

Vorwort - für Jan -	3
Mandelsplitter	5
Nußstangen	6
Schokoladenhäufchen	8
Spekulatius	9
Trüffel I	10
Feine Trüffel	11
Rahmpralinen	12
Mandelbusserl	13
Fruchtmakronen	14
Saure Sahne Plätzchen	16
Marzipan - Grundrezept	17
Schokowaffeln	18
Zimt - Sahne zu den Waffeln	19
Adventswaffeln	20
Quarkbrötchen	21
Gewürzplätzchen	22
Haselnußtaler	23
Mandelsterne	24
Schokoladenplätzchen	25
Gewürz-Igelchen	26
Mandelhäufchen	27
Pfeffernüsse	28
Bismarckeiche	29
Nußrolle mit Quarkfüllung	31
Zwetschgenkuchen	33
Torte Sacher Art	34
Gummibärchen	35
Erdbeereis	36
Schokoladeneis	37
Vanilleeis	38
Krokanteis	39
Zitroneneis	40
Große Pizza vom Blech	41
Bunte Bouletten	43
Saucen	44
Französische Sauce	45
Mayonnaise	46
Frenchdressing	47
Joghurt - Schüttelsauce	48
Feldsalat	49
Bunter Bohnensalat	50
Sauerkrautsalat	51

Vorwort - für Jan -

Vorwort ...

Was ist schon ein Vorwort ?

Schall und Rauch !

Das ist was für Erwachsene - die müssen nämlich vorher immer schon wissen, was sie hinterher lesen. So sind sie nun mal.

Wir Kinder (und solche, die's geblieben sind) haben so was nicht nötig - steht ja schließlich auf dem Einband, worum's geht.

Jetzt kann man daraus natürlich schließen, daß die Phantasie mit den Jahren nachläßt - ich will nicht hoffen daß Du Deiner "alten" Mutter so was unterstellst. Aber ich muß ja auch daran denken, daß irgendwann mal der eine oder andere Erwachsene in dieses Büchlein reinschaut - und der steht dann da ... so ganz ohne Vorwort ... der arme Kerl ... weiß dann gar nicht, was er tun soll. Deshalb für alle Nicht-mehr-Kinder:

Was auf den folgenden Seiten kommt, sind die Rezepte, die Frau Twenhöven und ich für Jan gesammelt haben. Jan ist heute vier Jahre alt - er besteht auf viereinhalb - also schon fast fünf - und seit einem Jahr wissen wir, daß Jan Diabetiker ist. Und was fällt einem bei dem Stichwort "Diabetes" ein? Erstmal der Zucker, den Diabetiker nicht essen (und trinken) dürfen - dann natürlich "Diät" - ein ansich schon scheußliches Wort - und gelegentlich auch noch die ominösen BE's. Das war's dann meistens auch schon. Und alles in allem hört sich das für jemanden, der davon keine Ahnung hat, ziemlich negativ an.

Wem macht ne' Diät schließlich schon Spaß?

Haben wir natürlich auch erst gedacht. Pustekuchen! (einer ohne BE's). Denn da wir Noch-Kinder ja über die nötige Phantasie verfügen, haben wir festgestellt, daß eine Diät richtig Spaß machen kann. Großen Spaß sogar. Oder wie soll man es sonst nennen, wenn man sich seine Gummibärchen selbst macht?

Mittlerweile haben wir schon eine Riesenpalette an Rezepten, von denen die Süßesten nebst ein paar anderen heißen Tips gleich folgen.

Apropos heißer Tip: mal ganz abgesehen davon, daß diese Form der Ernährung nicht nur für Diabetiker unglaublich gesund ist - unsere Freunde, Bekannte und Verwandte (bis auf das schwarze Schaf der Familie) - also die ganze Mischpoke - sind begeistert dabei.

Daß Zucker an sich nicht der Bringer ist, wissen wir inzwischen alle und sooooo schlimm ist das mit den BE's auch nicht. Selbst der Blödel, der dieses Vorwort verzapft hat hat's annähernd begriffen. 12 g Kohlenhydrate sind eine BE. Zucker durch Süßstoff ersetzen - und in kurzen knappen Zügen war's das dann auch schon - so in Etwas.

Das eigentliche Problem ist nicht das Essen - und auch nicht die Karte im Restaurant, sondern die fehlende Phantasie. Lediglich das Einkaufen ist etwas beschwerlicher, weil die Yoghurthersteller offenbar der Meinung sind, daß für ihre Zutatenauflistung jeder die entsprechende Lupe mit sich trägt.

Nur wenn der "Kranke" gewisse Vorlieben für ganz bestimmte italienische Pfirsichsäfte entwickelt, werden die Phantasie der Mutter und die Nerven der beratenden Diätassistentin bis aufs Äußerste strapaziert.

Wenn man dann endlich den richtigen Hersteller ausgekundschaftet hat, geht's erst richtig los. Weil - dann ist der Importeur dran. Und das nicht zu knapp. Nachdem man tagelang das Betriebsgelände umschlichen und unter den Mitarbeitern den "wunden Punkt" entdeckt hat, muß dieser so lange mit Blumen und Pralinen mürbe gemacht werden, bis er sich mit 240 Flaschen (Mindestabnahmemenge) freikaufte. Wie gesagt: die Phantasie ist gefordert. Das hält jung - das hält frisch - das hält fit - und Spaß macht es außerdem.

