



*Einladung
zum
Adventscafé*

**Mit Tages-
bedarfs-
angaben**

**Rezepte und
Ernährungs-Tipps
für Patienten mit
Nierenerkrankungen**

Ein Service von

MEDICE



Was bedeutet Advent?

Der Begriff Advent stammt vom lateinischen „adventus“ ab und bedeutet Ankunft. Die Adventszeit dient der Vorbereitung auf Weihnachten und ist für viele auch heutzutage der Anlass für innere Besinnung und Einkehr. Daher wird sie auch Zeit der Stille genannt. Die Adventszeit beginnt am ersten Adventssonntag – der letzte Sonntag im November oder der erste im Dezember – und endet am Heiligen Abend.





Liebe Dialyse-Patienten,

wenn Familie und Freunde zusammen Kerzenschein, Tannenduft und Weihnachtsbäckerei genießen, dann steht eins fest: Es ist Adventszeit. Und auch wenn Sie als Dialyse-Patient besonders auf Ihre Ernährung achten müssen, brauchen Sie nicht auf herrlich duftende Adventsköstlichkeiten zu verzichten.

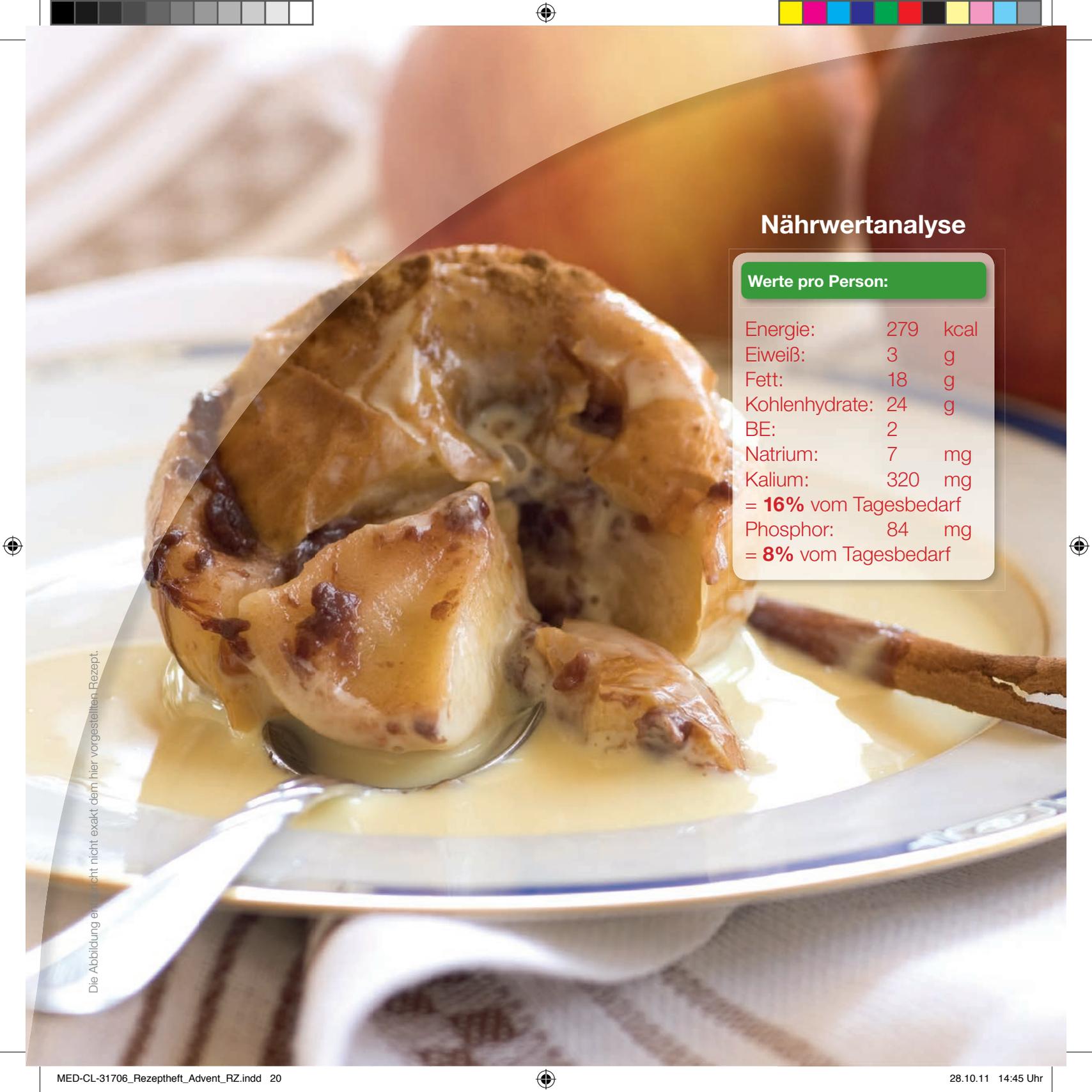
Die Rezepte für die Vorweihnachtszeit, die wir hier für Sie zusammengestellt haben, sind speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Sollten Sie allerdings bei einer Zutat nicht sicher sein, ob diese in Ihren

Ernährungsplan passt, fragen Sie bitte vorab Ihren behandelnden Arzt. Zusätzlich finden Sie in den Nährwerttabellen die Angaben zum Tagesbedarfsanteil der wichtigen Kalium- und Phosphorwerte.

