Bananeneis
(Grundrezept)

Nährwerte pro Kugel:
61 kcal, 1,3 g Eiweiß, 0,5 g Fett, davon 0,3 g gesättigt

Zutaten für 3 Kugeln:

130 g	Banane in Scheiben, tiefgefroren
80 g	Milch (1,5 % Fettanteil)

Zubereitung

- Banane mit der Milch zu einer cremigen Eismasse mixen.

Das Bananeneis kann nach Belieben weiterverarbeitet werden, zum Beispiel zu:

Bananeneis Schokosplitter

Nährwerte pro Kugel:
106 kcal, 2,6 g Eiweiß, 3,2 g Fett, davon 2 g gesättigt

Zutaten für 3 Kugeln:

Bananeneis Grundzutaten, dazu	
20 g	Zartbitterschokolade
10 g	Backkakaopulver

Zubereitung

- Banane und Kakaopulver mit der Milch zu einer cremigen Eismasse mixen. Anschließend die Zartbitterschokolade hinzugeben, erneut mixen.

Bananeneis Nussstückchen

Nährwerte pro Kugel:
112 kcal, 2,6 g Eiweiß, 6,8 g Fett, davon 0,7 g gesättigt

Zutaten für 4 Kugeln:

Bananeneis Grundzutaten, dazu	
20 g	Haselnussmus
20 g	Haselnuss gehackt

Zubereitung

- Banane mit der Milch und dem Nussmus zu einer cremigen Eismasse mixen. Anschließend die gehackten Haselnüsse unterheben.

Mango-Maracuja-Sorbet

Nährwerte pro Kugel:
55 kcal, 0,7 g Eiweiß, 0,2 g Fett, davon 0,06 g gesättigt

Zutaten für 3 Kugeln:

100 g	Banane in Scheiben, tiefgefroren
100 g	Mangostücke gefroren
30 g	Maracujasaft

Zubereitung

- Die gefrorenen Früchte mit dem Maracujasaft zu einer cremigen Masse mixen.

Himbeer-Holundereis mit Minze

Nährwerte pro Kugel:
82 kcal, 1,7 g Eiweiß, 0,9 g Fett, davon 0,5 g gesättigt

Zutaten für 3 Kugeln:

130 g	Banane in Scheiben, tiefgefroren
50 g	Himbeere tiefgefroren
60 g	Joghurt (3,5 % Fettanteil)
20 g	Holunderblütensirup
10 g	frische Minze (inklusive Stängel)

Zubereitung

- Die Minze und die gefrorenen Früchte mit dem Joghurt und dem Sirup zu einer cremigen Eismasse mixen.

„Korn"iger Müsliriegel

(Nährwerte pro Riegel (60 g): 188 kcal, 5,3 g Eiweiß, 7,5 g Fett, davon 1,3 g gesättigt)

Zutaten für 10 Riegel:

150 g	Haferflocken fein
20 g	Sesam
20 g	Leinsamen
50 g	Pistazien (ungesalzen)
100 g	Sultaninen
30 g	Honig
20 g	Nussmus
15 g	Kakaonibs
200 g	Banane
40 g	Zartbitterschokolade

Zubereitung

- Die Körner, Kakaonibs und die Haferflocken mit den Sultaninen vermischen.
- Banane zerdrücken und mit dem Honig und dem Nussmus vermengen.
- Feuchte und trockene Zutaten vermischen und gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech streichen.
- Bei 200 C° ca. 20 Minuten backen, währenddessen Schokolade über einem Wasserbad schmelzen.
- Die Masse auskühlen lassen und in 10 Riegel von je 60 g portionieren. Mit geschmolzener Schokolade dekorieren.

Tipp: Probieren Sie auch ein anderes Nussmus, z.B. Haselnuss- oder Cashewmus, aus. Statt Rosinen können auch Beeren oder Schokodrops verwendet werden.

Mediterraner Vollkorn Nudelsalat

(Nährwerte pro Portion: 269 kcal, 9,5 g Eiweiß, 15,2 g Fett, davon 5,2 g gesättigt)

Zutaten für 6 Portionen:

200 g	Vollkornnudeln
150 g	Feta, zerbröselt
80 g	Kirschtomaten
80 g	Rucola
15	Kalamata-Oliven entsteint

Für das Dressing:

2	Hände voll Basilikum
30 g	Olivenöl
20 g	Zitronensaft
15 g	Haselnüsse geröstet
½	Knoblauchzehe

Zubereitung

- Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Etwas Pastawasser aufbewahren.
- Die warmen Vollkornnudeln mit dem zerbröselten Feta, den Oliven und den Tomaten vermengen.
- Aus den Dressing-Zutaten mit Möser und Stößel oder Pürierstab ein Dressing herstellen. Das Dressing mit dem Salat vermischen und erkalten lassen.
- Mit dem Rucola servieren.

Tipp: Probieren Sie auch mal Kapern oder getrocknete Tomaten im Nudelsalat.

Herzhafte Zucchini-Käse-Muffins

(Nährwerte pro Muffin: 125 kcal, 7 g Eiweiß, 5,8 g Fett, davon 2,6 g gesättigt)

Zutaten für 6 Muffins:

150 g	Joghurt (3,5 % Fett)
100 g	Zucchini in Streifen geraspelt
85 g	Haferflockenmehl
2	Eier
40 g	Käse gerieben (z.B. Gouda)
5 g	Backpulver
	Salz, Rosmarin, Thymian

Zubereitung

- Joghurt mit den Eiern und dem Käse cremig aufschlagen.
- Haferflockenmehl, Backpulver mit einer Prise Salz und den Kräutern vermengen.
- Feuchte und trockene Zutaten zu einer Masse vermischen, und die geraspelten Zucchini unterheben.
- In 6 Muffinförmchen portionieren und bei 175 °C ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Tipp: Die Muffins können auch mit Pilzen statt Zucchini zubereitet werden!

Süße Beeren-Käsekuchen-Muffins

(Nährwerte pro Muffin: 119 kcal, 5 g Eiweiß, 3,5 g Fett, davon 1,2 g gesättigt)

Zutaten für 6 Muffins:

150 g	Joghurt (3,5 % Fett)
65 g	Haferflockenmehl
2	Eier
85 g	Beeren (z.B. Himbeeren oder Blaubeeren)
40 g	Zucker
5 g	Backpulver
	Salz, Vanille, Zitronenabrieb

Zubereitung

- Joghurt mit den Eiern und dem Zucker cremig aufschlagen.
- Haferflockenmehl, Backpulver, eine Prise Salz und die Aromaten vermengen.
- Feuchte und trockene Zutaten zu einer Masse vermischen, die Beeren unterheben.
- In 6 Muffinförmchen portionieren und bei 175 °C ca 20 Minuten im Ofen backen.

Guten Appetit!

wünschen die Ernährungstherapeutinnen
der Nordseeklinik Westfalen
Wyk auf Föhr

Roxana J. Nolte-Jochheim, BSc

Britta Ziebarth, MSc