Also - wie gesagt - Phantasie ist gefragt....

Und jetzt noch ein Hinweis für alle die, die wirklich als Kinder durchgehen: Immer dann, wenn's an den Herd geht, sollte die Mama oder der Papa zumindest immer dabei sein. Und wenn sie schon mal da sind, könnten sie Euch ja bei der Gelegenheit auch gleich helfen.
Für Backöfen und Herde sind die Grufties allemal gut.

I.O. / E.S.
September 1993

Mandelsplitter

25 g Kokosfett

bei niedriger Temperatur schmelzen.

30 g Kakao

dazusieben, mit

1 Teelöffel Süßstoff

verrühren.

10 g Butter

dazugeben.

200 g Mandelstifte

in einer Pfanne mit

12 g Fruchtzucker

unter Rühren goldgelb anrösten. Den verrührten zufügen, dann alles umrühren. Mit einem Teelöffel in Papierrosetten setzen und im Kühlschrank fest werden lassen. Eignet sich ganz hervorragend, um anschließend die Mama mit den Patschepfötchen dunkelbraun zu färben. Ich würde auch dringend empfehlen, Mandeln zu nehmen, mit Haselnüssen habe ich es ausprobiert, schmeckt irgendwie bitter. Die Splitter vielleicht sogar vorher leicht anfrieren, die schmieren wirklich wie.....

Werte für ein ganzes Rezept

980 Kcal

27 g E

91 g F

27 g Kh

2,2 BE

Nußstangen

Aus

*100 g Mehl
40 g Fruchtzucker
100 g gemahlene Haselnüsse
80 g Butter und
2 Tropfen Bittermandelöl*

einen Teig kneten. Zu einer Rolle formen und ca. 4 cm lange Stücke abschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 200°C ca. 10-12 Minuten backen.

In der Zwischenzeit - nein, jetzt nicht fernsehen, sondern

5 g Kokosfett schmelzen

und

50 g Diätbitterschokolade

hineingeben.

Nach dem Auskühlen jede Stange erst auf einer Seite ca. 1 cm in die mit Kokosfett geschmolzene Schokolade tauchen, nach dem Antrocknen auch die andere Seite.

Werte für ein ganzes Rezept

2064 Kcal
27 g E
152 g F
148 g Kh
12 BE

Schokokipferl

Aus folgenden Zutaten

200g gemahlene Nüsse oder Mandeln

200 g Butter oder Margarine

225 g Mehl

50 g Kakao

60 g Fruchtzucker

1 Teelöffel Süßstoff

1 Teelöffel Zimt

1 Fläschchen Bittermandelöl

einen geschmeidigen Teig herstellen und kleine Kipferl formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C ca. 15-20 Minuten backen.

Versteht sich von selbst, daß die Backzeit mit Schmusen überbrückt wird (diesmal ist die Mama dran).

Werte für ein ganzes Rezept

3933 Kcal

63 g E

297 g F

253 g Kh

20 BE

Schokoladenhäufchen

200 g Diät-Vollmilchschokolade
300 g Diät- dunkle Schokolade

in eine Schüssel geben,

25 g Palmin

dazu und im Wasserbad schmelzen.

Also nicht, daß Du das jetzt falsch verstehst! Wasserbad nennt man das, wenn Du den Topf mit dem Palmin in einen anderen Topf hängst, in dem etwas Wasser zum Kochen gebracht wird. Dadurch wird das Palmin warm und schmilzt. Mit dem Wasserbad, das Du üblicherweise fabrizierst, wenn Du Dir die Hände waschen sollst, hat das herzlich wenig zu tun.

Aber weiter im Text:

200 g Nußplättchen

unter die Masse heben, mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen in Pralinenmanschetten setzen und im Kühlschrank erstarren lassen.

1 BE = 36 g

211 kcal.

Spekulatius

125 g Butter
120 g Fruchtzucker
1 Ei

schaumig rühren.

1 TL Zimt
1 Prise gemahlene Nelken
1 Prise Kardamon
abgeriebene Schale einer Zitrone
60 g gemahlene Mandeln

unterrühren.

250 g Mehl
1 TL Backpulver

mischen und unterkneten. Teig 1-2 Stunden kalt stellen.
Figuren ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
Backofen vorheizen. E-Herd 200-225°C, G-Herd Stufe 3-4. Backzeit 15-20
Minuten.

Vor dem Backen mit

30 g Mandelblättchen

garnieren.

1 BE = 24 g

167 Kcal.

Trüffel I

Also - zu Trüffeln ist generell erstmal eine Vorbemerkung notwendig:
Hier müßt ihr neben all den Töpfen ganz besonders Eure Mamis im Auge behalten. Da scheint es eine bisher unerforschte Verwandtschaft mit den sogenannten Trüffelschweinen zu geben. Hinterhältig wie sie nun mal sein können, fangen sie an zu schmusen und - haste nicht gesehen - sind Eure Trüffel weg. Der Mist an der Sache ist zu allem Überfluß noch der, daß man es ihnen hinterher nie nachweisen kann - denn Mamis können Trüffel essen, ohne daß man es hinterher sehen kann. Das ist zwar ungerecht, aber nicht zu ändern. Also: aufpassen!

