

Ernährungstipp



Fachklinik Prinzregent Luitpold
Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Scheidegg/Allgäu

Oktober 2011

Französische Leckereien

Kirschclafoutis (Nachspeise)

Zutaten:

- 500g Sauerkirschen
- 3 Eier
- 2 EL Puderzucker
- 200 ml Milch
- 8 EL Mehl
- Fett für die Form
- 1 1/2 EL Puderzucker

So wird's gemacht:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit dem Puderzucker schaumig rühren. Milch unter die Eier rühren, Mehl darüber sieben und unterrühren.

Die Kuchenform einfetten, die abgetropften Kirschen gleichmäßig darauf verteilen und den Teig darüber gießen.

Auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen, dann mit dem restlichen Puderzucker bestäuben und für weitere 15 Minuten backen.

Lauwarm oder kalt genießen!

Bunte Gemüse-Quiche

Zutaten:

- 200g Dinkelmehl
- 100g kalte Butter
- 1 Eigelb
- 3 - 5 EL Wasser
- 250g Brokkoli, 2 Möhren, 1 kleine Stange Lauch, 100g Erbsen
- 100g Joghurt
- 125 ml Milch
- 3 Eier
- 80g geriebener Gouda
- Salz, Pfeffer, Muskat

So wird's gemacht:

Für den Teig das Mehl mit der Butter, dem Eigelb, 1 Prise Salz und 3—5 EL Wasser gut verkneten und 30 Min. kalt stellen. In der Zwischenzeit die Möhren in feine Scheiben und Lauch in feine Ringe schneiden. Danach Brokkoli, Möhren, Lauch und Erbsen in der Pfanne andünsten und abschmecken. Den Teig rund ausrollen und in eine ausgebutterte Springform geben (4 cm hohen Rand stehen lassen!). Das Gemüse darauf verteilen. Zum Schluss Milch, Joghurt, Eier und den Gouda miteinander verquirlen und über das Gemüse geben. Die Quiche bei 180° C Umluft ca. 45-50 Min. backen.

- Gewöhnen Sie ihr Kind von klein auf an kalorienfreie Getränke wie Wasser, ungezuckerter Frucht-/Kräutertee oder stark verdünnter Fruchtsaft. Zuckerreiche Getränke wie Limonade, Cola, Eistee oder unverdünnter Fruchtsaft sollten nur ausnahmsweise getrunken werden.

So genannte „Kinder-Lebensmittel“ sind häufig besonders zuckerreich oder fettreich.

Zucker hat viele Namen

Um herauszufinden ob ein Lebensmittel viel Zucker enthält, hilft ein Blick auf die Zutatenliste. Hier werden in absteigender Reihenfolge bezogen auf den Gewichtsanteil alle Zutaten aufgeführt. Je weiter vorne Zucker aufgeführt ist, desto mehr davon steckt im Lebensmittel.

Zucker wird in der Zutatenliste häufig auch unter anderen Bezeichnungen aufgeführt, die dem Verbraucher nicht unbedingt geläufig sind. Die nachfolgende Auflistung soll Ihnen helfen, Zucker auf der Zutatenliste zu erkennen.

Saccharose = Haushaltszucker oder Kristallzucker

Lactose = Milchzucker

Glucose / Dextrose = Traubenzucker

Fructose = Fruchtzucker

Maltose = Malzzucker

Isoglucose = Maiszucker

Sirup = dickflüssige Zuckerlösung

Ernährungsteam Prinzregent Luitpold Fachklinik

Annika Kaiser, Diätassistentin

Sabine Karas, Dipl. Oecotrophologin