Lassen Sie sich nun von leckeren Adventsrezepten inspirieren. Über eine Einladung zum Adventscafé freuen sich Freunde und Bekannte sicherlich sehr. Wir wünschen Ihnen eine schöne vorweihnachtliche Zeit und viel Spaß beim Zubereiten der Rezepte.

**Ihr
MEDICE Nephrologie-Team**





Nährwertanalyse

Werte pro Person:

Energie:	279	kcal
Eiweiß:	3	g
Fett:	18	g
Kohlenhydrate:	24	g
BE:	2	
Natrium:	7	mg
Kalium:	320	mg
= 16% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	84	mg
= 8% vom Tagesbedarf		

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Bratapfel

Zutaten

Rezept für 4 Personen

- 4 Äpfel (à 160 g)
- 2 Essl. Preiselbeerkompott (40 g)
- 2 Essl. Butter (40 g)
- 60 g gehackte Walnüsse
- 1 Teel. Zimt

Verführerischer Adventsgenuss.

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher oder Messer großzügig entfernen.

1 Teelöffel Butter, Preiselbeerkompott, gehackte Walnüsse und Zimt vermischen. Die Masse in die Apfelhöhlung drücken und die Äpfel in eine feuerfeste Form (Bratapfelförmchen) setzen. Mit der restlichen Butter belegen und im Backofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Backen Sie mit grob zerdrückten Spekulatiuskeksen (6 Stück = 60 g) statt mit Walnüssen. Dadurch verringert sich der Kaliumgehalt pro Apfel auf 255 mg (13 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 42 mg (4 % vom Tagesbedarf).





Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	259	kcal
Eiweiß:	5	g
Fett:	13	g
Kohlenhydrate:	43	g
BE:	3,5	
Natrium:	68	mg
Kalium:	81	mg
= 4% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	91	mg
= 9% vom Tagesbedarf		

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Zimtwaffeln

Zutaten

Rezept für 8 Stück

- 100 g Margarine
- 150 g Mehl
- 150 ml Milch, 3,5% Fett
- 120 g Zucker
- 1 Teel. Zimt
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Weinsteinbackpulver

Öl zum Bestreichen

Knusprig und köstlich.

Zubereitung:

Die Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben, mit Backpulver mischen. Milch dazugießen und alles mit dem Handrührer verquirlen. Dann Zucker, Zimt, eine Prise Salz und die Eier dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss die abgekühlte, aber noch flüssige Margarine unterrühren. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Beide Seiten dünn mit einem neutralen Öl bestreichen. 1–2 Kellen Waffelteig auf die untere Seite gießen. Das Waffeleisen schließen und die Waffeln 4–5 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn Sie die Milch durch 75 ml Sahne und 75 ml Wasser ersetzen, vermindert sich der Kaliumgehalt pro Waffel auf 60 mg (3 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 60 mg (6 % vom Tagesbedarf).





Nährwertanalyse

Werte pro Stück:		
Energie:	29	kcal
Eiweiß:	1	g
Fett:	1,6	g
Kohlenhydrate:	3	g
BE:	1(=4 Stück)	
Natrium:	3	mg
Kalium:	30	mg
= 1,5% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	14	mg
= 1,4% vom Tagesbedarf		

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Mandelmakronen

Zutaten

Rezept für 50 Stück

- 2 Eiweiß
- 1 Teel. Zitronensaft (5 ml)
- 130 g Zucker
- 2 Tropfen
Bittermandelaroma
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Mandelblättchen

Adventszeit ohne Makronen? Unvorstellbar!

Zubereitung:

Kaltes Eiweiß und Zitronensaft steifschlagen. Nach und nach den Zucker einrieseln lassen und 1 Minute weiter schlagen. Das Bittermandelaroma einrühren. Gemahlene Mandeln und Mandelblättchen unterheben. Mit zwei Teelöffeln ca. 2 cm große Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Die Makronen im vorgeheizten Backofen bei 130 °C auf der zweiten Schiene von unten 40 Minuten trocknen. Auf dem Backblech abkühlen lassen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn Sie anstelle der Mandeln 150 g Haselnüsse nehmen, reduziert sich der Kaliumgehalt pro Makrone auf 23 mg (1,2 % vom Tagesbedarf) und der Phosphorgehalt auf 10 mg (1 % vom Tagesbedarf). Mit 150 g Kokosflocken senken Sie die Werte pro Makrone sogar auf 9 mg Kalium (0,5 % vom Tagesbedarf) und 1 mg Phosphor (0,1 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Scheibe:

