

Apfel



Apfel-Topfen-Auflauf

- + mindert das Risiko für chronische Erkrankungen
- + reduziert das Risiko für Krebs, Asthma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Störungen
- + schützt vor Lebererkrankungen
- + saniert die Darmflora
- + naturtrüber Apfelsaft hemmt die Bildung von Beta-Amyloid (Alzheimer)

Zubereitung

Den Topfen mit Dotter, Grieß, Süßstoff und Backpulver verrühren und 10 Minuten durchziehen lassen. Halbe Apfelmenge fein raffeln und restliche Apfelmenge kleinwürfelig schneiden.

Mit Zitronensaft und Zimt vermengen und zur Topfenmasse geben. Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen und unterheben.

Masse in eine befettete Auflaufform füllen und den Apfel-Topfenaufbau bei 200 °C auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Zutaten

250g Magertopfen
2 Eier
20g Weizen- oder Dinkelgrieß
2 Msp. Backpulver
400g Äpfel (geschält und entkernt)
4 EL Zitronensaft
1 TL Zimt
Margarine für die Form
Pfeffer



Karotten-Apfel-Salat

Zutaten

200 g Karotten
200 g Äpfel
Saft von ½ Zitrone
3 EL weißer Balsamico
3 EL Öl (Walnuss- oder Olivenöl)
Honig
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Für 1 Person

Äpfel schälen und entkernen. Karotten schälen. Äpfel und Karotten in Stücke schneiden. Mit dem Dressing vermengen. Anschließend im Mixer zerkleinern.

Hinweis

Es handelt sich um eine weiche Kost, wenn die Stücke fein püriert werden.

Zusatzinformation bei Schluckstörungen

Da sich Flüssigkeit von Stücken absetzt, wird diese Kost als Mischkonsistenz bezeichnet. Bei Schluckstörungen ist abzuklären, ob das Kauen und Schlucken dieser Mischformen möglich ist.



Beeren



Beeren-Topfencreme

- + reich an Vitaminen
- + hoher Eisengehalt
- + stärkt Immunsystem, Herz, Nerven
- + beugt Demenz und Parkinson vor
- + Anti-Aging Effekt

Zubereitung

Für 4 Personen

Beeren, Magertopfen, Joghurt und Zimt vermengen.

Mit Leinsamen bestreuen.

Anschließend mit Minzeblättern dekorieren.

Zutaten

200g Magertopfen
250g Joghurt 3,6%
200g Beeren
Minzeblätter
Geschroteter
Leinsamen
Zimt



Topfen-Vanille-Creme mit Früchten

Zutaten

250 g Topfen
150 g Joghurt
200 g Frischkäse
4 EL Puderzucker
2 Pkg Vanillezucker
250 g Beeren

Zubereitung

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark entnehmen.

Topfen, Joghurt, Frischkäse, Puderzucker, Vanillezucker und Vanillemark zu einer cremigen Masse verrühren.

Die Creme gleichmäßig auf 6 Gläser verteilen. Zuletzt die Beeren verteilen.

Hinweis

Die Kost ist weich, zählt aber auch zu den Mischkonsistenzen.

Zusatzinformation bei Schluckstörungen

Sollen bei der empfohlenen Kost Mischkonsistenzen (also Speisen, bei denen sich Flüssigkeit vom Festen absetzt) ausgelassen werden, dann einfach die Früchte weglassen. Alternativ im Mixer zu einer Masse pürieren.



Avocado



Avocadoaufstrich

- + reich an Omega-3-Fettsäuren
- + lindert rheumatische Beschwerden
- + Cholesterinbremse
- + Nervennahrung durch B-Vitamine

Zubereitung

Tomaten und Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Avocado schälen, zerdrücken und mit Cottage Cheese vermengen.

Anschließend Tomaten hinzufügen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronensaft hinzufügen um Farbveränderung zu vermeiden.

Kann auch ohne Cottage Cheese zubereitet werden.

Zutaten

1 große Tomate
1 reife Avocado
½ rote Zwiebel
250 g Cottagecheese
Pfeffer
Salz
Kräuter der Saison
Saft aus ½ Zitrone



Guacamole

Zutaten

3 Avocados (reif)
1/2 Zwiebel
1 Jalapeño (in Essig eingelegt)
1 Tomate (reif)
Salz
etwas Limettensaft (oder Zitronensaft)

Zubereitung

Die Avocados aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschälen. Das Fruchtfleisch in einer Schüssel zerdrücken, so dass eine cremige Masse entsteht.

Tomate in kleine Würfel schneiden. Zwiebel hacken. Jalapeño fein schneiden.