100 g Schlagsahne

in einem Töpfchen erhitzen.

30 g Kakaopulver

einrühren.

2,5 TL Süßstoff
2 TL Rum

zufügen.

20 g Butter

einrühren, alles etwas abkühlen lassen.

100 g Butter

schaumig rühren. Eßlöffelweise die Kakaocreme unterrühren. Trüffelmasse in einen Spritzbeutel geben und in

30 Papierrosetten

füllen. Im Kühlschrank aufbewahren (ca. 8 Tage haltbar)
Ergibt 30 Stück.

BE = 0

50 Kcal. pro Stück

Feine Trüffel

100 g Diät-Bitterschokolade

zerbröseln (Du wirst bestimmt im Werkzeugkoffer etwas dafür finden, womit man die Schokolade zerkleinern kann...) und mit etwas

Orangenschale

(ungespritzt) im Wasserbad (nicht in der Badewanne) schmelzen.

100 g Butter oder Margarine

mit

2-3 Eßlöffel Süßstoff

und

1 Eigelb

gut verrühren und ganz langsam die Schokolade begeben. Mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Danach mit möglichst kalten Händen (vorher bei der Mama den "Quietschtest" machen) kleine Kugeln aus dem Teig formen, diese in ein wenig Kakao wälzen und dann in Papiermanschetten setzen. Ergibt etwa 25 Stück.

Werte für ein ganzes Rezept

1384 Kcal

11 g E

126 g F

52 g Kh

4 BE

Rahmpralinen

100 ml Sahne

aufkochen, vom Herd nehmen.

200 g Diät-Halb bitter Schokolade

hineinbröckeln und unter Rühren schmelzen.

1/2 TL Pulverkaffee

dazugeben.

Die flüssige Schokoladencreme in Pralinen-Manschetten gießen, kalt stellen, wenn sie halbfest ist, mit

50 g Walnußkernen

garnieren.

1 BE = 44 g

215 Kcal.

Mandelbusserl

300 g gemahlene Mandeln

und mit der Hälfte von

2-3 Eßlöffel Süßstoff

vermengen. Aus

6 Eiern

unter Zugabe des restlichen Süßstoffs einen steifen Schnee schlagen und mit den Mandeln vermengen.

Aus der Masse Teigkugeln auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Rohr bei 150°C 50 Minuten trocknen.

Ergibt ca. 70 Stück

Werte für ein ganzes Rezept

1893 Kcal

79 g E

163 g F

29 g Kh

0 BE

Fruchtmakronen

50 g Butter

in einer Pfanne zerlassen.

100 g kernige Haferflocken

unterrühren und alles auskühlen lassen.

50 g Trockenpflaumen

50 g getrocknete Aprikosen

fein würfeln.

1 Ei

mit

1 TL flüssigem Süßstoff

leicht verschlagen. Haferflocken und Früchte unter die Eimasse ziehen. Mit zwei Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen, E-Herd 180°C, G-Herd Stufe 1 , etwa 10 Minuten backen. Nach dem Auskühlen in Papierkapseln setzen.

1 BE = 30 g

109 Kcal.

Kokosbuserl

125 g Kokosflocken

in eine Pfanne geben und unter Rühren hellgelb rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

*4 Eiweiß
1 Prise Salz*

zu sehr steifem Schnee schlagen.

120 g Fruchtzucker

nach und nach darunter schlagen, dann Kokosflocken und

75 g Mehl

sorgfältig untermengen.

Mit 2 Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. E-Herd 125°C, G-Herd Stufe 1. Backzeit 20 Minuten.

1 BE = 30 g

Saure Sahne Plätzchen

375 g Butter
270 g saure Sahne

verrühren, dann

500 g Weizenmehl

unterkneten. Teig kaltstellen. Teig auf Backpapier 1 cm dick ausrollen und 2 cm große Taler ausstechen. Mit

1 Eigelb

eine Seite bestreichen und in

36 g Fruchtzucker

tunken. Im vorgeheizten E-Herd bei 200°C ca. 10 Minuten backen.

1 BE = 32 g

Und nun, worauf Jan schon lange gewartet hat.
Also hier ist es, das Rezept für

Marzipan - Grundrezept

150 g Mandeln

abziehen und trocknen lassen. Danach im Mixer mehlfein mahlen und mit

*1 Eiweiß und
1 Tl flüssigem Süßstoff*

verkneten. Da kann man doch endlich mal den ganze Frust in den Teig hauen und
lecker wird es zudem auch. Die Mandelmasse mit

*1/4 - 1/2 Tl Rosenwasser und
2 - 3 Tropfen Bittermandelöl*

abschmecken. Dieses Marzipan sollte nicht länger als 14 Tage im Kühlschrank
gelagert werden.

Werte für ein ganzes Rezept

914 Kcal
32 g E
81 g F
14 g Kh
1,2 BE

Schokowaffeln

Dieses Rezept sollte eigentlich, wenn nicht alle Leute naschen kommen, für 10 Waffeln reichen.

