

Kulinarik: Wenn Diabetiker kochen

Journal für Ernährungsmedizin 2010; 12 (4), 34

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Wenn Diabetiker kochen

ist das für alle höchst erfreulich

Pofesen mit Beeren 4 Portionen

Zutaten:

2 Eier, 2 EL Milch, Salz, 4 Scheiben (Vollkorn)Toastbrot, 3 EL Öl zum Ausbacken, ½ TL Zimt, 1 TL Staubzucker, 8 EL gemischte Beeren der Saison oder Apfelmus, einige Minzeblätter

Zubereitung:

Eier, Milch und Salz in einem tiefen Teller versprudeln; Toastscheiben wenn gewünscht rund ausstechen und in der Eiermilch wenden; Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen; Zimt und Zucker vermengen; die Pofesen mit Beeren oder Apfelmus anrichten, mit Zimtzucker bestreuen und Minzblättern garnieren.



TIPP
Die pikante Variante:
Käse zwischen zwei Brotscheiben und dann in Eiermilch tränken.

Ein Diabetiker-Kochbuch mit abwechslungsreichen und appetitlichen Rezeptvorschlägen haben die beiden Diplom-Ökotrophologinnen Britta Macho und Tina Schlag zusammengestellt – nicht ohne einen Informationsteil zu einer der Stoffwechsellaage des Diabetikers entsprechenden Ernährung voran zu stellen. Was den Diabetiker-Alltag in punkto Ernährung durchaus erleichtern kann, ist die praktische Umsetzung der aid-Ernährungspyramide.



Gnocchi in Salbeibutter 4 Portionen

Zutaten:

16 Salbeiblätter, 1 kg Gnocchi, 20 g Butter, 20 Rapöl, Salz

Zubereitung:

Salbeiblätter waschen und in feine Streifen schneiden; Gnocchi in gesalzenem, kochendem Wasser zubereiten; in einer größeren Pfanne Butter und Rapsöl erhitzen, die Salbeiblätter darin leicht anbraten, Gnocchi dazugeben, kurz durchschwenken und anrichten. Dazu passt Blattsalat.

Macho, Schlag:
Das neue Diabetiker-Kochbuch,
avBuch, 978-3-7040-2384-1,
Euro 19,90