Tomate, Zwiebeln und die Chili unter die Avocadomasse rühren. Zitronensaft und Salz begeben.

Gut durchrühren und gleich servieren.

Hinweis

Die Kost ist weich und kann als Dipp oder Brotaufstrich verwendet werden.

Zusatzinformation bei Schluckstörungen

Es ist eine weiche Kost, die auch zu den sämigen Speisen zählt (püriert mit kleinen Stücken, ohne Flüssigkeit). Sollten diese Stücke nicht zerkaut werden können oder zu Reizung beim Essen führen (husten, verschlucken, Reste bleiben im Rachen hängen), dann die Masse im Zerkleiner zu einer homogenen Creme mixen (glatte Masse ohne Stücke). Der Geschmack bleibt erhalten.



Brokkoli



Gemüsecurry

- + reich an Vitamin C
- + hilft beim Abnehmen
- + reich an Ballaststoffen
- + beugt Krebs vor
- + stimmungsaufhellend

Zubereitung

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

Mango mit einem Sparschäler schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Tofu trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und Ingwer darin kurz unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika, Zwiebeln, Chili, Knoblauch und Tofu zufügen und kurz anbraten. Sojasauce, Gemüsebrühe und Kokosmilch unterrühren. Brokkoli und Mango dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.

Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. Das Gemüse-Curry salzen und pfeffern, mit den Mandelblättchen bestreuen, servieren.

Zutaten

250 g Brokkoli
2 Paprikaschoten (à ca. 200 g)
1 Zwiebel (ca. 50 g)
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Mango (ca. 400 g)
200 g Tofu (vorzugsweise Mandel-Nuss-Tofu)
1 EL Öl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Ingwer
3 EL Sojasauce
200 ml klassische Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
1 EL Mandelblättchen (ca. 10 g)
Salz
Pfeffer



Brokkolicremesuppe

Zutaten

500 g Brokkoli
2 Stk Zwiebel
50 g Butter
50 g Mehl
1 Schuss Cremefine
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli zerkleinern und in Salzwasser kochen. Danach abseihen. Kochwasser aufheben.

Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne anrösten, mit Mehl bestäuben, mit dem Gemüsekochwasser aufgießen und gut durchrühren.

Brokkoli dazugeben, nochmals aufkochen lassen und anschließend pürieren. Cremefine unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweis

Die Suppe ist dickflüssiger als klare Suppen und kann daher leichter geschluckt werden.

Zusatzinformation bei Schluckstörungen

Selbst durch das Pürieren können kleine Stücke in der Suppe sein, die zu Reizungen beim Schlucken führen. Alternativ die Suppe mittels Sieb durchsiehen. Der Geschmack bleibt erhalten.



Paradeisen



Paradeissalat auf Cottage-Cheese

- + Lycopin senkt Risiko für bestimmte Krebsarten
- + stärkt die Sehkraft
- + reguliert den Blutdruck
- + stärkt das Immunsystem
- + schützt vor Arterienverkalkung

Zubereitung

Für 2 Personen

Tomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Basilikum fein hacken.

Tomaten, Zwiebeln, Basilikum, Knoblauch und Olivenöl vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ruccola waschen und trocken tupfen.

Tomatensalat mit Ruccola und Frischkäse anrichten.

Zutaten

120 g Cherrytomaten
Ruccola
50 g Cottage Cheese
1 kleine rote Zwiebel
½ Knoblauchzehe
Basilikumblätter, frisch
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Tomatenaufstrich

Zutaten

4 Stk Tomaten
200 g Sonnenblumenkerne
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Tomatenmark
1 EL Zitronensaft
400 g Oliven

Zubereitung

Tomaten halbieren, Stielansatz herausschneiden. Tomaten in grobe Würfel schneiden.

Sonnenblumenkernen, Tomatenmark und Zitronensaft beifügen und alles zu einer homogenen Masse pürieren.

Oliven in feine Würfel schneiden und unterheben.

Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweis

Die Kost ist weich und kann als Dipp oder Brotaufstrich verwendet werden.

Zusatzinformation bei Schluckstörungen

Es ist eine weiche Kost, die auch zu den sämigen Speisen zählt (püriert mit kleinen Stücken, ohne Flüssigkeit). Sollten diese Stücke nicht zerkaut werden können oder zu Reizung beim Essen führen (husten, verschlucken, Reste bleiben im Rachen hängen), dann die Masse im Zerkleiner zu einer homogenen Creme mixen (glatte Masse ohne Stücke). Der Geschmack bleibt erhalten.



