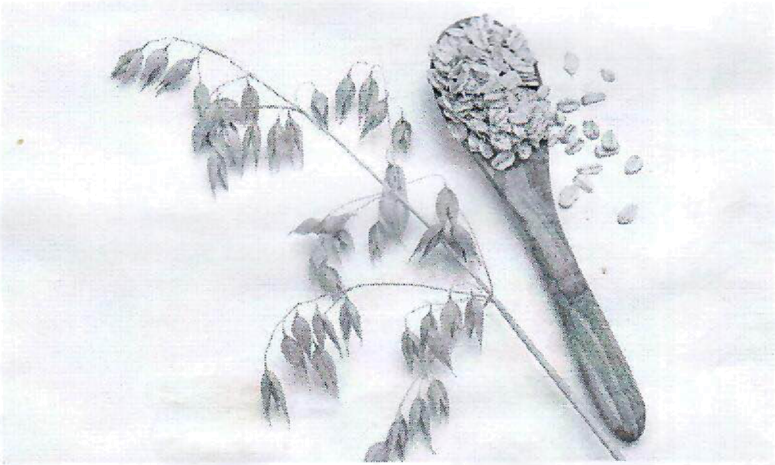
Diabetes Zentrum Mergentheim

DB-155-02-19

Insulinresistenzkost (4 KE)

Ballaststofftage



Rezepte

Tag 1: Frühstück (4 KE)

Porridge mit Apfel und Zimt

Zutaten:

48 g Haferflocken (3 KE)

ca. 300 ml Wasser

100 g Apfel frisch, entkernt (1 KE)

2 g Zimt (extra Schälchen)

Süßstoff

Zubereitung:

Das Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Den Apfel in Stückchen schneiden und wenige Minuten im Wasser köcheln lassen bis er leicht gegart ist. Haferflocken zugeben und unter Rühren kurz weiter köcheln lassen bis ein Brei entsteht. Den Zimt in ein extra Schälchen füllen und zum Haferbrei servieren.

Berechnung:

Fett	Kohlenhydate	Kcal	KJ	KE
3,4 g	42 g	240	1004	4

Tag 1: Mittagessen (4 KE)

Hafer-Risotto mit Gemüse und frischen Kräutern

Zutaten:

48 g Haferflocken (3 KE)
ca. 300 ml Wasser
5 g Gemüsebrühe instant (Pulver)
80 g Karotten
80 g Sellerieknolle
50 g Lauch
12 g frische Petersilie
1 Prise getrocknete italienische Kräuter

Nachspeise:

1 fettarmer Joghurt (1 KE)

Zubereitung:

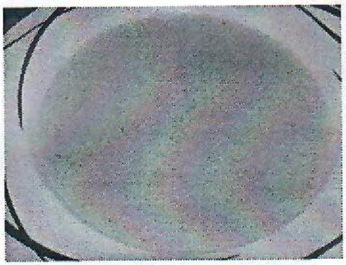
Das Gemüse kleinschneiden und zusammen mit dem Wasser und dem Gemüsebrühe-Pulver in einen Topf geben. Köcheln lassen, bis das Gemüse leicht gar ist. Währenddessen die frische Petersilie klein hacken. Nun die Haferflocken zu dem Gemüse im Topf geben und unter Rühren wenige Minuten köcheln lassen bis die meiste Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Hälfte der Petersilie und die Messerspitze getrocknete Kräuter untermischen. Das Risotto auf einem Teller servieren und die andere Hälfte der Petersilie darüber geben.

Berechnung:

Fett	Kohlenhydate	Kcal	KJ	KE
7 g	38 g	275	1152	4

Tag 1: Abendessen (4 KE)

Hafersuppe



Zutaten:

64 g Haferflocken (4 KE)

ca. 500 ml Wasser

5 g Gemüsebrühe, instant (Pulver)

60 g Karotten

40 g Lauch

40 g Sellerieknolle

Zubereitung:

Das Wasser mit dem Gemüsebrühe-Pulver in einem Topf aufkochen lassen. Währenddessen das Gemüse kleinschneiden und in der Gemüsebrühe köcheln lassen bis es gar ist. Dann die Haferflocken zugeben, kurz quellen lassen und die Suppe servieren.

Berechnung:

Fett	Kohlenhydate	Kcal	KJ	KE
4,6 g	38 g	224	936	4

Tag 2: Frühstück (4 KE)

Porridge mit Himbeeren und Nüssen

Zutaten:

56 g Haferflocken (3,5 KE)

ca. 350 ml Wasser

100 g Himbeeren, tiefgekühlt (0,5 KE)

10 g gehackte Nüsse (Haselnüsse)

1 Schuss Süßstoff

Zubereitung:

Das Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Haferflocken zugeben und unter Rühren kurz köcheln lassen bis ein Brei entsteht. Die gehackten Nüsse über den fertigen Brei geben. Die aufgetauten Himbeeren in ein extra Schälchen füllen und zum Haferbrei servieren.

Berechnung:

Fett	Kohlenhydate	Kcal	KJ	KE
10,9 g	39 g	289	1211	4

Tag 2: Mittagessen (4 KE)

Süßer Apfel-Hafer-Auflauf

Zutaten:

40 g Haferflocken (2,5 KE)

ca. 250 ml Wasser

100 g fettarmer Joghurt (0,5 KE)

120 g Apfel frisch, entkernt (1 KE)

1 kleiner Schuss Süßstoff

Zimt

Zubereitung:

Den Apfel reiben oder in feine Stifte hobeln, dann mit etwas Wasser im Topf aufkochen. Haferflocken und Süßstoff zugeben und köcheln lassen. Den Brei vom Herd nehmen und in eine Auflaufform füllen. Nun den Joghurt unterheben. Im Backofen für ca. 15 Min. je nach gewünschter Bräune backen.

Berechnung:

Fett	Kohlenhydate	Kcal	KJ	KE
4,5 g	40 g	249	1034	4

Tag 2: Abendessen (4 KE)

Hafersuppe

Zutaten:

64 g Haferflocken (4 KE)

ca. 500 ml Wasser

5 g Gemüsebrühe, instant (Pulver)

60 g Karotten

40 g Lauch

40 g Sellerieknolle

Zubereitung:

Das Wasser mit dem Gemüsebrühe-Pulver in einem Topf aufkochen lassen. Währenddessen das Gemüse kleinschneiden und in der Gemüsebrühe köcheln lassen bis es gar ist. Dann die Haferflocken zugeben, kurz quellen lassen und die Suppe servieren.

Berechnung:

Fett	Kohlenhydate	Kcal	KJ	KE
4,6 g	38 g	224	936	4