



Rezepte

für die
Weihnachtszeit

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

X-Max

Ein Service von

MEDICE

Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

Nährwertanalyse

1 Buttermilch-Honig-Muffin:

Energie:	213	kcal
Eiweiß:	3,4	g
Fett:	9,5	g
Kohlenhydrate:	28,4	g
Kalium:	70	mg
Natrium:	120	mg
Phosphat:	360	mg

Nährwertanalyse

1 Gewürz-Muffin enthält:

Energie:	186	kcal
Eiweiß:	4,0	g
Fett:	6,5	g
Kohlenhydrate:	27,7	g
Kalium:	70	mg
Natrium:	80	mg
Phosphat:	320	mg

Tipp für Dialyse-Patienten:

Backpulver besteht aus verschiedenen Phosphaten, durch die geringe Menge kann es dennoch gut eingesetzt werden.

Buttermilch-Honig-Muffins

Zutaten

- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Ei
- 200 g Honig
- 200 ml Buttermilch
- 125 g weiche Butter

Gewürz-Muffins

Zutaten

- 240 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 90 g Zucker
- 60 ml Rapsöl
- 1 Ei
- 125 ml Milch
- 1 TL Zimt, gemahlen
- ¼ TL Anis
- je 1 Prise Kardamon, Nelke, Piment, Muskat
- 2 Tassen Haferflocken
- Butter und etwas Zucker zum Anrösten der Haferflocken

Zubereitung:

Backofen auf 175 °C vorheizen. Muffinblech mit Papierformen auslegen.

Mehl, Backpulver und Natron in eine Schüssel sieben. Ei, Honig, Butter und Buttermilch gleichmäßig verrühren und dann die Trockenzutaten untermischen. Zu einem Teig verarbeiten, in die Formen füllen und 20 – 25 Minuten backen.

Muffins kurz in der Form abkühlen lassen, dann herausnehmen und vollständig erkalten lassen.

Ergibt 12 Muffins.

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Muffinblech mit Papierformen auslegen.

Mehl, Zucker, Salz, Backpulver oder Natron und die Gewürze in einer Schüssel vermischen. Das Ei aufschlagen, bis eine hellgelbe, dicke Creme entstanden ist. Milch und Öl hinzugeben. Die flüssige Menge zu der trockenen Menge geben und kräftig verrühren.

Die Haferflocken in einer Pfanne mit Butter und etwas Zucker anrösten. Die Haferflocken dem Teig hinzugeben und in die vorbereiteten Formen füllen. 20 Minuten bei 180 °C backen.

Ergibt 12 Muffins.

Zubereitungszeit:

15 Minuten



Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.



Nährwertanalyse

1 Lebkuchen enthält:

Energie:	131	kcal
Eiweiß:	2,2	g
Fett:	5,6	g
Kohlenhydrate:	17,7	g
Kalium:	70	mg
Natrium:	50	mg
Phosphat:	200	mg

Einfache Lebkuchen

Zutaten

- 350 g Weizenmehl (Type 550)
- 300 g Zucker
- 100 g Rosinen/Korinthen
- 50 g gehackte, kandierte Kirschen
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 3 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Nelkenpulver
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 250 ml Milch
- 150 g flüssige Butter
- 2 EL Honig
- 4 Eier
- Butter und Paniermehl für das Blech
- Zuckerguss zum Verzieren

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Alle flüssigen Zutaten separat miteinander mischen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles kräftig durchrühren.

Backblech einfetten und die Masse auf dem Blech verteilen. Bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Gebäck durchgebacken ist.

Noch warm in beliebige Formen schneiden, mit Zuckerguss verzieren.

Ergibt 40 Stück.

Zubereitungszeit:

20 Minuten und Zeit zum Verzieren





Nährwertanalyse

1 Plätzchen Albertie:

Energie:	101	kcal
Eiweiß:	1,7	g
Fett:	3,0	g
Kohlenhydrate:	16,8	g
Kalium:	20	mg
Natrium:	40	mg
Phosphat:	120	mg

Nährwertanalyse

1 Scheibe Advents-Teebrot:

Energie:	310	kcal
Eiweiß:	6,6	g
Fett:	12,8	g
Kohlenhydrate:	41,4	g
Kalium:	280	mg
Natrium:	30	mg
Phosphat:	400	mg

Tipp für Dialyse-Patienten:

Nüsse enthalten reichlich Kalium und Phosphat. Mandeln schlagen bei beiden mit der höchsten Menge zu Buche.

Albertie

Zutaten

- 125 g Butter
- 4 Eier
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 250 g Speisestärke
- 3 EL Schlagsahne
- 1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

100 g Mehl zum Kneten und Ausrollen beiseite stellen. Restliches Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Zucker mit Vanillinzucker mischen.