Karotten



Karottenpesto

- + reich an Vitamin A - wichtig für Hell/Dunkel-Sehen
- + enthält den Ballaststoff Pectin - sorgt für gutes Sättigungsgefühl
- + leichte entwässernde Wirkung bei rohem Genuss

Zubereitung

Für 2 Personen

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie duften und leicht gebräunt sind. Knoblauch und Karotten schälen und klein schneiden.

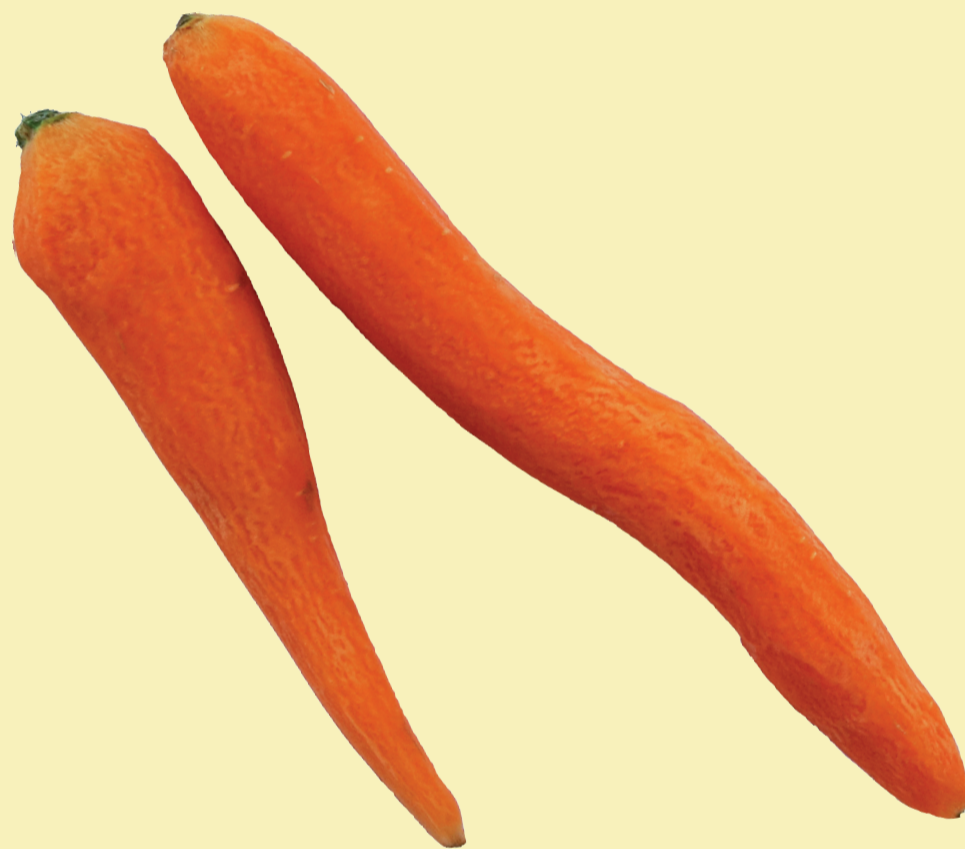
Karotten und Knoblauch in Öl anbraten und mit einem Schuss Weißwein abgedeckt für knappe 10 Min dünsten. Nudeln in reichlich kochendem Wasser bissfest kochen.

Das weichgedünstete Gemüse in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, zwei Drittel der Pinienkerne und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln mit Pesto anrichten und mit restlichen Pinienkernen bestreuen.

Zutaten

4 Stk Karotten
3 Stk Knoblauchzehen
1 Schuss Olivenöl zum anbraten
40 ml Olivenöl
1 TL Paprikapulver
100 g Pinienkerne
1 Prise Salz, Zucker
300 g Nudeln



Karotten-Äpfel-Salat

Zutaten

200 g Karotten
200 g Äpfel
Saft von ½ Zitrone
3 EL weißer Balsamico
3 EL Öl (Walnuss- oder Olivenöl)
Honig
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Für 1 Person

Äpfel schälen und entkernen. Karotten schälen. Äpfel und Karotten in Stücke schneiden. Mit dem Dressing vermengen. Anschließend im Mixer zerkleinern.

Hinweis

Es handelt sich um eine weiche Kost, wenn die Stücke fein püriert werden.

Zusatzinformation bei Schluckstörungen

Da sich Flüssigkeit von Stücken absetzt, wird diese Kost als Mischkonsistenz bezeichnet. Bei Schluckstörungen ist abzuklären, ob das Kauen und Schlucken dieser Mischformen möglich ist.



