

Rezeptname

Namen:

Rezept:

210 g Sonnenblumenmargarine

18 g Süßstoff

180g Zucker Diät

6 [Ei\(er\)](#)

Joghurt

450g (Erdbeerjoghurt)Diät

Orangenjoghurt

150 ml Milch (fettarm)

375g Weizenmehl

375g Vollkornmehl

3EL Backpulver

1,5TL [Zimt](#)

3 Zitrone(n), unbehandelt

Teigtemperatur:	25°C
Wassertemperatur:	30°C
Knetzeit	___ min
Ausrollen:	___x___cm
Gare:	___min ___°C ___%
Backen:	___°C
15 min	___°C
Zug:	___ Schwaden: ___

Herstellung:

. Butter oder Margarine zerlassene. Abgekühlte Butter/Marg., den Zucker, die Eier den Joghurt und die Milch in einer Schüssel gut verrühren. In einer zweiten Schüssel das Mehl und das Backpulver mit dem Zimt mischen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Frucht auspressen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Zitronensaft und die Schale unter die Erdbeeren mischen.

Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Joghurt-Milch-Mischung langsam unter die Mehlmischung rühren, gerade so, dass alle Zutaten gut miteinander verbunden sind. Anschließend die Erdbeeren vorsichtig unter den Teig heben.

Ein Muffinblech fetten oder Papierförmchen in die Mulden setzen. Die Mulden etwa zweidrittelhoch mit Teig füllen.

Das Blech in den heißen Ofen schieben und die Muffins 25 – 30 Minuten backen, bis sie oben aufreißen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Muffins 5 Minuten darin ruhen lassen. Dann aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min

Diät-Beratung:

Unser Rezept ist besonders für die Ernährung alter, Demenzkranker Menschen entwickelt worden. Aus diesem Grund wurden verschiedene Rohstoffe ausgetauscht. Statt Zucker haben wir Süßstoff genommen und aus normalen Zucker haben wir Diät-Zucker genommen, weil Zucker einen zu hohen Blutzuckerwert verursacht. Milch haben wir durch Fettarme Milch ersetzt und Butter haben wir durch Sonnenblumenmargarine ersetzt, weil Margarine ein Tierisches Produkt ist und nicht so leicht verdaulich ist. Den Joghurt tauschten wir gegen Diät- Joghurt aus, weil es zu Übergewicht führen kann. Aus dem Mehl haben wir Hälfte Weizenmehl und Hälfte Vollkornmehl, weil die Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien in Vollkornmehl enthalten ist.

Nährwertberechnung

-

Die Nährstoff-Angaben beziehen sich auf 100 g verzehrfertige Backware,
bei einem Ausbackverlust von 0.00%.

Nährstoffe

Kohlenhydrate: 29.5 g
Insgesamt: 0.7 g
Vitamin B1 : 97 µg
Eiweiß : 6.0g
Kalium : 186 mg
Vitamin B2 : 88 µg
Fett : 10.9 g
Phosphor : 129 mg
Nicotinamid : 975 µg
Wasser : 38.1 g
Calcium : 52 mg
Pantothersr. : 308 µg
Ballaststoffe: 3.6 g
Eisen : 1 mg
Biotin : 3 µg
Natrium : 32 mg
Folsäure : 9 µg
Vitamin B6 : 104 µg
Brennwert : 1027 kJ = 245 kcal
Vitamin C : 331 µg
Broteinheit : 2.5 BE:
1 BE = 41 g Backware
Vitamin E : 2123 µg
Vitamin A : 56 µg
Zuckeraustauschstoffe:
Sorbit : 10.2 g

Hinweis : Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Virginia Apple Pie

Namen: Daniel.Mädje Tobias Burgdorf

Rezept:

250g Weizenmehl
250g Vollkornmehl
410g Sonnenblumenmargarine,
eisgekühlt und kleingewürfelt
½ TL Salz 12 bis 16 EL Eiswasser

Teigtemperatur:	20°C
Wassertemperatur:	-1/-2°C
Knetzeit	___ min
Ausrollen:	Mehr als _30cm
Gare:	___min ___°C ___ %
Backen:	_45min 200°C
Zug:	___ Schwaden: ___

evtl. Füllung:

3,0Kg Äpfel (Boskop oder Orangen)
16g Süßstoff 4 EL Zitronensaft
je 2 Messerspitzen Muskat , Piment und Ingwer
4 TL Zimt gemahlen ,80 g Butter in Flöckchen

Herstellung:

- 1) Das Mehl , das Fett , die Sonnenblumenmargarine und das Salz in eine entsprechend große Schüssel geben und mit den Fingern zu feinen Streuseln zerkrümeln.
- 2) Das Eiswasser Zugeben
- 3) Alles Zutaten mit den Händen gut durch mischen und zu einem Glatten Teig mehr zusammendrücken als kneten.
- 4) Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 1 STD in den Kühlschrank ruhen lassen.
- 5) Für die Füllung die Äpfel schälen und danach in Viertel teilen.
- 6) Und das Fruchtfleisch in dünnen Spalten schneiden.
- 7) Das ganze dann in eine Schüssel geben und mit den Zutaten (Zitronensaft ,Zucker, und Gewürze gut vermischen).
- 8) Danach den Teig auf mehr als 30 cm Durchmesser ausrollen.
- 9) Dann den Teig in eine Pieform einlegen.
- 10) Nun muss man die Apfelmischung hineingeben und danach die Butterflöckchen aufsetzen.
- 11) Den Teigrand mit Eigelb und verrührten Wasser bestreichen.
- 12) Mit dem Restlichen Eigelb den Kuchen Bestreichen.
- 13) Und dann 45 min bei 200°C Backen.

