



Wacholder Apotheke
... helfen wo immer wir können

DIE BESTEN REZEPTIDEEN

Diabetiker-Rezepte des Monats Mai:

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

Buchweizen-Crêpe mit Spargel (für 1 Person)

Zutaten:

200 g Stangenspargel
40 g Buchweizenmehl
10 g Vollkornmehl
60 g fettarme Milch
20 g Eiklar (von 1 kl. Ei)
Zitrone, Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Sauce:

20 g Milch, fettarm
5 g Margarine
5 g Kräuter (Schnittlauch, Dill,
Petersilie, Brunnenkresse)
Salz, Pfeffer, Safran

Zubereitung:

Der Spargel wird geschält, gewaschen und in gesalzenem Zitronenwasser gegart. Nehmen Sie nun etwas Spargelbrühe, Milch und Kräuter, und verrühren Sie diese Zutaten zu einer Sauce. Diese wird mit Diätbindemittel (z.B. Nestargel) gebunden und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Kneten Sie aus dem Buchweizenmehl, dem Vollkornmehl, der Milch und dem Eiklar einen Teig und würzen Sie ihn mit Salz, Pfeffer und Muskat. Aus diesem Teig wird nun ein Pfannkuchen gebacken, der mit dem gekochten Spargel gefüllt wird. Zum Schluss noch etwas Sauce darübergießen und heiß servieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 292/1220, 46 g KH,
5 g Ballaststoffe, 6 g Fett,
5 mg Cholesterin,
12 g Eiweiß, ca. 3 BE



Erdbeeren mit Naturjoghurt (für 1 Person)

Zubereitung:

Als erstes waschen Sie die Erdbeeren und halbieren sie. Richten Sie die Erdbeeren in einem Schälchen an. Währenddessen wird der Joghurt mit Vanille-Aroma, Zitronensaft und evtl. Süßstoff verfeinert und anschl. über die Erdbeeren gegeben. Vor dem Servieren mit den gehackten Pistazien bestreuen und mit Minze garnieren.

Nährwerte pro Person:

Kcal/KJ 77/323, 7 g KH,
2 g Ballaststoffe, 4 g Fett,
4 mg Cholesterin,
3 g Eiweiß, ca. 0,5 BE

Zutaten:

90 g Erdbeeren
Vanille-Aroma
30 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
(wahlweise Vanillejoghurt
fettarm)
Zitronensaft
Süßstoff
Minze
5 g Pistazien