Man nehme so man hat zu haben

250 g Magerquark
200 g Weizenvollkornmehl
5 Eßl. Kondensmilch (50 ml, 7,5 % Fett)
3 Eier
1/8 l Wasser (125 ml)
80 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
1 Teelöffel Backpulver
10 g Kakao (1 gehäufter Eßl.)
1/2 Teelöffel flüssigen Süßstoff
5 g Öl für das Waffeleisen

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Das Waffeleisen (sofern man eines besitzt, sonst tut es vielleicht auch die gute Mangel von der Oma) vorheizen, dünn mit Öl auspinseln. Einen gehäuften Eßlöffel Teig in das Eisen geben, schließen, die Waffel fertig backen.

Den Teig so einteilen, daß insgesamt 10 Waffeln entstehen

Werte für eine Waffel

170 Kcal
10 g E
8 g F
12 g Kh
1 BE

Wer lieber den "Pikanten" raushängen lassen möchte, nimmt statt Süßstoff 75g geriebenen Edamer. Statt Nüsse als Belag Spinat und den ganzen Motsch nicht in das Waffeleisen, sondern in die Pfanne (etwas Knoblauch und.....). Man könnte das ja jetzt soooo ausschmücken.

Zimt - Sahne zu den Waffeln

Du Hirni, natürlich zu den Schoko - Waffeln.
Würg, allein der Gedanke läßt mich auf's heftigste schaudern.
Also, das ist nämlich gaaanz einfach.

1/4 l Schlagsahne (30 % Fett)

wird mit dem Mixer steif geschlagen. Das war doch wohl nicht schwer, oder ha?
Dazu gibt man

1/2 Teelöffel Zimtpulver

muß aber nicht sein, ich mag nämlich keinen Zimt, schon gar nicht, wie es ganz
Abgezockte zelebrieren, mit Reis. Das würde ich im äußersten Fall, wenn dann
mal der Kleister ausgeht, zum Tapezieren nehmen.
Wo waren wir gleich - ach ja, dazu

1/2 Teelöffel Süßstoff

Beides unter die Sahne ziehen und abschmecken.

Werte für ein ganzes Rezept

0 BE

Adventswaffeln

125 g Butter oder Diätmargarine

mit

3 TI flüssigem Süßstoff

und

3 Eiern

gut schaumig rühren.

1 TI Lebkuchengewürz

mit

1 TI Backpulver

und

125 g Weizenmehl Type 105

mischen und

1/4 l Milch

dazugeben. Den Teig kräftig durchschlagen. 20 Minuten quellen lassen.

Das Waffeleisen aufheizen, mit einer Speckschwarte ausfetten. Nach dem Backen dünn mit Diabetikersüße bestäuben. Kerzen anstecken - und ab geht die Lucy.

Werte für eine Waffel

173 Kcal

4 g E

12 g F

12 g Kh

1 BE

Quarkbrötchen

500 g Weizenmehl Typ 405

gut mit

1 Päckchen Backpulver

mischen, eventuell sieben. Dann

250 g Magerquark

100 g Butter oder Margarine

5 Eigelb

2 gestrichene TL Salz

1 gestrichener TL Kümmel

in die Schüssel geben. Alle Zutaten rasch zum glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Rolle formen. 15 gleichmäßig große Stücke abschneiden, diese zu Kugeln formen.

Jedes Brötchen oben kreuzweise einschneiden. Auf ein gefettetes Backblech legen. Auf der zweitobersten Schiene bei 225°C in 2 5 Minuten goldbraun backen.

Beim Backen ein feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Backofen stellen. Nach der halben Backzeit einige Eßlöffel Wasser in den Ofen gießen, dann werden die Brötchen schön knusprig.

Diese Brötchen kann man auch prima einfrieren.

Werte für ein Brötchen

202 Kcal

8 g E

8 g F

24 g Kh

2 BE

Gewürzplätzchen

Zunächst

1 Ei

mit

120 g Diabetikersüße

und

1/8 l Sahne

schaumig rühren. Dann

50 g geriebene Haselnüsse

und das mit

1 EL Lebkuchengewürz

1 EL Zimt

1 Pr. Salz

zu

200 g Weizenmehl Typ 1050

geben, das Mehl sieben. Den Teig 30 Minuten kühlen.

Auf das Backblech ein Backtrennpapier legen, darauf den Teig geben und darauf wiederum ein zweites Stück Papier. Nun den Teig in Größe des Backblechs ausrollen, zum Schluß das Deckpapier abziehen.

Auf der zweiten Schiene von oben im vorgeheizten Backofen bei 175°C in 35 bis 40 Minuten backen.

In 45 Stücke schneiden. Erkalten in Dosen packen.

Werte für 1 1/2 Stück oder 20 g

78 Kcal

1 g E

4 g F

12 g Kh

1 BE

Haselnußtaler

100 g Butter oder Diätmargarine

mit

1 Ei

2 EL Fruchtzucker (30 g)

1 TL flüssigem Süßstoff

1 Pr. Salz

Mark von 1/4 Vanilleschote

50 g Weizenmehl Type 405

50 g Weizenmehl Typ 1050

100 g geriebenen Haselnüssen

in eine Schüssel geben. Dann alle Zutaten zu einem glatten Teig durchkneten (Mixer). Eine 3-4 cm dicke Rolle formen. Diese in Pergamentpapier einschlagen, 15 Minuten kühlen. In 20 Stücke schneiden. Jedes Teigstück in den hohlen Händen zu einer Kugel formen, diese dann flachdrücken.

Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Auf der obersten Schiene etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen (200°C) goldbraun backen. Nach dem völligen Erkalten in eine verschließbare Dose packen.

Werte für 2 Stück oder 34 g

197 Kcal

3 g E

15 g F

12 g Kh

1 BE

Mandelsterne

135 g geschälte Mandeln

zunächst im Backofen blaßgelb rösten, abkühlen lassen und reiben.
Dadurch bekommen sie einen besonders guten Geschmack.

50 g Butter oder Diätmargarine

mit

30 g Diabetikersüße

1 TL flüssigem Süßstoff

1 Ei

1 EL weißem Rum oder Kirschwasser

Mark von 1/8 Vanilleschote

gut schaumig rühren. Dann

120 g Weizenmehl Typ 405

daruntermischen. Den Teig kühlen. Auf leicht bemehlter Unterlage etwa 4 cm dick ausrollen. 6 cm große Sterne ausstechen. Auf einem mit Backtrennpapier belegten Backblech auf der obersten Schiene bei 200°C in 15 bis 18 Minuten goldbraun backen.

Auf einem Gitter auskühlen lassen. Dann dünn mit

15 g Diabetikersüße

bestäuben (Vorsicht!!! Peng - befruchtet. DAS wird Dir Deine Mama später mal erklären!). In gut verschließbare Dosen verpacken.

Werte für 3 Stück oder 23 g

149 Kcal

3 g E

9 g F

12 g Kh

1 BE

Schokoladenplätzchen

200 g Weizenmehl Typ 405

mit

50 g Speisestärke

1 gestrichenen TL Backpulver

1 Pr. Salz

auf die Arbeitsplatte häufen.

50 g Diabetikersüße

50 g Fruchtzucker

1 Ei

100 g kalte Butter oder Diätmargarine in Flocken

2-3 El Milch

daraufgeben. Alle Zutaten zum Teig verkneten. Erst dann

100 g geriebene bittere Diät-Schokolade

darunterkneten. Den Teig in einem Plastikbeutel mindestens 30 Minuten im Kühlschrank stellen.

Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech 52 Häufchen setzen (von dem Teig natürlich!). Dabei etwas Zwischenraum lassen, weil die Plätzchen während des Backens breit auslaufen.

Auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200°C in etwa 15 Minuten nicht zu dunkel backen. Nach Erkalten in verschließbare Dosen packen.

Werte für 2 Stück oder 22 g

114 Kcal

2 g E

6 g F

12 g Kh

1 BE

Gewürz-Igelchen

100 g Butter
60 g Fruchtzucker
1 Prise Salz
1 EL Diabetiker-Sirup

schaumig rühren.

2 TL Lebkuchengewürz
50 g Orangeat, selbstgemacht**

unterheben

150 g Weizenmehl
1/2 Teelöffel Backpulver

dazugeben und verkneten, kalt stellen.
Aus dem Teig nußgroße Kugeln formen. Zuerst in geschlagenem

Eiweiß

dann in

50 g Mandelstifte

wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen und im vorgeheizten Ofen backen. E-Herd 175-200°C, G-Herd Stufe 2-3. Backzeit ca. 20 Minuten.

1 BE = 23 g = 110 Kcal.

**ungespritzte Orange schälen, Schale würfeln
2 EL Wasser
1 EL Zitrone
1/2 Teelöffel Süßstoff
mit der gewürfelten Schale kurz aufkochen. 1 Tag ziehen lassen.

Mandelhäufchen

2 Eiweiß

sehr steif schlagen und nacheinander

3 g Süßstoff

und

80 g gemahlene Mandeln

darunterziehen. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. E-Herd: 125-150°C, Backzeit 15-20 Minuten.
Die Backofentür dabei einen Spalt geöffnet lassen.

Ganze Menge = 3/4 BE = 533 Kcal.

Pfeffernüsse

80 g Vollei

mit

Süßstoff

verquirlen, mit

30 g Margarine

schaumig rühren.

240 g Mehl

darauf sieben und mit

60 g geriebenen Mandeln

unterrühren.

2 Ms Hirschhornsalz

in

1 EL Rosenwasser

aflösen und mit

1 TL Lebkuchengewürz

unter den Teig kneten. Mit

Süßstoff

abschmecken. Aus dem Teig ca. 3 cm dicke Rolle formen und im Kühlschrank hart werden lassen. Ein Backblech einfetten. Von den Teigrollen 1 cm dicke Scheiben abschneiden und darauf legen, bei 200°C etwa 15 Min uten backen.

15 g Eiweiß

mit

Süßstoff

verquirlen und auf die Nüsse (nicht Nase) pinseln.

1 BE =

Bismarckeiche

Für den Biskuitteig

4 Eigelb

mit

3 EL warmen Wasser

verschlagen, dann

80 g Diabetikersüße

40 g Fruchtzucker

dazugeben und alles gut verschlagen. In einer zweiten Schüssel

4 Eiweiß

zu steifem Schnee schlagen und auf die Eigelbcreme geben.

