

## **Liebe Eltern!**

Im Laufe der beiden letzten Wochen hat sich Ihr Kind intensiv mit dem Thema "Diabetes und Ernährung" auseinandergesetzt. Um Ihnen zuhause die Umsetzung dieses Wissens zu erleichtern, haben wir für Sie einen Leitfaden für die richtige Ernährung Ihres Kindes zusammengestellt.

Dies soll jedoch nicht bedeuten, dass Diabetiker eine strenge Diät einhalten müssen. Die Grundlage ist eine ausgewogene, fettarme Mischkost mit besonderem Augenmerk auf Kohlenhydrate, da diese den Blutzuckerspiegel erhöhen. Um ein Gleichgewicht zwischen dem blutzuckersenkenden Hormon Insulin und den mit dem Essen zugeführten Kohlenhydraten leichter zu erreichen, werden diese als Broteinheiten (BE) berechnet.

Wie Sie bestimmt schon wissen, ist Diabetes eine Stoffwechselerkrankung und wird in 2 „Typen“ eingeteilt.

Beim Typ-1-Diabetiker fehlt dem Körper das eigene Insulin und daher muss es von außen zugeführt werden. Beim Typ-2-Diabetiker kann jedoch das körpereigene Insulin nicht wirken und es muss nicht unbedingt Insulin von außen zugeführt werden. Insulin brauchen wir, damit Zucker in unsere Körperzellen gelangen kann, um daraus Energie zu gewinnen.

Neben einer ausgewogenen Ernährung hilft Sport und regelmäßige Bewegung, Folgeschäden von Diabetes im Alter zu reduzieren und das Wohlbefinden Ihres Kindes zu steigern.

Wir hoffen, dass dieses Skriptum Ihnen und Ihrem Kind den Alltag erleichtern kann und wünschen viel Spaß bei der Umsetzung des Gelernten.

<b>Diätologin:</b>	<b>Studentinnen der Fachhochschule St. Pölten</b>
Verena Schmidt, BSc	Stefanie Gstöttinger Hannes Wechselberger Teresa Bauer
<i>Kontaktadresse:</i> Habichergasse 3/6 1160 Wien 0664/4760562 v_schmidt@gmx.at	<i>Kontaktadresse:</i> Fachhochschule St.Pölten/Diätologie Matthias Corvinus-Str. 15 3100 St. Pölten 02742/313 228-562

## Energiebedarf

Die drei Hauptnährstoffe **Eiweiß**, **Fett** und **Kohlenhydrate** liefern uns Energie, die wir für unser tägliches Leben benötigen.

**1 g Kohlenhydrate** und **Eiweiß** liefern je **4 kcal**, **1 g Fett** bringt dem Körper **9 kcal**.

Das Halten bzw. Erreichen des Normalgewichtes sollte das Ziel von jeder Person sein. Dies gilt folglich auch für Diabetiker. Durch die Einhaltung der empfohlenen Energiezufuhr kann dieses Ziel erreicht werden.

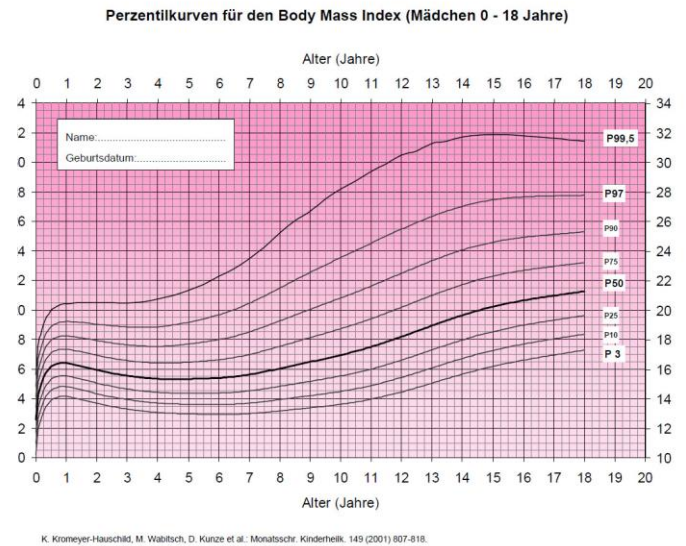
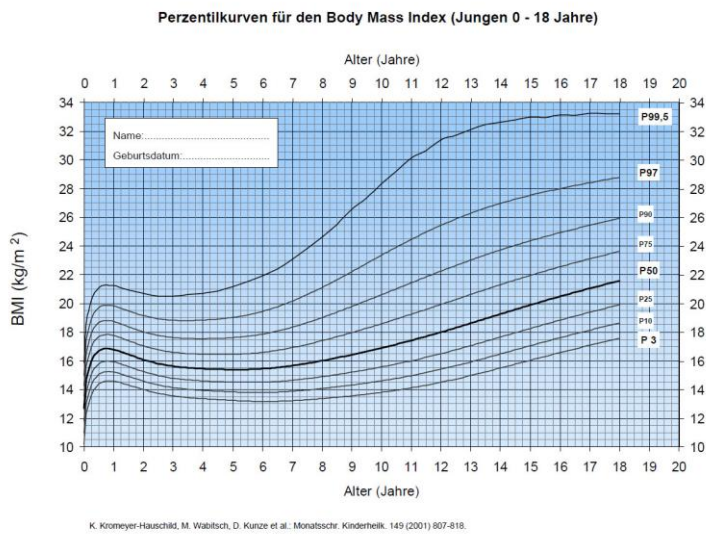
Der individuelle Energiebedarf schwankt je nach Geschlecht, Alter und persönlicher Aktivität. Grobe Richtwerte finden Sie in der untenstehenden Tabelle:

Alter	kcal/Tag	
	M	W
7 bis unter 10 Jahre	1900	1700
10 bis unter 13 Jahre	2300	2000
13 bis unter 15 Jahre	2700	2200

Zur Überprüfung des Körpergewichtes wird der Body Mass Index (BMI) herangezogen. Dieser errechnet sich wie folgt:

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2} = \text{BMI}$$

Das Ergebnis kann anhand von Perzentilenkurven für Burschen bzw. Mädchen beurteilt werden. Nehmen wir an, Ihr Kind befindet sich auf der dicken Kurve (p50). Dies bedeutet, dass durchschnittlich 50% der Kinder schwerer bzw. 50% der Kinder leichter als Ihr Kind sind. Je weiter sich der Wert von der (p50) entfernt, desto eher besteht Über- bzw. Untergewicht.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit. (2013). Geschlechtsspezifische Perzentilkurven Kinder/Jugendliche (bis 18 Jahre). Zugriff am 03.07.2015 unter <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-krankheiten-uebergewicht-bei-kinder-jugendliche.html>

Bsp.: Mädchen, 9 Jahre, 1,35m, 30kg

$$30 : (1,35)^2 = 16,5$$

Der BMI von 16,5 befindet sich im Normalbereich. Dieses Mädchen ist daher normalgewichtig.

## Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt uns, wie oft welche Lebensmittel gegessen werden sollten. Durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist unser Körper optimal mit Nährstoffen versorgt und kann langfristig gesund bleiben. Die Basis bilden Lebensmittel, die wir täglich mehrmals zu uns nehmen sollten, während weiter oben eher fett- und zuckerreiche Lebensmittel dargestellt werden, die wir nur in kleinen Mengen ab und zu essen sollten.



### 1. Gruppe:

Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Täglich sollten mindestens 1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt getrunken werden.

## **2. Gruppe:**

### Gemüse

Gemüse können und sollen Sie essen, so oft und so viel Sie wollen. Optimal sind 3 Portionen pro Tag. Ergänzen Sie Hauptspeisen mit Gemüsebeilagen und Salaten oder essen Sie Gemüse als Rohkost zwischendurch.

### Obst

Obst ist ebenfalls als Jause bestens geeignet und sollte 2 Mal pro Tag gegessen werden.

Achten Sie auf saisonale Obst- und Gemüsesorten, da diese vitamin- und mineralstoffreicher sind.

## **3. Gruppe:**

### Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

Kohlenhydratreiche Lebensmittel bilden die Grundlage des Speiseplans, wobei Vollkornprodukte bevorzugt werden sollten, da sie einen hohen Ballaststoffanteil haben und der Blutzucker dadurch langsamer ansteigt.

## **4. Gruppe:**

### Milch und Milchprodukte

Sie sind gute Lieferanten von Eiweiß und Kalzium, die besonders bei Kindern unter anderem für den Knochenaufbau von großer Bedeutung sind. Achten Sie jedoch auf die versteckten Fette und den Zuckergehalt beispielsweise in Fruchtojoghurts.

## **5. Gruppe:**

### Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch und Eier

Da in Fleisch und Wurst viele ungesunde (gesättigte Fettsäuren) und versteckte Fette enthalten sind, sollte der Fleischkonsum reduziert und auf magere Produkte zurückgegriffen werden.

Fisch kann 1-2 mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Pro Woche kann man bis zu 3 Eier konsumieren.

## 6. Gruppe:

### Fette und Öle

Sie sollten nur in geringen Mengen verwendet werden, da sie besonders viel Energie liefern. Bevorzugen Sie hochwertige Öle. Für die warme Küche eignen sich vor allem Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Maiskeimöl.

Für die kalte Küche sind beispielsweise Leinöl, Walnussöl oder Olivenöl optimal.

## 7. Gruppe:

### Süßigkeiten

In einer gesunden Ernährung sind auch Süßigkeiten erlaubt. Allerdings sollten sie nicht in Massen, sondern in Maßen genossen werden. Eine kleine Handvoll pro Tag (die eigene Handgröße) gilt hierbei als gutes Hilfsmaß.

# Kohlenhydrate

50 – 55 % der Gesamtenergie sollten durch Kohlenhydrate gedeckt werden und stellen somit die Grundlage unserer Ernährung dar.

## Einteilung der Kohlenhydrate

Zu den Einfachzuckern zählt man:

- ◆ Traubenzucker: in reiner Form, in Obst wie z.B. Weintrauben, in süßen Weinen,...
- ◆ Fruchtzucker: enthalten in Fertigprodukten, Honig, Obst und Obstsäften,...
- ◆ Schleimzucker: Bestandteil des Milchzuckers

Diese werden rasch ins Blut aufgenommen. Man bezeichnet sie deshalb als schnelle Energiespender.

Reiner Traubenzucker, in Form von Plättchen (2 Plättchen sind 1 BE), kann als Sofortmaßnahme bei einer Unterzuckerung eingesetzt werden. Traubenzucker, Fruchtsäfte oder Limonaden sind deshalb nur zur Bekämpfung eines Hypo (=Unterzuckerung) geeignet.

Der im Obst enthaltene Fruchtzucker muss zu Traubenzucker umgewandelt werden. Dies und der Ballaststoffanteil führen zu einem langsameren Blutzuckeranstieg. Fruchtsäfte hingegen, in denen aufgrund der Zubereitung kaum Ballaststoffe vorkommen, erhöhen den Blutzucker rasch.

Fruchtzucker war lange Zeit als "Diabetikerzucker" im Umlauf, weil der Blutzucker langsam erhöht wird. Wer jedoch große Mengen an Fruchtzucker aufnimmt, legt besonders stark an Fett zu. Wird zu viel Zucker mit der Nahrung aufgenommen, stellt die Leber daraus Fett her. Speziell der Fruchtzucker hat diese fettaufbauende Wirkung. Deshalb wird dringend von Diabetikerprodukten abgeraten. Außerdem liefern diese Lebensmittel oft mehr Kalorien als herkömmliche Produkte, da sie häufig einen höheren Fettanteil haben.

Zu den Zweifachzuckern gehören:

- ◆ Haushaltszucker: Süßigkeiten, Mehlspeisen, Honig,...
- ◆ Malzzucker: Bier,...
- ◆ Milchzucker: enthalten in Milch, Joghurt, Buttermilch,...

Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel ebenfalls sehr schnell und sollten daher nur selten oder in Kombination mit Fetten und Eiweiß aufgenommen werden.

Zu den Vielfachzuckern zählen:

- ◆ Stärke: Getreide, Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte,....
- ◆ Ballaststoffe: Vollkornprodukte (Brot, Naturreis, Müsli,...), Hülsenfrüchte, Gemüse, Kartoffeln

Sie schmecken nicht süß und haben den Vorteil, den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam und gleichmäßig ansteigen zu lassen.

