

# Naschwerk

*für die  
Adventszeit!*

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

Himmlich!

Ein Service von





## Vorwort

### **Liebe Dialyse-Patienten,**

der Weihnachtszauber liegt wieder in der Luft. Festliche Motive leuchten in den Fenstern. Überall duftet es herrlich nach Tannen, Räucherstäbchen und Kerzen – genau die richtige Zeit für die Weihnachtsbäckerei.

Als Dialyse-Patient müssen Sie ganz besonders auf Ihre Ernährung achten. Damit Sie zur Weihnachtszeit nicht auf kleine himmlische Naschwerke verzichten müssen, hat MEDICE für Sie ein paar adventliche Rezepte zusammengestellt, die speziell für

Dialyse-Patienten geeignet sind. Sollten Sie allerdings bei einer Zutat nicht sicher sein, ob diese in Ihren Nährwertplan passt, fragen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

Lassen Sie sich nun von den leckeren weihnachtlichen Rezeptideen inspirieren. Legen Sie gleich los und genießen Sie Ihre selbst gemachten Köstlichkeiten!

Viel Freude beim Backen wünscht Ihnen

**Ihr  
MEDICE Nephrologie-Team**



### Nährwertanalyse

#### Pro Scheibe:

Energie:	175	kcal
Eiweiß:	3,4	g
Fett:	2,9	g
Kohlenhydrate:	33,3	g
Kalium:	67,2	mg
Natrium:	91,8	mg
Phosphat:	266,7	mg

## Gewürzkuchen

### Zutaten

Rezept für ca. 20 Scheiben

- 250 g Mehl (Typ 405)
- 1 ½ TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- ¼ TL Anis
- ¼ TL gemahlener Muskat
- ¼ TL gemahlene Nelken
- 1 Prise Piment
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 150 g Zucker
- 250 g saure Sahne oder Joghurt
- 75 g Honig

### Zubereitung:

Eine Kastenkuchenform (22 x 12 x 6 cm) leicht einfetten und bemehlen. Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Mehl, Backpulver und Gewürze in einer großen Schüssel mischen. Das Ei in einer zweiten Schüssel schaumig schlagen und Zucker, saure Sahne oder Joghurt sowie Honig hinzufügen. Die Masse mit der Mehlmischung vorsichtig mischen und in die vorbereitete Form geben. Die Backzeit beträgt ca. 60 Minuten.

### Tipps für Dialyse-Patienten:

Je höher die Typenzahl eines Mehls ist, desto höher ist auch der Kalium- sowie der Phosphatgehalt. Deshalb eignet sich für Dialyse-Patienten zum Backen am besten das Weizenmehl Typ 405.

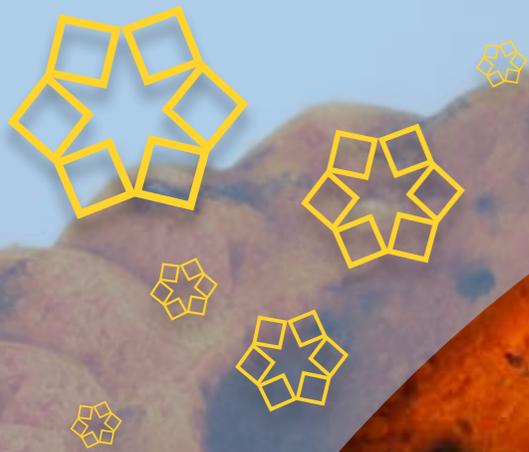
### Zubereitungszeit:

ca. 15 Min.

### Backzeit:

ca. 60 Min.





Die Abbildung entspricht nicht exakt dem hier vorgestellten Rezept.

### Nährwertanalyse

#### Pro Scheibe:

Energie:	506	kcal
Eiweiß:	8,46	g
Fett:	27,7	g
Kohlenhydrate:	55,1	g
Kalium:	264	mg
Natrium:	43,1	mg
Phosphat:	393	mg

## Weihnachtlicher Gugelhupf

### Zutaten

Rezept für ca. 20 Scheiben

- 200 g Schlagsahne
- 200 g Butter
- 500 g Mehl
- 1 Tütchen Trockenhefe
- 150 g Zucker
- Zitronenaroma
- 1 TL Zimt
- ½ TL Anis
- ¼ TL gemahlener Muskat und gemahlene Muskatblüte
- ¼ TL gemahlener Kardamom und gemahlene Nelken
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 200 g Rosinen
- 100 g gehackte Macadamianüsse
- 2 EL Puderzucker