75 g Weizenmehl Type 405

mit

50 g Speisestärke

1/2 gestrichener TL Backpulver

mischen und auf den Eischneeberg sieben. Erst jetzt alle Zutaten miteinander vorsichtig so vermengen, daß die Luft nicht herausgerührt wird. Den Teig auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech streichen, dabei aus dem Papier einen Rand knicken, damit die Masse nicht zu breit auseinanderläuft.

Wichtig ist, daß der Backofen frühzeitig auf 220°C vorgeheizt wurde. Den Biskuitteig auf der zweiten Schiene von oben 12 bis 15 Minuten backen. Wenn auf Fingerdruck keine Delle zurückbleibt, ist der Kuchen gar. Schnell auf ein mit Diabetikersüße leicht bestäubtes Geschirrtuch stürzen und aufrollen, zuvor aber das Backtrennpapier rasch abziehen.

Für die Füllung mit Schokoladenbuttercreme einen Teil von

1/2 l Milch

zum Kochen bringen, die übrige Milch mit

1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver

1 EL Kakao

1 TL flüssigem Süßstoff

verrühren. Einen Pudding kochen, kalt werden lassen. Gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. In einer Schüssel

175 g Butter oder Diätmargarine

mit dem Mixer gut schaumig schlagen. Teelöffelweise den erkalteten Pudding zugeben.

Die Biskuitrolle vorsichtig wieder aufrollen, mit der Hälfte der Creme bestreichen, wieder zusammenrollen und mit der übrigen Creme überziehen. Mit Hilfe einer Gabel durch wellenförmige Bewegungen eine borkenähnliche Struktur erstellen. Unmittelbar vor dem Servieren

1 EL gehackte Pistazien

aufstreuen. Den Kuchen gut kühlen und in 16 Stücke schneiden.

Werte für 1 Stück von je 100 g

245 Kcal

4 g E

17 g F

18 g Kh

1 1/2 BE

Nußrolle mit Quarkfüllung

4 Eigelb

mit

4 EL Wasser

und

1 TL flüssigem Süßstoff

verrühren.

4 Eiweiß

mit

1 Pr. Salz

steif schlagen, auf die Eigelbcreme geben. Die mit

1 EL Kakao

und

25 g Weizenmehl

vermischen

100 g geriebenen Haselnüsse

darauf häufen. Dann erst alle Zutaten vorsichtig vermischen, ohne die Luft herauszurühren. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech streichen und sofort auf der zweiten Schiene von oben in den vorgeheizten Backofen (200°C) schieben und 12 bis 15 Minuten backen. Auf ein Tuch stürzen, das Papier abziehen. Für die Füllung

2 Blatt weiße Gelatine

in reichlich kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und bei milder Hitze auflösen.

250 g Magerquark

mit

1 EL Rum

etwas feingeriebene ungespritzte Zitronenschale

Saft von 1 Zitrone

1 TL flüssigem Süßstoff

verschlagen, die Gelatine unter stetigem Schlagen unterrühren. Diese Quarkmasse auf den Nußboden streichen. Mit Hilfe des Tuches vorsichtig aufrollen. Die Nußrolle mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann in 6 Stücke teilen.

Werte für 1 Stück

232 Kcal

15 g E

15 g F

6 g Kh

1/2 BE

Zwetschkuchen

100 g Weizenmehl Type 405
100 g Weizenmehl Type 1700

mischen und auf die Arbeitsplatte geben.

120 g Butter oder Diätmargarine
50 g Diabetikersüße
1 TL Süßstoff
1 Ei

daraufgeben und alle Zutaten rasch mit kühlen Händen zum Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen. Auf den Boden einer gebutterten Springform von 24 cm Durchmesser geben. Ausrollen, den Teig zum Rand hin etwas hochziehen. Einige Male mit der Gabel einstechen.

750 g Zwetschgen

entkernen, auf den Teig legen. Mit einer Mischung aus

20 g Diabetikersüße
1 TL Zimt

überstäuben. Dann den Kuchen auf dem Rost auf der zweiten Schiene von unten im vorgeheizten Backofen bei 200°C 40 Minuten backen. Erkalten lassen und in 12 Stücke teilen.

Werte für 1 Stück von je 60 g

203 Kcal
3 g E
9 g F
24 g Kh
2 BE

Torte Sacher Art

180 g Diabetiker-Halbbitterschokolade

in einem Wasserbad schmelzen. danach leicht abkühlen lassen.

20 g Diabetiker-Halbbitterschokolade

raspeln.

75 g Mehl

mit

75 g Stärkemehl

und

2 gestrichene TL Backpulver

mischen.

150 g Butter

mit

150 g Fruchtzucker

und

5 Eigelb

schaumig rühren und nach und nach die geschmolzene Schokolade dazugießen. Zuletzt die Mehlmischung darüber sieben und unterrühren.

Die 5 Eiweiße

zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Den Backofen auf 170°C vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auskleiden. Den Teig in die Form füllen, diese in den Ofen stellen und den Teig etwa 40 Minuten backen. Den Kuchen anschließend stürzen und abkühlen lassen.

Den Boden einmal quer durchschneiden. Den unteren Boden mit

80 g Diabetiker-Aprikosenkonfitüre

bestreichen, den oberen Boden wieder darauf setzen und leicht andrücken. Den Kuchen mit der geraspelten Schokolade bestreichen und in 32 gleich große Stücke schneiden.

