



Wacholder Apotheke

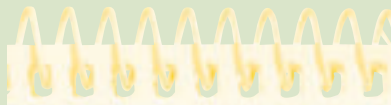
... helfen wo immer wir können

# DIE BESTEN REZEPTIDEEN

## Diabetiker-Rezepte des Monats August:

### Pikanter Nudelsalat

(für 4 Personen)



#### Zutaten:

200 g Vollkornnudeln  
1 Becher Creme fraiche (150 ml)  
500 g Tomaten  
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
100 g Schafskäse (40% Fett i.Tr.)  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Tomatenmark  
Gewürze:  
1 Bund Basilikum,  
Salz und Pfeffer

Nachzulesen in:  
Unsere Lieblings-  
gerichte für  
Diabetiker,  
Berlin-Chemie  
2002

#### Zubereitung:

Garen Sie die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Danach schmecken Sie die Creme fraiche mit Tomatenmark, Salz, Öl und Pfeffer ab und heben vorsichtig die Nudeln und die Tomaten unter. Zum Schluss streuen Sie das fein gehackte Basilikum über den Salat und verteilen den Schafskäse darüber.



Foto: Wirths PR

#### Bemerkungen:

Ersetzen Sie Creme fraiche durch Joghurt, damit sparen Sie Fett und Kalorien ein. Nährwerte pro Person: Kcal/KJ 443/1857, 36 g KH, 7 g Ballaststoffe, 27 g Fett, 56 mg Cholesterin, 14 g Eiweiß, ca.3 BE

### Joghurt-Limetten-Sorbet

(für 4 Personen)



#### Zutaten:

300 g Joghurt  
Schale von 1 Limette  
unbehandelt  
100 ml Limettensaft  
1 EL Fruchtzucker  
100 ml Mineralwasser  
1 ½ Blatt Gelatine

Nachzulesen in:  
Feine Küche für  
Diabetiker, Verlag  
Zabert Sandmann  
GmbH München  
1999

#### Zubereitung:

Joghurt, Limettensaft, Mineralwasser, die abgeriebene Limettenschale und den Fruchtzucker verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit einem Teil der Sorbetmasse verrühren. In die restliche Sorbetmasse einrühren. Sorbet in eine Metallschüssel füllen und für einige Stunden in das Tiefkühlgerät stellen. Sorbet mehrmals mit einer Gabel durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

#### Nährwerte pro Person:

80 kcal/333 KJ, 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 9 g KH, 8 mg Cholesterin, ½ BE



Foto: DAK