Butter mit Eiern und Schlagsahne schaumig aufschlagen, bis eine dicke Creme entstanden ist. Unter diese Creme abwechselnd die Zucker- und Mehlmischungen unterrühren. Auf der Arbeitsplatte zu einem glatten Teig verkneten, dabei das restliche Mehl unterarbeiten und etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Dünn ausrollen, mit einer handelsüblichen Reibe vorsichtig ein Muster aufdrücken und runde Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bei mäßiger Hitze (150 °C) hellgelb backen.

Ergibt 50 Stück.

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Advents-Teebrot

Zutaten

- 5 Eier
- 250 g Zucker
- etwas Zimt, gemahlene Nelken und Anis
- 250 g Rosinen
- 250 g ganze Haselnüsse
- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- etwas Butter und Paniermehl für die Form

Zubereitung:

Alle Zutaten in genannter Reihenfolge verrühren. Backform mit Butter ausreiben und mit Paniermehl ausstreuen. Teig in die Backform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 1 Stunde backen.

Ist das Teebrot völlig erkaltet, in Alufolie einschlagen. 1 Woche ruhen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann.

Ergibt 15 Stück/Scheiben.

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Nährwertanalyse

1 Spekulatius enthält:

Energie:	162	kcal
Eiweiß:	2,5	g
Fett:	6,7	g
Kohlenhydrate:	22,7	g
Kalium:	30	mg
Natrium:	10	mg
Phosphat:	80	mg

Anis-Spekulativus

Zutaten

- 180 g Butter
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 2 Eier
- 1 Päckchen Spekulativus-Gewürz
- 1 Fläschchen Bittermandelöl
- 1 EL Zitronenaroma
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Anis
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 EL Rum oder Rumaroma
- 450 g Weizenmehl (Type 550)
- 40 g Speisestärke

Zubereitung:

Butter, Zucker und Vanillinzucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Eier, Spekulativus-Gewürz, Bittermandelöl, Zitronenaroma, restliche Gewürze und Rum unterrühren. Mehl und Speisestärke mischen und ebenfalls zugeben. Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Am besten über Nacht abgedeckt kühl stellen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Spekulativusform mit Mehl bestäuben, Teig hineindrücken und den überstehenden Teig glatt abschneiden. Anschließend den Spekulativus auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 20 Minuten backen.

Ergibt 25 Stück.

Zubereitungszeit:

2 Tage

Tipp für Dialyse-Patienten:

Hefe enthält geringe Mengen an Kalium und Phosphat und ist daher gut geeignet für Gebäcke und Kuchen.



Nährwertanalyse

1 Schmandplätzchen:

Energie:	104	kcal
Eiweiß:	1,2	g
Fett:	7,3	g
Kohlenhydrate:	8,5	g
Kalium:	20	mg
Natrium:	20	mg
Phosphat:	40	mg

Nährwertanalyse

1 Knusperkeks:

Energie:	62	kcal
Eiweiß:	1,3	g
Fett:	3,3	g
Kohlenhydrate:	6,9	g
Kalium:	40	mg
Natrium:	5	mg
Phosphat:	110	mg

Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Typenzahl beim Mehl ist entscheidend für den Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Probieren Sie auch andere Mehlsorten, wie z.B. Dinkelmehl, aus.

Schmandplätzchen

Zutaten

- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 180 g Butter
- 5 EL Schmand
- 1 Prise Salz
- 2 EL Milch
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Mehl, Butter, Schmand und Salz kurz verkneten und den Teig 1 Stunde kaltstellen.

Anschließend den Teig einen halben Zentimeter dick ausrollen, mit Milch bestreichen und mit Zucker und Zimt bestreuen. In drei mal drei Zentimeter große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Bei 190 °C etwa 10 Minuten hellbraun backen. Die Plätzchen schmecken frisch am besten.

Ergibt 25 Stück.

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Flockenknusperkekse

Zutaten

- 75 g brauner Zucker
- 50 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 150 g Dinkelvollkornflocken
- 50 g Walnüsse, gehackt

Zubereitung:

Zucker mit Butter, Ei und Zimt glatt rühren. Flocken und Walnüsse unterheben. Die Masse esslöffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Häufchen mit dem Esslöffel sehr flach drücken.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Auf dem Blech auskühlen lassen und erst nach dem vollständigen Erkalten vorsichtig vom Backpapier lösen.

Ergibt 25 Stück.

Zubereitungszeit:

15 Minuten





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:

Doreen Nadine Hecht
RICHTIG ESSEN INSTITUT
Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