### **Ballaststoffe**

Dies sind unverdauliche Pflanzenbestandteile und wirken sich sehr positiv auf die Verdauung aus. Sie quellen im Magen stark auf und erhöhen somit das Sättigungs-

gefühl. Außerdem sorgen sie für eine langsamere Aufnahme der Kohlenhydrate ins Blut. Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel im Blut, der durch übermäßigen Konsum von tierischen Fetten ansteigen kann.

### **Broteinheiten**

Broteinheiten sind Schätzeinheiten zur praktischen Orientierung und dienen als Hilfestellung für die Verteilung der Kohlenhydratzufuhr, die mit der Insulintherapie abgestimmt sein muss.

**1 Broteinheit (BE) entspricht 12g Kohlenhydraten**  
**1 BE hebt den Blutzucker um ca. 50 mg**  
**1 Insulineinheit senkt den Blutzucker um ca. 30 mg**

*Beispiele für 1 Broteinheit:*

<b>Nahrungsmittel</b>	<b>Menge</b>
Vollkornbrot	½ Scheibe (30g)
Mischbrot	½ Scheibe (25g)
Semmel	½ Stück (20g)
Weißbrot, Toastbrot	1 Scheibe (20g)
Naturreis, gekocht	2 gehäufte EL (50g)
Teigwaren, gekocht	50g
Vollkornteigwaren	60g
Semmelknödel	50g
Erdäpfel	1 mittelgroßer (70g)
Apfel mit Schale	1 kleiner (100g)
Banane mit/ohne Schale	80g/50g
Erdbeeren	15 mittelgroße (200g)
Orange mit/ohne Schale	150g/120g
Mager- & Vollmilch	¼ Liter
Joghurt	¼ Liter



Halten Sie immer eine Waage bereit, um die richtige Menge der Broteinheiten ermitteln zu können. (Siehe auch Beispiele für Gesunde Zwischenmahlzeiten S. 19)

Welche Lebensmittel müssen nach Broteinheiten berechnet werden?

Nach BE zu berechnen	Nicht nach BE zu berechnen
Getreide und Getreideprodukte	Gemüse und Salate
Beilagen (Reis, Nudeln, Kartoffel, Nockerl,...)	Hülsenfrüchte und Pilze
Obst und Obsterzeugnisse (Kompotte)	Fisch, Fleisch und Wurst
Obst- und Gemüsesäfte	Butter, Margarine, Öle
Flüssige Milchprodukte (außer Obers)	Käse und Topfen, Schlagobers
Zuckermais	Eier
Zucker (auch in versteckter Form)	Nüsse (Achtung: Cashewnüsse und Maroni!)
Zuckeraustauschstoffe (z.B. Xylit, Mannit, Lactit, Maltit)	Süßstoffe

Beispiele zur Berechnung des BE-Gehaltes:

### 1. Fertigprodukt - Tiefkühlpizza (300g)

Nährwertangaben je 100g:

Energie	278 kcal
Eiweiß	8,0 g
Fett	8,3 g
Kohlenhydrate	31 g

Berechnung der Gesamtkohlenhydratmenge:

$31\text{g} \times 3 = \mathbf{93\text{g Kohlenhydrate}}$  pro 300g Packung

Berechnung der BE-Menge:  $93\text{g} : 12\text{g} = 7,8 \text{ BE} \sim 8 \text{ BE}$

### 2. Biskuitroulade

Menge	Lebensmittel	BE
3 Stk.	Eier	0
60g	Zucker	5
45g	Mehl	3

70g	Marmelade zuckerreduziert	2
	Ergibt 10 Stk.	10 BE

⇒ 1 Stück ist 1 BE

### **Süßstoffe**

Sie haben keine Kalorien, beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht und sind daher für Diabetiker geeignet.

Trotzdem sollten sie nicht unbegrenzt eingesetzt werden, um ein Überschreiten der empfohlenen Aufnahmegrenzwerte zu verhindern.

Lassen Sie Ihre Kinder nicht uneingeschränkt Light-Produkte konsumieren, weil dabei besonders die Toleranzgrenze der Süßstoffe Cyclamat und Saccharin leicht überschritten wird. Ein ungefähre Richtwert ist ein halber bis maximal ein Liter Light-Getränk pro Tag.

Tipp: mit Mineralwasser aufspritzen!

Acesulfam K und Aspartam sind Süßstoffe, bei denen der Grenzwert kaum überschritten werden kann. Sie sind in „Canderel“ und „Assugrin Gold“ enthalten.

### **Zuckeraustauschstoffe**

Sie enthalten im Gegensatz zu den Süßstoffen Kalorien. Zuckeraustauschstoffe sind vor allem in Diabetikerprodukten enthalten und lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen und sind daher eher ungeeignet. Beispiele sind: Mannit, Maltit, Lactit, Sorbit, Isomalt. Sie können Blähungen und Durchfall verursachen.

## Eiweiß

Eiweiß ist neben Wasser der wesentlichste Bestandteil unseres Körpers. Es wird für den Aufbau neuer Körper- sowie Muskelzellen benötigt.

Wir unterscheiden zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß.

Tierisches Eiweiß ist vorwiegend in Fleisch, Fisch, Wurst, Milch und Milchprodukten und Ei enthalten.

Pflanzliches Eiweiß finden wir hingegen hauptsächlich in Getreide und Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Soja, Kartoffeln und Nüssen.

Eine optimale Eiweißversorgung ist dann gewährleistet, wenn pflanzliches und tierisches Eiweiß in den Mahlzeiten kombiniert werden.

Um den täglichen Bedarf zu decken genügen schon geringe Mengen an tierischem Eiweiß, weil dieses besonders hochwertig ist. Man muss auf Fleisch, Milch und Milchprodukte nicht verzichten, aber man sollte den Fettgehalt beachten.

Eiweiß hat keinen direkten Einfluss auf den Blutzuckeranstieg. Eine zu hohe Zufuhr belastet jedoch den Körper und kann zu Nierenschädigungen führen.