Werte für 1 Stück von je 60 g

125 Kcal
2 g E
7 g F
13 g Kh
1 BE

Gummibärchen

Man schnappe sich eine ewig gestreßte Mama, wenn sie dann gar sperrig sein sollte den Papa oder Onkel oder Tante oder..... und treibe sie in die Küche damit

500 ml Wasser

zum Kochen gebracht werden. Danach dieses von der Herdplatte nehmen.

25 g Götterspeisepulver

und

15 g gemahlene Gelatine

zugeben und mit einem Schneebesen solange verrühren, bis alles gut gelöst ist. Mit

1 Eßl. flüssigem Süßstoff

und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Speise 1 cm dick in tiefe Teller, Eiswürfelbehälter, Backförmchen oder Kompottschalen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen (ca. 1/2 Tag). Die Gefäße kurz in warmes Wasser tauchen, damit sich die Speise vom Rand löst und auf ein Brett stürzen. Mit einem Messer Streifen oder Würfel schneiden oder mit kleinen Keksformen Tiere, Herzen oder andere Figuren ausstechen.

Die Gummibärchen im Kühlschrank aufbewahren.

Für rote Gummibärchen rote Gelatine = Himbeer- und Kirschgeschmack;
für grüne und gelbe = Waldmeister- und Zitronengeschmack.

Werte für ein ganzes Rezept

0 BE

Erdbeereis

250 ml Sahne

steif schlagen,

2 Eigelb

verquirlen und unterziehen.

1BE Erdbeeren (160 g)

mit dem Mixer zerkleinern und mit

*2 Eischnee
1 Ms Delifruit*

unterheben. Mit

Süßstoff

abschmecken.

Die Eismasse nun in das Tiefkühlfach stellen und ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

Abwandlung:

Anstelle der Erdbeeren können auch andere Früchte verwendet werden. Um den Geschmack zu verfeinern kann man mit anderen Gewürzen variieren.

Das ganze Rezept = 560 g = 1 BE = 995 Kcal.

Schokoladeneis

3 BE Diätschokolade

in der Pfanne zerlaufen lassen und mit

4 Eßl. Sahne

glatt rühren.

2 Eigelb

verquirlen und unter die abgekühlte Masse geben.

250 ml Sahne

2 Eiweiß

steif schlagen. Die fertige Schokomasse darunter ziehen und mit

Süßstoff

abschmecken.

Das ganze Rezept = 525 g = 3 BE = 1300 Kcal.

Vanilleeis

250 ml Sahne

steif schlagen und

2 Ms Vanille

hinzugeben.

2 Eigelb

verquirlen und den Eischnee unter die Masse heben. Mit

Süßstoff

abschmecken. Die fertige Eismasse ins Gefrierfach stellen und ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

Das ganze Rezept = 0 BE = 935 Kcal.

Krokanteis

1 Ms Butter

erhitzen und

30 g gehackte Mandeln

darin leicht anrösten.

1 BE Fruchtzucker

hinzufügen, leicht anbräunen und erkalten lassen.

250 ml Sahne

steif schlagen,

2 Eigelb

verquirlen,

2 Eiweiß

steif schlagen und das Ganze unter die abgekühlten Mandeln heben. Mit

Süßstoff

abschmecken. Die fertige Eismasse ins Gefrierfach stellen und ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

Das ganze Rezept = 1,5 BE = 1200 Kcal.

Zitroneneis

250 ml Sahne

steif schlagen,

2 Eigelb

verquirlen und unterziehen.

2 Zitronen

ausdrücken und mit den restlichen Fruchtstückchen unter die Masse heben.

2 Eiweiß

zu Schnee schlagen und ebenfalls unterheben. Mit

Süßstoff

abschmecken. Die fertige Eismasse ins Gefrierfach stellen und ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

Das ganze Rezept = 0,25 BE = 995 Kcal.

Große Pizza vom Blech

280 g Weizenmehl Typ 1050
200 g Weizenvollkornbrot Type 1700
2 gestrichene TL Salz

Die beiden Mehlsorten mit dem Salz vermischen.

1 Päckchen Trockenhefe

mit einem Teil von

gut 1/4 l vorgewärmter Milch

verrühren. Mit der restlichen Milch und

6 EL Öl

zum Mehl geben. Mit dem Mixer einen weichen, geschmeidigen Hefeteig kneten. Diesen zu einer Kugel formen und zugedeckt an warmer Stelle aufgehen lassen.

Für den Belag - die Pizzaiola -

2 große Zwiebeln

schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf

3 EL Öl

erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann

1 große Dose geschälte Tomaten

zerkleinern und mit

1 Lorbeerblatt

1 EL Oregano

1 EL Basilikum

1 TI Pfeffer

1 TI Salz

4 Tropfen flüssiger Süßstoff

würzen und dazugeben. Alle Zutaten bei schwacher Hitze 40 Minuten kochen lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Soße abschmecken.

Den Teig nochmals durchkneten, auf einem leicht gefetteten Backblech ausrollen, einige Male mit der Gabel einstechen. Kurz gehen lassen. Dann die Soße darauf verteilen.

