temperaturen ausgesetzt, wird der Reifeprozess dauerhaft unterbrochen.

→ **Kartoffeln**

Auch rohe Kartoffeln gehören nicht in den Kühlschrank. Denn die kühle Lagerung lässt sie plötzlich süßlich schmecken. Das kommt daher, dass die Stärke im Kühlschrank schneller in Zucker umgewandelt wird.

Die Mikrowelle

Eine Mikrowelle kann mehr als nur Essen aufwärmen:

→ **Tassen**

Sie möchten zwei Schüsseln mit Essen aufwärmen, aber eine bleibt immer kalt? Versuchen Sie es einmal so: Stellen Sie eine Schüssel einfach auf eine Tasse, sodass zwei Ebenen in der Mikrowelle entstehen. So haben beide Schüsseln genug Platz und können sich gleichmäßig erwärmen.

→ **Süßkartoffeln**

Eine Süßkartoffel braucht im Ofen sehr viel Zeit, bis sie gar ist. Wussten Sie, dass das in der Mikrowelle viel schneller geht? Einfach eine Süßkartoffel mit einer Gabel mehrfach einstechen und in der Mikrowelle auf einem kleinen Tellerchen auf höchster Stufe für 6 bis 10 Minuten (je nach Größe der Süßkartoffel) garen lassen.

→ **Popcorn**

Popcorn in der Mikrowelle zu machen ist nicht nur super praktisch, sondern auch wirklich einfach. Sie müssen nur den Popcorn-Mais in eine große, mikrowellenfeste Schüssel geben und die Schüssel mit einem Teller abdecken. Nun einfach für 3 bis 5 Minuten in die Mikrowelle geben bis alle Maiskörner aufgepoppt sind. Hinterher können Sie das Popcorn noch nach Ihrem Geschmack würzen.

→ **Chips**

Weiche Chips mag niemand. Deswegen haben wir einen guten Tipp für Sie, wie Sie feucht gewordene Chips wieder knusprig bekommen: Legen Sie die Chips einfach auf ein Blatt Küchentrepp für eine Minute in die Mikrowelle und schon sind die Chips wieder knusprig.

→ **Pochiertes Ei**

Ein Ei zu pochieren ist gar nicht so einfach. Mit der Mikrowelle wird der Frühstücksklassiker aber zum Kinderspiel. Dafür müssen Sie nur ein Ei mit einem Esslöffel Wasser in eine kleine Tasse geben. Das Eigelb mit einer Gabel vorsichtig anstechen und die Tasse mit einer Untertasse oder einem kleinen Teller abdecken. Anschließend geben Sie nun die Tasse samt Ei für 40 bis 60 Sekunden auf höchster Stufe in die Mikrowelle - je nachdem wie fest das Eigelb ein sollte.

Essbare Dekoration

Selbstgebackene Plätzchen oder dünne Lebkuchen können Sie vor dem Backen durchbohren, so dass Sie sie nachher mit Geschenkbändern an den Tannenbaum hängen können und nach und nach naschen können.

Plätzchen an der Tasse

Im Fachhandel gibt es „Tassenkeks - Ausstecher“, mit denen Sie jeden Plätzchenteig ausstechen können. Die Plätzchen haben eine Kerbe, so dass sie an die Tasse gehängt werden können.

Geschenk aus der Küche

Ein Rohrzuckerpeeling mit Zitrone und Vanille, macht die Haut schön weich und duftet gut:

400 g Rohrzucker
200 ml mildes Olivenöl
4 Esslöffel Honig
1 Zitrone
1 Vanilleschote

- Rohrzucker in eine Schüssel geben
- Olivenöl und den Honig gut unterrühren
- Zitronenschale fein abreiben, Mark der Vanilleschote auskratzen und beides unter die Peeling - Masse rühren und in ein hübsches Glas abfüllen
- Einmal wöchentlich benutzen: Die Haut vorher anfeuchten, dann das Peeling in kreisenden Bewegungen einmassieren und anschließend wieder abwaschen



Impressum

Herausgeber:
Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Fachbereich Kliniksteuerung
Königsallee 71, 40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 937-3650
Telefax: 0211 937-3738
eMail: info-klinikette@drv-rheinland.de

Aggertalklinik in Engelskirchen
Eifelklinik in Manderscheid
Klinik Niederrhein in Bad Neuenahr - Ahrweiler
Klinik Roderbirken in Leichlingen
Lahntalklinik in Bad Ems
Nordseeklinik Borkum auf Borkum
in Kooperation mit der Westerwaldklinik in Waldbreitbach gGmbH,
einer Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland,
Rheinland - Pfalz und Westfalen

Redaktion: Ernährungsberatung der Kliniken
Layout: Sigrun Neumann

Bildnachweise:
pixabay (Umschlag, 2, 3, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 19, 20, 22, 24, 25, 27, 30, 32, 33, 36)
Sigrun Neumann (6, 21, 23, 26, 29)

1. Auflage (11/2017)