### Zubereitung:

Eine Gugelhupfform (Größe 24 cm) einfetten und bemehlen. Die Schlagsahne in einem Topf erhitzen und die Butter darin zerlassen. Für die Hefeteig-Herstellung das Mehl und die Trockenhefe in einer großen Schüssel mischen. Alle übrigen Zutaten bis auf Rosinen, Nüsse und Puderzucker hinzufügen und mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verkneten. Rosinen und Nüsse untermischen und den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Danach den Teig nochmals durchkneten und in die vorbereitete Kuchenform geben. Weitere 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Auf mittlerer Schiene ca. 60 Min. backen. Den erkalteten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Macadamianüsse haben im Vergleich zu Mandeln, Hasel- und Walnüssen den geringsten Gehalt an Kalium und Phosphat. Deshalb sind diese Nüsse für Dialyse-Patienten am verträglichsten.

### Zubereitungszeit:

ca. 15 Min.

### Gehzeit:

ca. 50 Min.

### Backzeit:

ca. 60 Min.





### Nährwertanalyse

#### Pro Stück:

Energie:	142	kcal
Eiweiß:	3,4	g
Fett:	5,2	g
Kohlenhydrate:	20,2	g
Kalium:	79,8	mg
Natrium:	142	mg
Phosphat:	390	mg

## Apfel-Zimt-Muffins

### Zutaten

#### Rezept für 10 Stück

200 g	Mehl
1 EL	Backpulver
1 ½ TL	Zimt
3 EL	Zucker
1	großer Apfel, z.B. Boskop
½ TL	Salz
1	Ei
175 ml	Milch (1,5 % Fett) oder Buttermilch
50 g	Butter

### Zubereitung:

Die Muffinformen mit Papierförmchen auslegen und den Backofen auf 200 °C vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Zucker mischen. Das Kerngehäuse entfernen, den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend das Ei mit der Milch bzw. Buttermilch und der Butter in einer großen Schüssel glatt rühren, Apfelwürfel zugeben und vorsichtig die vorher angefertigte Mehlmischung unterheben. In die Förmchen füllen und ca. 20 Min. backen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Statt Milchprodukten, wie beispielsweise Buttermilch, kann man ein Sahne-Wasser-Gemisch zur Reduktion des Kaliumgehaltes verwenden. Dazu den jeweiligen Milchanteil einfach durch ⅓ Sahne und ⅔ Wasser ersetzen.

### Zubereitungszeit:

ca. 20 Min.

### Backzeit:

ca. 20 Min.





## Gefüllte Lebkuchen

### Zutaten

Rezept für ca. 45 Stück

- 180 g Honig
- 190 g Zucker
- 35 g Butter
- 375 g Mehl
- 1 Ei
- 1 TL Hirschhornsalz
- 2 EL Wasser
- 15 g Lebkuchengewürz (oder Zimt, Piment, Muskat, Nelke, Anis, Muskatblüte, Kardamom)
- 1 EL Kakao
- 1 Prise Salz

Mehl zum Ausrollen  
Konfitüre oder Pflaumenmus  
als Füllung

### Nährwertanalyse

#### Pro Stück:

Energie:	68,9	kcal
Eiweiß:	1,1	g
Fett:	1,01	g
Kohlenhydrate:	13,7	g
Kalium:	20,8	mg
Natrium:	17	mg
Phosphat:	65,7	mg

### Zubereitung:

Den Honig zusammen mit dem Zucker und der Butter in einem Kochtopf auflösen und abkühlen lassen. Das Hirschhornsalz mit dem Wasser verrühren. Alle Zutaten in einer Schüssel verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie einschlagen. Mindestens einen Tag ruhen lassen. Am nächsten Tag den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Formen nach Wahl ausstechen. Jeweils auf ein Teigplätzchen etwas Konfitüre geben, mit einem zweiten Teigplätzchen bedecken und die Ränder fest andrücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und die Plätzchen ca. 20 Min. backen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Dialyse-Patienten sollten Hirschhornsalz als Backtreibmittel bevorzugen, da es weder Kalium noch Phosphat enthält. Weinsteinbackpulver und Pottasche sind aufgrund des Kaliumgehaltes eher ungeeignet.

### Zubereitungszeit:

ca. 35 Min.

### Ruhezeit:

1 Tag

### Backzeit:

ca. 20 Min.