Energie:	237	kcal
Eiweiß:	4	g
Fett:	11	g
Kohlenhydrate:	29	g
BE:	2,5	
Natrium:	7	mg
Kalium:	164	mg
= 8% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	65	mg
= 6% vom Tagesbedarf		

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Christstollen

Zutaten

Rezept für 1 Stollen
(ca. 40 Scheiben)

200 g Rosinen
200 g Korinthen
200 g gehackte Mandeln
30 ml Rum
2 Würfel Hefe (84 g)
750 g Mehl
100 g Zucker
100 g Orangeat
100 g Zitronat
250 ml Milch
1 Pck. Vanillinzucker
400 g Butter
1 Prise Salz
100 g Puderzucker

Der Klassiker zur Weihnachtszeit.

Zubereitung:

Rosinen, Korinthen, klein gewürfeltes Orangeat und Zitronat, gehackte Mandeln sowie Rum vermischen, zugedeckt am besten über Nacht durchziehen lassen. Etwas Mehl, Hefe, 1 Esslöffel Zucker und etwas Milch zu einem Hefevorteig verrühren und 30 Minuten gehen lassen. Vanillinzucker, restlichen Zucker, 300 g Butter, 1 Prise Salz mit dem restlichen Mehl und der übrigen Milch zu dem Hefevorteig dazugeben, alles gut verkneten und nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Die Rosinen-Mandel-Mischung unter den Teig kneten, zu einem Stollen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und weitere 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Stollen auf der unteren Schiene etwa 15 Minuten backen, Hitze auf 150 °C reduzieren und Stollen in 1 Stunde fertig backen.

Den noch heißen Stollen mit der restlichen Butter bpinseln und mit dem Puderzucker bestäuben.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn Sie auf Kalium achten müssen, lassen Sie die Rosinen weg. Dadurch reduziert sich der Kaliumgehalt auf 120 mg (6 % vom Tagesbedarf).



Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	115	kcal
Eiweiß:	1,5	g
Fett:	7	g
Kohlenhydrate:	11	g
BE:	1	
Natrium:	11	mg
Kalium:	31	mg
= 1,5% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	32	mg
= 3% vom Tagesbedarf		

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Marzipan- Orangen- Plätzchen

Zutaten

Rezept für 30 Stück

- 100 g Marzipan
- 4 Eigelb
- 100 g Puderzucker
- 200 g Margarine
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
- 200 g Mehl
- 50 g Zartbitterkuvertüre

Marzipan, Orange, Schokolade – eine festliche Kombination.

Zubereitung:

Marzipan, Eigelb, Puderzucker und Margarine mit dem Schneebesen des Handrührgeräts glattrühren. Die Orangenschale und das Mehl nach und nach zufügen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit glatter Lochtülle füllen und kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Achtung, die Plätzchen müssen weit auseinander liegen, da sie breit zerlaufen!

Im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten bei 175 °C backen und gleich vom Blech lösen. Die Kuvertüre schmelzen und die Plätzchen mit fadendünnen Streifen verzieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wer Kalium einsparen muss, verzichtet auf die Kuvertüre – und dadurch pro Plätzchen auf 18 mg Kalium (0,9% vom Tagesbedarf).





Nährwertanalyse

Werte pro Stück:

Energie:	86	kcal
Eiweiß:	1	g
Fett:	5	g
Kohlenhydrate:	10	g
BE:	1	
Natrium:	1	mg
Kalium:	30	mg
= 1,5% vom Tagesbedarf		
Phosphor:	18	mg
= 2% vom Tagesbedarf		

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Gefüllte Linzer Plätzchen

Zutaten

Rezept für 40 Stück

- 150 g Butter
- 175 g Mehl
- 175 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. gemahlene Nelken
- 150 g rotes Johannisbeer-Gelee

Die gefüllten Doppeldecker – einfach doppelt lecker!

Zubereitung:

Butter, Mehl, Puderzucker, Salz, Mandeln, Ei, Zimt und Nelke mit dem Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. In Folie wickeln und eine Stunde kühl stellen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Plätzchen (die Hälfte davon mit Loch) ausstechen. Auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 8 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Die Plätzchen ohne Loch mit dem Johannisbeer-Gelee bestreichen und jeweils ein Plätzchen mit Loch darauf setzen. Plätzchen mit Puderzucker bestäuben.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Wenn Sie statt der Mandeln gemahlene Haselnüsse verwenden, senken Sie den Phosphorgehalt pro Plätzchen auf 15 mg (1,5 % vom Tagesbedarf).





MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
Telefon 02371 937-0
Telefax 02371 937-106
E-Mail info@medice.de
www.medice.de

Autorin:

Gabriele Braun
www.dialyse-kochrezepte.de

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