Beachten Sie folgende Empfehlungen:

- ◆ Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte (Käse weniger als 35% F.i.T.)
- ◆ Wählen Sie magere Wurstsorten wie Krakauer und Schinken
- ◆ Maximal 2-3 Eier pro Woche
- ◆ 2-3 mal pro Woche Fleisch
- ◆ 1-2 mal pro Woche Fisch

## Fett

Fett liefert am meisten Energie, in etwa doppelt so viel wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Dennoch brauchen wir diesen Nährstoff, denn er versorgt uns mit lebensnotwendigen Fettsäuren und hilft uns, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen.

Wir unterscheiden zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten.

Tierische Fette sind enthalten in Butter, Käse, Schmalz, Fleisch, Speck und Wurst.

Pflanzliche Fette kommen in Ölen (Raps-, Oliven-, Lein-, Maiskeimöl,...), Nüssen und Samen (Sesam, Leinsamen, Mohn,...) vor.

Wir unterscheiden verschiedene Arten von Fettsäuren:

- ◆ gesättigte Fettsäuren (GFS): vor allem in tierischen Fetten und Kokosfett
- ◆ einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFS) : reichlich enthalten in Oliven- und Rapsöl
- ◆ mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFS): in hochwertigen pflanzlichen Ölen (z.B: Leinöl, Sonnenblumenöl), aber auch fettreichen Fischen wie Lachs oder Hering.

Ein Hauptvertreter dieser Gruppe ist die Linolsäure. Sie kann von unserem Körper nicht selbst gebildet werden. Deshalb müssen wir sie mit der Nahrung zuführen (der Tagesbedarf ist bspw. in 2 EL hochwertiger Pflanzenmargarine oder in 2 EL Pflanzenöl enthalten)

Einfach ungesättigte Fettsäuren verhindern die Entstehung von Arteriosklerose, während sich die mehrfach ungesättigten Fettsäuren günstig auf die Blutfette auswirken. Daher wird empfohlen 2/3 der gesamten Fettzufuhr durch ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen.

Im Alltag ergibt sich die Unterscheidung zwischen

- ◆ Streichfett
- ◆ Kochfett
- ◆ Verstecktem Fett

Versteckte Fette kommen größtenteils in tierischen, eiweißhaltigen Nahrungsmitteln vor. Z.B. in Wurst, Käse, Nüsse, Pommes frites, Schokolade, Mehlspeisen etc. Sie enthalten vorwiegend ungünstige gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, die den Körper und insbesondere die Gefäße negativ beeinflussen.

Tipps zum Fett einsparen:

- ◆ Verwenden Sie fettarme Lebensmittel
- ◆ Maximal 5 mal **pro Woche** Fleisch **oder** Wurst
- ◆ 1-2 mal pro Woche Fisch
- ◆ Achten Sie auf fettarme Zubereitungsmethoden (kochen, grillen, dünsten,...)
- ◆ Butter und Margarine dünn aufstreichen und den Belag reduzieren
- ◆ Ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen (Obst, Gemüse, Vollkorn-Produkte,...)

Bewusster Umgang mit Fett sowie Fettreduktion ist besonders wichtig bei der Diabetes-Therapie.

Cholesterin ist ein Fettbegleitstoff, der in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Besonders cholesterinreich sind Innereien, Eidotter, sowie Schalen- und Krustentiere. Cholesterin wird im Körper selbst gebildet. Daher besteht keine Notwendigkeit, es mit der Nahrung zuzuführen.

## Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine sind vor allem in Obst und Gemüse, aber auch in Fleisch, Fisch, Milch und Getreide enthalten. Sie schützen uns vor Krankheiten und halten uns gesund und munter.

Das hauptsächlich in Karotten und Marillen vorkommende **Vitamin A** ist wichtig für die Augen.

**Vitamin B** – in Fleisch, Nüssen, Samen, Vollkornbrot – ist für unsere Nerven von Bedeutung.

**Vitamin C**, enthalten in frischem Obst und Gemüse, stärkt unser Immunsystem.

**Vitamin D** in Fisch, Dotter und Milch ist wichtig für den Knochenaufbau.

Die Hauptlieferanten des **Vitamin E** sind Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl. Es schützt den Körper vor freien Radikalen.

Mineralstoffe benötigen wir zwar nur in geringen Mengen, aber dennoch sind sie lebensnotwendig für die Aufrechterhaltung zahlreicher Körperfunktionen.

Für Kinder von besonderer Bedeutung ist das **Kalzium**, das für den Aufbau von Knochen und Zähnen verantwortlich ist. Es ist vorwiegend in Milch und Milchprodukten enthalten, ersetzt man diese Produkte durch pflanzliche Alternativen wie Soja und Getreidedrinks, sollten diese mit Kalzium angereichert sein.

**Fluor**, das größtenteils in Fisch vorkommt, trägt ebenfalls zur Härtung der Zahnschmelze bei.

**Eisen** benötigt der Körper zur Blutbildung. Eisenlieferanten sind Fleisch, Wurst, Ei und grünes Gemüse. Vitamin C sowie Säure (z.B. aus Früchten und Gemüse) verbessern die Aufnahme.

## Flüssigkeitszufuhr

Genauso wichtig wie die richtige Ernährung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Daher sollten wir täglich 1,5 bis 2 Liter Getränke zu uns nehmen.

**Sehr gute Durstlöscher** sind Mineralwasser, Leitungswasser und ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees.

Diabetikergetränke und Light-Limonaden sind für Diabetiker geeignet, sollten jedoch nur in beschränktem Ausmaß getrunken werden.

Obst- und Gemüsesäfte werden nach BE berechnet, da sie Fruchtzucker enthalten, und können dadurch die tägliche Energiezufuhr beträchtlich erhöhen. Außerdem erhöhen sie den Blutzucker sehr schnell und sind nur zur Hypo-Bekämpfung geeignet.

**Ungeeignete Getränke** für Diabetiker sind Sirupe, gezuckerte Limonaden, Eistee, Instant-Getränke, Energy-Drinks, Milch- oder Molkegetränke, gezuckerte Getränke und „Wellness-Getränke“ (Mineralwässer mit Geschmacksstoffen und Zuckerzusatz).

## Wiederholung der wichtigsten Regeln für Diabetiker:

1. An Ballaststoff- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln satt essen!
2. 5 Mal am Tag Obst und Gemüse essen!
3. Beim Fett auf die Menge und Qualität achten!
4. Kleine Mengen Zucker sind erlaubt, aber in „verpackter“ Form!
5. Betrachten Sie Diabetikerprodukte kritisch!
6. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!
7. Nehmen Sie 5-6 kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich, um den Blutzucker konstant zu halten!
8. Betreiben Sie regelmäßig Sport!