Diät-Beratung:

Unser Rezept ist besonders für die Ernährung alter Menschen entwickelt worden. Aus diesem Grund wurden verschiedene Rohstoffe ausgetauscht.

Wir nehmen zur Hälfte Vollkorn wegen der Vitaminen , Ballaststoffe, und der Mineralien.
Die Sonnenblumenmargarine nehmen wir weil sie Pflanzlich ist und nicht Tierisch ist dazu ist sie gesünder.

Den Süßstoff nehmen wir weil er 0%kcal hat und für Diabetiker gesund ist.

Nährwertberechnung:

Rezeptname

Namen: Patrick Heerwagen

Rezept:

200g Weizenmehl / 200g Vollkornmehl
140g Sonnenblumemargarine
2 Eigelbe
30g Diätzucker / 3g Süßstoff
1 Messerspitze Jod Salz
4Eßl. Kaltes Wasser

Füllung:

1000g-1500g saure Äpfel
4Eßl. Zitronensaft
20g Süßstoff
6 Eier
2 Vanilleschoten
250ml Sahne

Teigtemperatur:	25°C
Wassertemperatur:	30°C
Knetzeit	___ min
Ausrollen:	___x___cm
Gare:	___min ___°C ___%
Backen:	___35min ___200°C
	___25-35min ___200°C
Zug:	___ Schwaden: ___

Herstellung: -gesiebtetes Mehl mit der Butter, dem Zucker, dem Ei und der Zitronenschale verkneten

-Teig in Alufolie und 2 Stunden kühlen

-Äpfel schälen, vierteln

-Apfelviertel längst einschneiden, mit Zitronensaft bestreichen

-Ofen auf 200° vorheizen

-Teig 4 mm dick ausrollen und eine Obstkuchenform mit glattem Rand auslegen

-Boden mit gabel einstechen und mit Apfelvierteln belegen

-Kuchen auf der zweiten Schiene von unten 35 Min. backen

-Zucker mit den eiern schaumig rühren

-Mark aus der Vanilleschote herauskratzen und mit der Sahne unter die Ei Masse mischen

-Kuchen damit übergießen und weitere 25- 35 Min. backen

-Kuchen in der Form abkühlen lassen und nach dem abkühlen auf ein Kuchengitter legen

Diät-Beratung:

Unser Rezept ist besonders für die Ernährung alter Menschen entwickelt worden. Aus diesem Grund wurden verschiedene Rohstoffe ausgetauscht. Das Mehl haben wir in Weizenmehl und Vollkornmehl halbiert. Da das Vollkornmehl die wichtigen Stoffe wie Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine enthält. Für die Butter haben wir Sonnenblumemargarine gewählt und etwas von der Menge zurück genommen, weil die Margarine ungesättigte Fettsäuren enthält und daher ein minimaler Herzinfarkt Risiko entsteht. Den Zucker haben wir durch Diätzucker und kleinen mengen Süßstoffe ersetzt, weil sie sonst die Bauchspeicheldrüse kaputt machen. An statt Salz haben wir Jod Salz verwendeten damit sie keinen Kropf (Dicken Hals) bekommen.

Nährwertberechnung:

Die Nährstoff-Angaben beziehen sich auf 100 g verzehrsfertige Backware,
bei einem Ausbackverlust von 0.00%.

Nährstoffe Mineralstoffe

<u>Kohlenhydrate:</u>	<u>18.4 g</u>	<u>Insgesamt:</u>	<u>0.5 g</u>
<u>Eiweiß :</u>	<u>2.3 g</u>	<u>Kalium :</u>	<u>154 mg</u>
<u>Fett :</u>	<u>6.1 g</u>	<u>Phosphor :</u>	<u>53 mg</u>
<u>Wasser :</u>	<u>68.4 g</u>	<u>Calcium :</u>	<u>20 mg</u>
<u>Ballaststoffe:</u>	<u>2.7 g</u>	<u>Eisen :</u>	<u>0 mg</u>
<u>Natrium :</u>	<u>43 mg</u>		

<u>Vitamine</u>	<u>Brennwert: 625 kJ =149 kcal</u>	
<u>Vitamin B1 :</u>	<u>51 µg</u>	<u>Broteinheit:1,5BE : 1Be=65g Backware</u>
<u>Vitamin B2 :</u>	<u>43 µg</u>	
<u>Nicotinamid :</u>	<u>512 µg</u>	
<u>Pantothensr. :</u>	<u>134 µg</u>	
<u>Biotin :</u>	<u>1 µg</u>	
<u>Folsäure :</u>	<u>6 µg</u>	
<u>Vitamin B6 :</u>	<u>61 µg</u>	
<u>Vitamin B12 :</u>	<u>0 µg</u>	
<u>Vitamin C :</u>	<u>5365 µg</u>	
<u>Vitamin E :</u>	<u>1194 µg</u>	
<u>Vitamin A :</u>	<u>33 µg</u>	
<u>Vitamin D :</u>	<u>0 µg</u>	
<u>Vitamin K :</u>	<u>0 µg</u>	

<u>Zuckeraustauschstoffe :</u>	<u>Sorbit :</u>	<u>1.2 g</u>
	<u>Xylit :</u>	<u>0.0 g</u>
	<u>Mannit :</u>	<u>0.0 g</u>