Oliven



Griechischer Salat

- + reich an Omega-3-Fettsäuren
- + reich an Vitamin E
- + stärken das Immunsystem
- + verbessert das Cholesterin-Profil
- + wirkt vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Zubereitung

Für 4 Personen

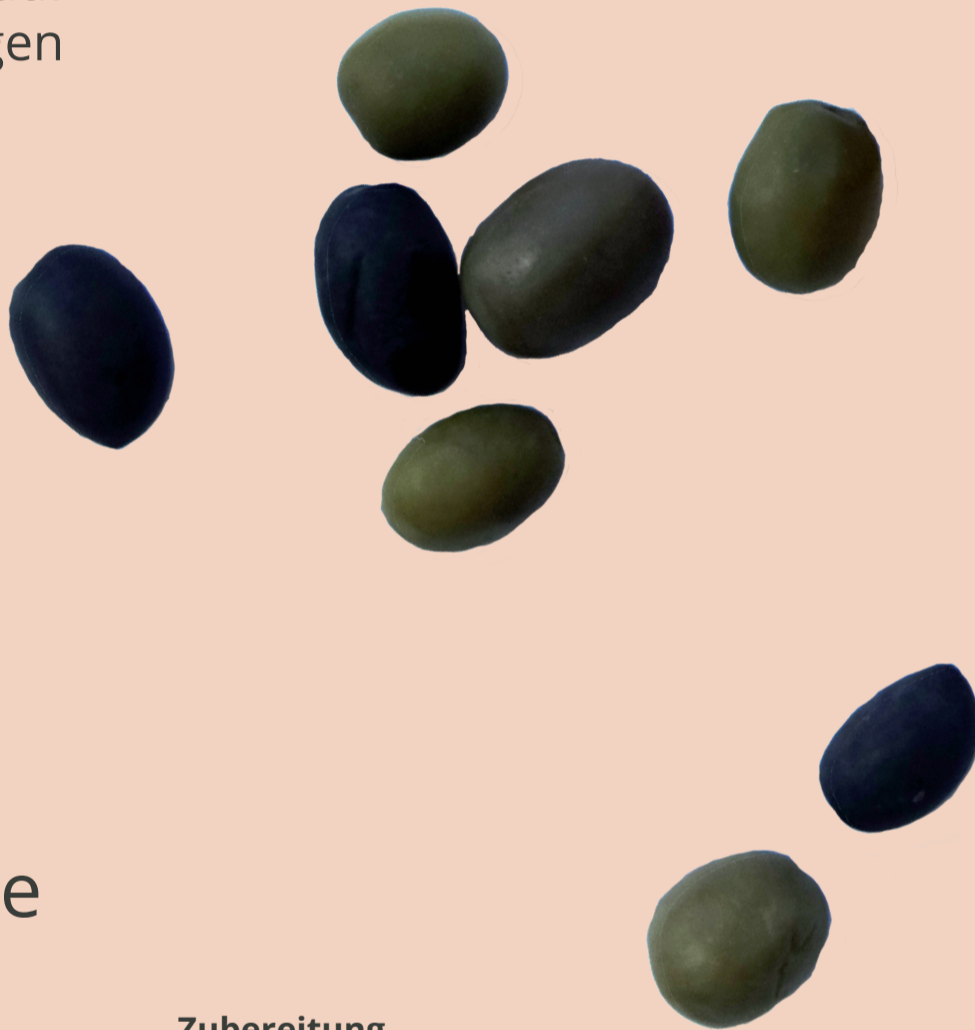
Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und achteln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen.

Oliven abgießen und mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben.

Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über den Salat gießen und servieren.

Zutaten

1 Salatgurke
2 Paprikaschoten
500 g Tomaten
2 Zwiebeln
200g Schafskäse
1 Glas Oliven (schwarz oder grün), ca. 100 g
Salz
Pfeffer
Saft aus 1 Zitrone
125 ml Olivenöl
Oregano



Olivenpaste

Zutaten

200 g Oliven kernlos
2 Knoblauchzehen
1 Prise Salz
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Oliven abtropfen lassen und in einen hohen Mixbecher geben. Knoblauch schälen, grob zerkleinern und zu den Oliven geben.

Die Oliven mit einem Stabmixer pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl zugeben bis eine streichfähige Paste entstanden ist.

Die Olivenpaste abschmecken und für 5 Minuten ziehen lassen, danach servieren.

Hinweis

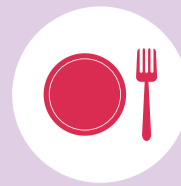
Die Kost ist weich und kann als Dipp oder Brotaufstrich verwendet werden.