## Rezepte

Auf den folgenden Seiten haben wir einige gesunde und besonders schmackhafte Rezepte, die Abwechslung auf den Familientisch bringen, für Sie ausgesucht. Bei allen Rezepten sind die enthaltenen Broteinheiten angegeben.

Viel Freude beim Nachkochen und Genießen.

## Frühstück

### Kleiemüsli

Zutaten für 1 Portion

10 g	Weizenkleie
100 ml	Joghurt, 1% Fett
50 ml	Magermilch
60 g	geschälte Bananen
10 g	Kürbiskerne
	Zitronensaft

#### **Zubereitung:**

- Kleie mit Joghurt und Milch einweichen
- Bananen zerdrücken und beifügen
- Zitronensaft dazugeben
- Kürbiskerne hacken
- Müsli in Portionsschalen geben und Kürbiskerne darüber streuen

#### **Nährwerte pro Portion:**

Kcal	KJ	EW	Fett	KH	BE
205	858	11 g	9 g	24 g	2

### Hafermüsli

Zutaten für 1 Portion

25 g	Hafer, ganzes Korn
2 Esslöffel	Wasser
125 g	Äpfel
75 g	Brombeeren
	Zitronensaft
	Süßstoff

#### **Zubereitung:**

- Die Haferkörner in Wasser etwa 10 – 12 Stunden einweichen
- Äpfel schälen und raspeln
- Die eingeweichten Haferkörner und die geraspelten Äpfel mit Zitronensaft und den Brombeeren mischen
- Nach Geschmack mit Süßstoff hinzufügen
- Müsli in Portionsschalen geben und mit einigen Brombeeren garnieren.



**Nährwerte pro Portion:**

kcal	KJ	EW	Fett	KH	BE
198	830	5 g	3 g	36 g	3

**Gesunde Zwischenmahlzeiten**

**Aktiv-Sandwich**

Zutaten für 1 Portion

1 Scheibe	Roggenvollkornbrot
5 g	Butter oder Margarine
1 Scheibe	magerer, gekochter Schinken
25 g	Cottage-cheese
1/8 Stück	Paprika, rot
	einige grüne Salatblätter
	Kresse
	Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

- Salatblätter waschen und trocken tupfen
- Brot mit Butter oder Margarine bestreichen und halbieren
- Eine Brothälfte mit den Salatblättern belegen und dem Hüttenkäse bestreichen. Die andere Brothälfte mit dem gekochten Schinken belegen und mit Kresse bestreuen.
- Die Paprikaschote putzen und das Kerngehäuse entfernen. Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden und auf die Brothälfte mit dem Hüttenkäse geben.
- Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammenklappen.

**Nährwerte pro Portion:**

kcal	KJ	EW	Fett	KH	BE
227	948	11g	9g	24g	2

### **Apfel-Zimt-Joghurt**

Zutaten für 1 Portion

50 g	Apfel
1/8 l	Magerjoghurt
	Zimt
	Süßstoff

#### **Zubereitung:**

- Apfel grob reiben und mit den restlichen Zutaten vermischen
- Mit Zimt bestreuen und servieren

#### **Nährwerte pro Portion:**

kcal	KJ	EW	Fett	KH	BE
74	307	6g	0	11g	1

### **Buttermilch- Vollkornweckerl**

Rezept ergibt 15 Stück à 2 BE

40 g	Germ
1/16 l	Magermilch
250 g	Weizenvollkornmehl
250 g	Weizenmehl
1 Teelöffel	Salz
3 Esslöffel	Leinsamen
250 ml	Buttermilch
1 Stück	Eidotter zum Bestreichen
	Brotgewürz
	Sesam, Mohn, Leinsamen oder Kümmel zum Bestreuen

#### **Zubereitung:**

- Germ in etwas lauwarmer Milch auflösen, etwas Mehl dazugeben und an einem warmen Ort gehen lassen (Dampfl).
- Nachdem das Dampfl gegangen ist, alle übrigen Zutaten dazugeben und zu einem weichen Teig verkneten.
- Teig bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen, danach noch einmal zusammenkneten.
- Aus dem Teig Weckerl formen und noch einmal rasten lassen
- Weckerl einschneiden oder mit einer Gabel anstechen, mit versprudeltem Eidotter bestreichen und mit Leinsamen, Sesam, Mohn oder Kümmel bestreuen.
- Bei 180-200 °C ca. 20 Minuten backen.

**Tipp:** Die Brote können problemlos tiefgekühlt und bei Bedarf wieder aufgetaut werden.

**Nährwerte pro Portion:**

kcal	KJ	EW	Fett	KH	BE
133	371	6g	3g	23g	2

**Dominocreme**

Rezept ergibt 12 Stücke à 1 BE

375 ml	Magermilch
23 g	Vanillepuddingpulver
200 g	Heidelbeeren
150 g	Magertopfen
	Zitronensaft
	Süßstoff

**Zubereitung:**

- Aus Milch, Puddingpulver und Süßstoff einen Vanillepudding zubereiten und auskühlen lassen.
- Heidelbeeren mit der Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft würzen.
- Magertopfen mit dem Schneebesen in den Pudding einrühren und die Hälfte davon mit den Heidelbeeren vermischen.
- 4 hohe Gläser abwechselnd mit einem Esslöffel Vanille- und Heidelbeercreme füllen.