### Nährwertanalyse

#### Pro Stück:

Energie:	35	kcal
Eiweiß:	0,5	g
Fett:	1,7	g
Kohlenhydrate:	4,3	g
Kalium:	6,2	mg
Natrium:	2,1	mg
Phosphat:	15,9	mg

### Nährwertanalyse

#### Pro Stück:

Energie:	63	kcal
Eiweiß:	0,8	g
Fett:	2,3	g
Kohlenhydrate:	9,8	g
Kalium:	11,4	mg
Natrium:	1,8	mg
Phosphat:	21,8	mg

## Vanillebrezeln

### Zutaten

Rezept für ca. 65 Stück

250 g	Mehl
1	Ei
125 g	Butter
100 g	Puderzucker
1 Prise	Salz
1	Vanilleschote

### Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Mürbeteig zubereiten, in Klarsichtfolie einschlagen und für ca. 60 Min. in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Aus dem Teig kleine Brezeln formen und auf Backpapier legen. Ca. 20 Min. goldgelb backen und anschließend mit Puderzucker bestäuben.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Backaromen und Geschmackszutaten wie Vanillearoma, Vanilleschote, Vanillezucker, aber auch die Gewürze der Weihnachtsbäckerei wie Zimt, Piment oder Koriander haben sehr geringe Kalium- und Phosphatwerte und können daher gut verwendet werden.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Min.

**Kühlzeit:** ca. 60 Min. **Backzeit:** ca. 20 Min.

## Honigplätzchen

### Zutaten

Rezept für ca. 55 Stück

400 g	Mehl
¼ TL	Backpulver
1 TL	gemahlener Ingwer
100 g	Zucker
200 g	Honig (zwei unterschiedliche Honigsorten)
150 g	Butter

### Zubereitung:

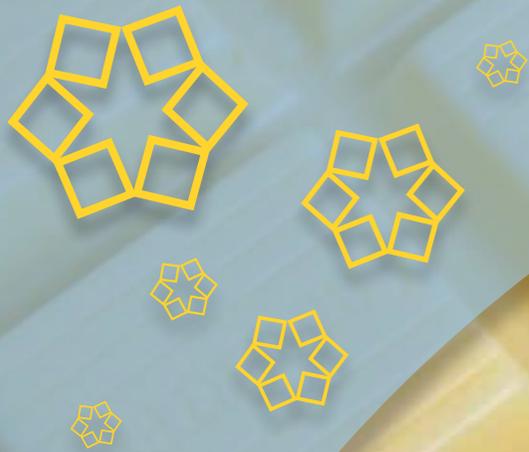
Mehl, Backpulver, Ingwer und Zucker in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Anschließend die beiden Honigsorten und kleine Butterflöckchen hineingeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Teig ca. ½ cm dick ausrollen und in beliebige Form schneiden oder Plätzchen ausstechen. Ca. 10 Min. backen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Statt Backpulver kann auch Natron verwendet werden. In der Regel werden dadurch 25–50 mg Phosphat eingespart.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Kühlzeit:** ca. 30 Min. **Backzeit:** ca. 10 Min.



### Nährwertanalyse

#### Pro Stück:

Energie:	73,1	kcal
Eiweiß:	0,9	g
Fett:	4,6	g
Kohlenhydrate:	7,1	g
Kalium:	22,6	mg
Natrium:	2,8	mg
Phosphat:	39,2	mg

## Schoko- plätzchen

## Zutaten

Rezept für ca. 45 Stück

150 g	weiße Schokolade
1 EL	Kakaopulver
1 EL	Pistazienkerne
300 g	Mehl
1	Päckchen Vanillezucker
½ TL	Anis
180 g	Butter
	abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Orange oder einige Tropfen Orangenaroma

### Zubereitung:

100 g Schokolade in eine Schüssel geben und langsam in einem Wasserbad schmelzen lassen. Die restlichen 50 g Schokolade und die Pistazienkerne hacken.

Mehl, Vanillezucker, Anis, Ingwer, Orangenschale bzw. Orangenaroma, Pistazien, Kakao und gehackte Schokolade mischen. Zusammen mit der Butter und der flüssigen, leicht abgekühlten Schokolade zu einem festen Teig verkneten. In Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ca. 60 Min. ruhen lassen. Anschließend den Backofen auf 180 °C vorheizen. Teig durchkneten und zu walnussgroßen Kugeln formen. Diese etwas flach drücken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15 Min. backen.

### Tipp für Dialyse-Patienten:

Weißer Schokolade hat im Vergleich zu dunkler Schokolade geringere Kalium- und Phosphatwerte und ist deshalb für Dialyse-Patienten besser geeignet.

### Zubereitungszeit:

ca. 35 Min.

**Kühlzeit:** ca. 60 Min.

**Backzeit:** ca. 15 Min.



## **MEDICE**

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
Telefon 02371 937-0  
Telefax 02371 937-106  
E-Mail [info@medice.de](mailto:info@medice.de)  
[www.medice.de](http://www.medice.de)

## **Autorin:**

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

## **Gestaltung:**

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von