Den Teig dann mit

100 g mageren Kochschinken

200 g grüne Paprikaschoten

100 g geriebenen Emmentaler

2 EL geriebenen Parmesan

belegen und mit einigen Tropfen Öl beträufeln.

Den Teig abermals 10 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 225° C auf der obersten Schiene 35 bis 40 Minuten backen. In 16 Stücke schneiden.

Werte für ein Stück Pizza

246 Kcal

9 g E

13 g F

24 g Kh

2 BE

Bunte Bouletten

Man nehme, da es langsam weg muß

1 kg Rindergehacktes

und werfe dieses mit

150 g Magerquark

und

2 rohen Eiern

in einen Betonmischer.
Nun lasse man sich

120 g Zwiebeln

schön fein würfeln. Das Ganze gut vermengen und mit

Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch

abschmecken. Je nachdem, ob gerade ein Ambulanz-Termin ansteht, erhöht man die Knoblauchdosis. Nun putzt man

200 g roten Paprika

und würfle diese mit

100 g Gewürzgurke

Das gibt man mit

3 hartgekochten Eiern

(natürlich ohne Schale und nicht am Stück!) zu dem Hackfleisch. Betonmischer anwerfen, abschmecken und in

10 g Öl

braten.

Werte für ein ganzes Rezept

30 g E
6 g F
3 g Kh
0 BE

Saucen

Grundsauce

*1 Ms Pfeffer
1 Teelöffel Senf
1/3 Teelöffel Salz
2 Eßlöffel Essig
4 Eßlöffel Sonnenblumenöl*

Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren.

Mit

Süßstoff

abschmecken.

Die Sauce kann mit einer gehackten Zwiebel, Knoblauch und frischen Kräutern erweitert werden.

Französische Sauce

*2 Ms weißer Pfeffer
1 Teelöffel französischer Senf
1/4 Zwiebel gehackt
1/2 Knoblauchzehe gepreßt
1/3 Teelöffel Salz
2 Eßlöffel Weinessig
4 Eßlöffel Sonnenblumenöl*

Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren.
Paßt zu den meisten Blattsalaten und besonders gut zu Chicorée, Sellerie und Rote Beete.

Mayonnaise

1 Eigelb

1/4 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Senf

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Essig

miteinander verrühren, dann tropfenweise

100 ml Sonnenblumenöl

beifügen.

Frenchdressing

2 Messerspitzen weißer Pfeffer

1 Teelöffel Senf

1 Tropfen Tabasco

1/3 Teelöffel Salz

3 Eßlöffel Weißweinessig

1 Eigelb

4 Eßlöffel Sonnenblumenöl

Alle Zutaten in einem Schüttelbecher oder Schraubglas geben, kurz und kräftig schütteln.

Joghurt - Schüttelsauce

*1 Becher Joghurt natur, fettarm
1 Eßlöffel Zitronensaft
1/4 Teelöffel Salz
1 Spritzer Süßstoff
1 Teelöffel Senf
2 Eßlöffel Sonnenblumenöl*

Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren.

Feldsalat

15 g rote Zwiebeln

fein hacken.

120 g Feldsalat

waschen und gut abtropfen lassen. Die Salatblättchen auf drei Tellern (Rezept für 3 Personen) anrichten.

Aus

*30 g saurer Sahne
30 g Magerjoghurt
der Zwiebel
Essig
Salz*

und

gemahlenem Pfeffer

eine Soße rühren und diese nach Belieben mit

Süßstoff

abschmecken. Die Soße erst kurz vor dem Servieren über den Feldsalat geben.

Werte für ein ganzes Rezept

2 g E
2 g F
1 g Kh
0 BE

Bunter Bohnensalat

150 g getrocknete weiße Bohnen

getrennt von

75 g getrockneten roten Kidneybohnen

etwa 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. (Da würde ich aber spontan welche aus der Dose nehmen!) Die eingeweichten Bohnen abgießen und in getrennten Töpfen in kaltem Wasser ansetzen. Das Ganze zum Kochen bringen und die Bohnen ca. 1 Stunde garen. In der Zwischenzeit

300 g Fleischtomaten

vierteln und in kleine Stücke schneiden.

60 g Knollensellerie

fein würfeln.

30 g Zwiebel

in Ringe schneiden.

Die Bohnen abgießen und abkühlen lassen. Die Bohnen, Tomatenstücke, die Selleriewürfel und die Zwiebelringe mischen.

Aus

15 ml Sonnenblumenöl
etwas Rotweinessig

und

gemahlenem Pfeffer

eine Soße rühren und diese unter die Salatzutaten rühren.

Den Salat einige Stunden durchziehen lassen, nochmals abschmecken und zuletzt mit

Schnittlauchröllchen

verzieren.

Werte für ein ganzes Rezept

17 g E
7 g F
40 g Kh
3 BE

Sauerkrautsalat

90 g grüne Paprikaschote
90 g Tomaten
90 g Gewürzgurken
15 g Zwiebel

in Streifen schneiden und

225 g Sauerkraut

hacken.

Das Gemüse mit

10 ml Öl

mischen und den Salat mit

Salz
Gemahlenem Pfeffer
Essig

und

etwas flüssigem Süßstoff

abschmecken. Zuletzt die

Petersilie

drüberstreuen.

Werte für ein ganzes Rezept

2 g E
3 g F
4 g Kh
0 BE