**Nährwerte pro Portion:**

kcal	KJ	EW	Fett	KH	BE
113	476	9g	2g	14g	1

**Weitere Beispiele für Gesunde und Schnelle Zwischenmahlzeiten:**

**1 BE:**

- 1 Scheibe Vollkorntoastbrot (30g)
- ½ Scheibe Schwarzbrot (25g)
- 5 Stück Vollkornkekse (20 g)
- 1 Stück Müsliriegel (20 g)
- 15 mittelgroße Erdbeeren (200 g)
- 1 mittelgroße Orange (mit Schale 150 g)
- ca. 1/8 Stück Wassermelone (ohne Schale, 150g)
- 1 kleine Nektarine (mit Stein, 120 g)
- ½ Banane (ohne Schale 50 g)
- 1 kleiner Apfel (mit Schale 100g, ohne Schale 90 g)
- 1 mittelgroße Kiwi (110 g)
- 2 Stück Mandarinen (mit Schale, 130 g)
- 2 mittelgroße Marillen (mit Stein, 130 g)

- 8 Kirschen (70 g)
- 1 große Scheibe rohe Ananas (90 g)
- 1 dünne Scheibe Zuckermelone (110 g)
- Zuckerfreies oder mit Süßstoff gesüßtes Kompott
  - **Achtung:** Die BE Berechnung sollte ohne Kompottsafte erfolgen und ist abhängig von der Obstsorte. (siehe auch S 24)
- ¼ l (Frucht-)Molke ohne Zuckerzusatz (z.B.: Latella light,.. )
- 4 Stück Maroni (30 g)
- ½ Becher (125 g) Naturjoghurt mit 1 Teelöffel (ca. 12 g) zuckerreduzierter Marmelade
- 1 BE Brot oder Weckerl mit magerem Frischkäse, gekochtem Schinken, Gemüse usw.
- 2 BE Vollkornkekse und ¼ Liter Milch

## 2 BE:

- 2 Esslöffel Müslimischung ohne Zucker (20 g) mit 1 BE Milch (1/4 l)
- Haferbrei aus 4 EL Haferflocken (20g) und 1 BE Milch
- 3 Esslöffel Cornflakes (15 g) mit 1 BE Milch oder Joghurt
- Joghurt mit 1 BE Obst nach Wahl (siehe oben)
- 1 BE Schwarzbrot mit 35 g zuckerreduzierter Marmelade
- Milchspeise aus 2 gestrichenen Esslöffel (15g) rohem Reis oder Grieß und ¼ l Milch
- 1 BE Vollkornkekse (20 g) und 1 BE Milch
- 2 BE Brot oder Weckerl (mit magerem Frischkäse, gekochtem Schinken, Gemüse, usw.)

## 3 BE:

- 1 Scheibe Schwarzbrot (50 g) mit 1 BE zuckerreduzierter Marmelade (35 g)
- 1 BE Cornflakes mit 1 BE Milch oder Joghurt und 1 BE Obst
- 1 BE Müslimischung ohne Zucker mit 1 BE Milch oder Joghurt und 1 BE Obst
- 1 BE Haferflocken mit 1 BE Milch oder Joghurt und 1 BE Obst oder zuckerreduzierte Marmelade (35 g)
- 2 BE Vollkornkekse (ca.10 Stück, 40 g), 2 BE Weckerl oder Brot und 1 BE Milch

## Milchspeisen

2 Portionen à 3 BE

### A. Grießbrei:

750 ml	Magermilch
48 g	Weizen oder Maisgrieß
ca. 1/2 TL	flüssiger Süßstoff
etwas	Salz

## B. Haferbrei:

750 ml	Magermilch
60 g	Haferflocken
ca. 1/2 TL	flüssiger Süßstoff
etwas	Salz

## C. Pudding

750 ml	Magermilch
48 g	Puddingpulver
ca. 1/2 TL	flüssiger Süßstoff

### **Zubereitung Hafer- und Grießbrei:**

- Jeweils Magermilch mit etwas Salz aufkochen.
- Grieß / Haferflocken / Maisgrieß und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten kochen. Mit Süßstoff abschmecken.  
Der Brei wird besser wenn er gut verkocht bzw. ausgequellt ist.
- Nach Belieben den Brei mit Zimt bestreuen

### **Zubereitung Pudding:**

- Das Puddingpulver mit etwas Magermilch glatt rühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen.
- Aufgelöstes Puddingpulver in die kochende Milch einrühren, gut aufkochen lassen und mit Süßstoff abschmecken.

## Leckere Suppen

### Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

280 g	Kartoffeln
400 g	gemischtes Gemüse der Saison
800 ml	Gemüsesuppe
10 g	Magerjoghurt
	Knoblauch, frische Kräuter
	Salz

### **Zubereitung:**

- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Gemüse waschen und zerkleinern  
gemeinsam mit den gewürfelten Kartoffeln in der Suppe weich dünsten, anschließend passieren.
- Mit den Gewürzen abschmecken und mit Joghurt verfeinern.
- Mit frischen Kräutern servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

kcal	KJ	EW	Fett	KH	BE
118	498	4g	3g	18g	1

**Klare Suppe mit Spinatröllchen**

Zutaten für 4 Portionen à 0,5 BE

1/16 l	Magermilch
30 g	Mehl
1 Stück	Ei
2 TL	Öl
150 g	Blattspinat
15 g	Edamer, 35 % Fett
800 ml	Gemüsesuppe
	Knoblauch, Muskatnuss
	Salz, Pfeffer

***Zubereitung:***

- Aus Milch, Mehl, Ei und Salz einen Palatschinkenteig zubereiten.
- Eine Teflonpfanne erhitzen, mit Öl auspinseln und dünne Palatschinken ausbacken.
- Für die Fülle den Spinat blanchieren, fein hacken und mit Knoblauch und den Gewürzen abschmecken.
- Die Fülle auf den Palatschinken gleichmäßig verteilen, einrollen und kleine Rollen herunterschneiden.
- Die Röllchen mit geriebenem Käse bestreuen und im Backrohr bei 200 °C ca. 15 Minuten überbacken.
- Die Röllchen in der Gemüsesuppe servieren.

***Tipp:***

Anstelle von weißem Mehl, können sie auch Vollkornmehl für den Palatschinkenteig verwenden.

