



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



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



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.



Foto: DAK

Nährwerte pro Person:

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