Zusatzinformation bei Schluckstörungen

Es ist eine weiche Kost, die auch zu den sämigen Speisen zählt (püriert mit kleinen Stücken, ohne Flüssigkeit). Sollten diese Stücke nicht zerkaut werden können oder zu Reizung beim Essen führen (husten, verschlucken, Reste bleiben im Rachen hängen), dann die Masse im Zerkleiner zu einer homogenen Creme mixen (glatte Masse ohne Stücke). Der Geschmack bleibt erhalten.



Haferflocken



Gebratene Porridge-Taler

- + β -Glukane reduzieren den Blutzucker
- + langanhaltendes Sättigungsgefühl
- + Nevennahrung durch B-Vitamine
- + viel pflanzliches Proteinen
- + stärken die Knochen
- + beruhigen den Magen

Zubereitung

Für 2 Personen

Die Haferflocken in eine Schüssel geben und mit der Milch/dem Milchersatz verrühren.

Die Banane zu Brei verarbeiten, dann Chiasamen und Leinsamen hinzufügen. So lange umrühren, bis es ein Brei wird. Diesen ein paar Minuten quellen lassen.

Die Pfanne mit dem Öl vorheizen. Mit einem großen Löffel zwei gleichgroße Taler in die Pfanne geben. Diese gold-braun braten und zwischendurch wenden.

Zum Servieren die Taler mit Obst und/oder Ahornsirup garnieren.

Zutaten

200g Haferflocken
200ml Milch
(Sojamilch/Mandelmilch/etc.)
2 Banane
2 TL Chiasamen
2 TL Leinsamen
Öl zum Braten
Obst nach Belieben



Bananen-Hafer-Porridge

Zutaten

30 g Haferflocken
200 ml Milch
100 ml Wasser
1 Pries Kakao
1 Stk. Banane
15g Kokosraspeln
1 Prise Zucker

Zubereitung

Zuerst die Haferflocken mit der Milch, dem Kakao und dem Wasser verrühren und in einem Topf aufkochen lassen. Unter ständigem Rühren wenige Minuten köcheln lassen, bis der Haferbrei dick geworden ist.

Währenddessen die Banane schälen, in Stücke schneiden und zerdrücken. Den Bananenbrei zu dem fertigen Haferpüree fügen. Nach Bedarf mit Zucker verfeinern.

Hinweis

Dies ist eine vollständige Frühstücksmahlzeit.

Zusatzinformation bei Schluckstörungen

Es handelt sich um weiche Kost, die auch zu den sämigen Speisen zählt (püriert mit kleinen Stücken, ohne Flüssigkeit). Die Haferflocken können stark reizen. Alternativ die Masse pürieren.



Kichererbsen



Kichererbsen- suppe

- + ballaststoffreich
- + hochwertige pflanzliche Eiweißquelle
- + regulieren den Blutzucker
- + reduzieren Heißhungerattacken
- + enthalten viel Eisen

Zubereitung

Für 4 Personen

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, abtropfen lassen oder vorgegarte Kichererbsen verwenden.

Die Karotten, den Ingwer, den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig anschwitzen. Die Karotten, den Ingwer und die gut abgetropften Kichererbsen zugeben, die Brühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze 40-45 Minuten köcheln lassen.

Die Gewürze zugeben und die Suppe fein pürieren. Das Schlagobers unterrühren.

Die Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Tomaten entkernen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Suppe noch einmal abschmecken, in vorgewärmte Schälchen füllen und mit den Tomatenwürfeln, den Frühlingszwiebeln und dem Sesam bestreut servieren.

Zutaten

300 g getrocknete Kichererbsen
2 Karotten
2 cm frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 EL Currypulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 ml Schlagobers
2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
2 EL helle Sesamsamen



Hummus

Zutaten

250 g Kichererbsen roh
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
1 große Zwiebel
1 EL Kreuzkümmel
125 g Tahin

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, abtropfen lassen.

Eine große Zwiebel würfeln und andünsten, Kichererbsen dazugeben und mit Wasser aufgießen, so dass die Kichererbsen gerade bedeckt sind. Auf kleiner Flamme weich kochen. Das dauert ca. 45 Minuten. 250 ml Kochwasser abnehmen, den Rest abgießen. Abkühlen lassen.

Die Kichererbsen zusammen mit dem Tahin (oder Sesampaste), drei gepressten Knoblauchzehen, drei EL Zitronensaft, ein EL Kreuzkümmelpulver und drei EL Olivenöl in der Küchenmaschine pürieren.