**Nährwerte pro Portion:**

kcal	KJ	EW	Fett	KH	BE
105	440	5g	6g	7g	0,5

## Schmackhafte Hauptspeisen

### Vollkornpizza mit Gemüse

4 Portionen à 3 BE

120 g	Weizenvollkornmehl
90 g	Weizenmehl
20 g	frische Germ
1 TL	Salz
ca. 100 ml	lauwarmes Wasser
etwas	Olivenöl (zum Bestreichen des Backblechs)
3 Stück	Tomaten
150 g	Lauch
150 g	Champignons
100 g	Zucchini
150 g	Edamer (30 % F.i.T.) Italienische Kräuter

#### **Zubereitung:**

- Für den Teig Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Vertiefung eindrücken, dann Salz darüber streuen.
- Germ in lauwarmen Wasser auflösen und in die Mulde geben. Mit der Gabel Mehl vom Rand einarbeiten. Unter weiterem Rühren mit der Gabel das restliche Wasser hinzufügen. So lange Rühren bis alles gründlich vermengt ist. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten, eine Kugel formen und den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
- Lauch, Champignons und Zucchini waschen, schneiden, salzen und weich dünsten. Anschließend abkühlen lassen.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen und auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech legen.
- Backrohr auf 200 °C vorheizen.
- Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, anschließend auf den Teig legen und mit der Gabel zerdrücken. Lauch, Champignons und Zucchini auf der Pizza verteilen und mit den Kräutern bestreuen. Zum Schluss mit geriebenem Edamer belegen und im vorgeheizten Backrohr 30 Minuten backen.
- Die Pizza vor dem servieren in vier gleich große Stücke teilen.

<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>EW</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>BE</b>
1299	310	20	8	38	<b>3</b>

**Tipp:** Anstelle von Lauch, Champignons oder Zucchini können sie nach Geschmack auch problemlos jedes andere Gemüse der Saison verwenden.

## **Topfenknödel**

4 Portionen à 2 BE

50 g	Margarine
2 Stück	Eier
60 g	Weizengrieß
60 g	Brösel
500 g	Magertopfen
ca. 1 TL	Flüssiger Süßstoff
1 Prise	Salz
	Streusüße

### **Zubereitung:**

- Eiklar zu Schnee schlagen.
- Margarine und Dotter schaumig rühren.
- Topfen, Grieß und Brösel dazugeben und mit Süßstoff süßen, dann etwas anziehen lassen. Eischnee unter die Masse heben.
- Acht Knödel formen und 15 bis 20 Minuten in leicht gesalzenem Wasser wallen lassen.
- Auf Tellern beliebig anrichten und mit Streusüße bestreuen.

<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>EW</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>BE</b>
1367	327	25	14	26	<b>2</b>

### **Tipp:**

Zu den Topfenknödel passt sehr gut natursüßes oder mit Süßstoff gesüßtes Kompott oder Mus aus Früchten der Saison.

### **Achtung:**

**Kompott und Mus müssen in die BE-Berechnung mit einbezogen werden !!!**

Kompott sollte ohne Saft gewogen und an die gewünschte Menge an Broteinheiten angeglichen werden.

Für die Berechnung stehen die BE- Tabelle auf Seite 7 und S 19 zur Verfügung.

Der Saft kann den Fruchtstücken nach dem Wiegen wieder zugefügt werden.

## **Spinat-Schafskäse Strudel**

4 Stücke à 2 BE

160 g	Weizenvollkornmehl
160 g	Margarine
160 g	Magertopfen
300 g	Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)
20 g	Olivenöl
150 g	Zwiebel
150 g	magerer Schafskäse
1 Stück	Ei ( <i>zum Bestreichen</i> )



Knoblauch, Muskatnuss Salz, Pfeffer,
---

**Zubereitung:**

- Mehl mit Butter oder Margarine abbröseln, Topfen und Salz untermischen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mindestens 30 Minuten rasten lassen.
- Klein gehackten Zwiebel anrösten, gewaschenen Spinat dazugeben und kurz dünsten lassen. Die Masse nach Belieben würzen.
- Teig ausrollen, Spinatmasse darauf verteilen und würfelig geschnittenen Schafskäse darüber streuen. Den Teig anschließend einrollen und mit dem Ei bestreichen.
- Bei 180 °C im vorgeheizten Backrohr ca. 25 bis 30 Minuten backen
- Den Strudel in 4 gleich große Stücke schneiden.

<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>EW</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>BE</b>
2603	622	22	47	28	<b>2</b>

**Käseknödel mit Tomaten-Schinkensauce**

4 Portionen à 5 BE

980 g	mehlige Kartoffeln
90 g	Mehl
2 Stück	Eier
1 EL	Margarine
1 TL	Salz
200 g	würziger Schnittkäse (35 % F.i.T.) Petersilie, Knoblauch
80 g	Zwiebel
150 g	Schinken
1 EL	Olivenöl
500 g	reife Tomaten Salz, Pfeffer Kräuter

**Zubereitung:**

- Die Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, Mehl, Eier, Margarine und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 20 Scheiben schneiden. In die Mitte jeder Scheibe den stiftelig geschnittenen Käse, Petersilie und Knoblauch geben, mit dem Teig umhüllen und zu Knödel formen.
- Die Knödel in reichlich kochendem Salzwasser 8 bis 10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

- Für die Sauce die Zwiebel würfelig und den Schinken in Scheiben schneiden und in heißem Olivenöl anrösten.  
Tomaten häuten, klein schneiden und dazugeben, etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und beliebigen Kräutern würzen und zu den Käseknödeln servieren.

<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>EW</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>BE</b>
2336	557	34	21	56	<b>5</b>

### **Nudelauflauf**

4 Portionen à 4 BE

180 g	Vollkorn-Spiralnudeln
40 g	Zwiebeln
160 g	Sauerkraut
160 g	geräucherte Putenbrust
120 g	Schnittkäse (35 % F.i.T.)
500 ml	Magermilch
2 Stück	Eier
30 g	glattes Mehl
	Salz, Pfeffer
	Oregano

#### **Zubereitung:**

- Spiralnudeln bissfest kochen und mit kaltem Wasser abschrecken
- Sauerkraut, Zwiebel und Putenbrust fein hacken und den Käse reiben.
- Milch, Eier und Mehl mit dem Schneebesen glatt rühren.
- Spiralnudeln, Sauerkraut, Zwiebeln und Putenbrust vermengen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und in eine beschichtete Auflaufform geben.
- Mit Milch-Ei-Mehl-Gemisch übergießen und mit Käse bestreuen
- Im Rohr bei 180 °C ca 30 bis 40 Minuten backen.

<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>EW</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>BE</b>
1124	411	32	11	43	<b>4</b>

### **Lasagne Vegetaria**

4 Portionen à 3 BE

180 g	Lasagneblätter (11 Blatt)
600 g	Mischgemüse
1 Stück	Zwiebel
2 Stück	Tomaten
1 Stück	Karotte
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Olivenöl

	Salz
	Basilikum, Oregano
3/8 l	Gemüsesuppe
20 g	Vollkornmehl
25 ml	Magermilch
2	kleine Eckerlkäse
50 g	magerer Hartkäse (35 % F.i.T.)
	Salz
	gemahlener Kümmel
	Kräuter, Muskatnuss

**Zubereitung:**

- Das Mischgemüse kurz in Salzwasser dünsten
- Für das Tomatensugo Zwiebel fein hacken, Tomaten und Karotten würfelig schneiden. Zwiebel und Karottenwürfel anrösten und mit 1/8 Liter Gemüsesuppe aufgießen. Tomatenwürfel, Tomatenmark und Gewürze dazugeben und ca. 15 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Anschließend pürieren.
- Für die Bechamelsauce die restliche Gemüsesuppe (1/4 Liter) zum Kochen bringen, Vollkornmehl in die kalte Milch einrühren und die Gemüsesuppe damit binden.
- Die Sauce unter ständigem Rühren verkochen lassen, Eckerlkäse und Gewürze dazugeben.
- Lasagneblätter abwechselnd mit Bechamelsauce und Tomatensugo in eine Auflaufform einschichten – die letzte Schicht sollte Bechamelsauce sein.
- Die Lasagne mit geriebenem Käse bestreuen und im Rohr bei 180 °C Ca. 30 Minuten backen.

<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>EW</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>BE</b>
1268	317	15	7	48	3

**Gesund und Süß zum Schluss**

**Apfelstrudel**

10 Stücke à 3 BE

120 g	fertige Strudelblätter
500 g	Äpfel
	Süßstoff
	Zimt, Zitronensaft
10 g	Weizenkleie
1 Stück	Ei
	(zum Bestreichen)

**Zubereitung:**

- Äpfel blättrig schneiden und mit Zimt und Zitronensaft würzen.
- Strudelteig auf einem Tuch ausrollen, die Apfelmasse gleichmäßig darauf verteilen und mit Kleie bestreuen.
- Ränder mit versprudeltem Ei bestreichen, einschlagen und zu einem Strudel einrollen.
- Den Strudel mit Ei bestreichen und bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>EW</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>BE</b>
278	66	2	1	12	3

**Himbeerreis**

4 Portionen à 2 BE

310 g	Magermilch
75 g	Rundkornreis
2 Blatt	Gelatine
310 g	Magerjoghurt
100 g	Himbeeren
	Süßstoff

- Rundkornreis in kochende Milch geben und unter mehrmaligem Umrühren weich dünsten.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken in den heißen Milchreis geben und unterrühren. Überkühlen lassen und das Joghurt einrühren.
- Mit Süßstoff abschmecken und die Himbeeren vorsichtig untermischen.
- Auf 4 Schalen aufteilen und kalt stellen.

<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>EW</b>	<b>F</b>	<b>KH</b>	<b>BE</b>
604	144	8	2	23	2

**Vanillejoghurtcreme**

Zutaten für 4 Portion

¼ l	Magermilch
30 g	Vanillecremepulver
150 g	Pfirsich
250	Joghurt, 1% Fett
ml	Gelatine
10 g	Schlagobers
50 ml	Süßstoff

**Zubereitung:**

- Milch aufkochen, Cremepulver nach Packungsanleitung einrühren, nochmals aufkochen und anschließend abkühlen lassen
- Pfirsiche enthäuten und klein schneiden
- Joghurt mit Süßstoff abschmecken und Pfirsichstücke dazugeben
- Gelatine in wenig Flüssigkeit auflösen und unter das Joghurt einrühren.

- Obers steif schlagen.
- Joghurt- und Vanillepuddingmasse miteinander vermengen, Obers unterheben.
- Formen mit kaltem Wasser ausspülen, die Masse einfüllen und erkalten lassen.
- Nach dem Erkalten stürzen und anrichten.

**Nährwerte pro Portion:**

kcal	KJ	EW	Fett	KH	BE
143	599	7g	5g	16g	1,5

**Bananen-Topfen Schnitten**

8 Stücke à 1 BE

40 g	Weizenvollkornmehl
30 g	Weizenmehl
5 g	Backpulver
4 Stücke	Eier
25 g	Zucker
ca. 1 TL	(damit der Teig aufgehen kann)
	flüssiger Süßstoff
150 g	Vanilleschote
50 ml	Magertopfen
100 g	Magerjoghurt
3 Blatt	Bananen (ohne Schale)
	Gelatine

**Zubereitung:**

- Eiklar zu Schnee schlagen
- Backrohr auf 180 °C aufheizen.
- Eidotter, Zucker, Süßstoff und Vanillemark schaumig rühren, Mehl mit Backpulver mischen, sieben und unter die Masse mengen. Zuletzt den Schnee vorsichtig untermengen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backrohr ca. 10 bis 15 Minuten backen.
- Für die Fülle Topfen mit Joghurt glatt rühren und mit Süßstoff süßen. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und unter die Topfenmasse geben.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, herausnehmen und ausdrücken. Zitronensaft mit etwas Wasser erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Topfenmasse in die erwärmte Gelatine geben und durchmischen.
- Erkaltenen Biskuitboden in zwei gleiche Hälften teilen, auf die Topfenmasse geben, den anderen Teil darauf setzen und kalt stellen.

kJ	kcal	EW	F	KH	BE
483	115	8	4	13	1

Viele weitere leckere Rezepttipps finden Sie in folgenden Büchern:

- **Das österreichische Diabetiker- Kochbuch,**  
*KRENN- Verlag,*  
Herausgegeben vom Verband der Diätologen Österreichs
- **Das Österreichische Diabetiker- Backbuch,**  
*KRENN- Verlag*  
Dr.Helga Grillmayer, Birgit Ranacher
- **Xund kochen,**  
*TYROLIA- Verlag,*  
Angelika Kirchmaier
- **Xund backen,**  
*TYROLIA, Verlag*  
Angelika Kirchmaier
- **Xunde Jause,**  
*TYROLIA, Verlag*  
Angelika Kirchmaier
- **Xunde Blitzgerichte,**  
*TYROLIA, Verlag*  
Angelika Kirchmaier