



## Rote-Beete-Suppe mit Meerrettich-Creme

(Nährwerte pro Portion (323 g): 235 kcal, 4,93 g Eiweiß, 11,1 g Fett, davon 3,3 g gesättigt, 1,8 g Salz)

### Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Rote Beete
1	Karotte
1	kleine Zwiebel
1	Zehe Knoblauch
1	EL Rapsöl
500 ml	Gemüsebrühe
25 g	Meerrettich
50 g	Saure Sahne
Saft	von ½ Orange
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Rapsöl anrösten
- Rote Beete und Karotte schälen, in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln weitere 3 Minuten braten
- Hitze reduzieren, Gemüsebrühe hinzugeben und für ungefähr 30 Minuten köcheln lassen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken
- Für die Creme den Meerrettich schälen, raspeln und mit saurer Sahne pürieren



## Kerniges Knäckebrot

(Nährwerte pro Portion (78 g): 342 kcal, 12,9 g Eiweiß, 16,8 g Fett, davon 2,1 g gesättigt, 1 g Salz)

### Zutaten für 1 Backblech:

60 g	Vollkornmehl
60 g	Haferflocken, zart
50 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Sesam
25 g	Leinsamen
½ TL	Salz
1 EL	Rapsöl
150 ml	Wasser

### Zubereitung

- Alle Zutaten vermischen und auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen dünn austreichen
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen

**TIPP:** Nach 15 min Backzeit das Knäckebrot in Scheibengröße einritzen, so lässt es sich nach dem Backen gut brechen..



## Petersilien-Walnuss-Pesto

(Nährwerte pro Portion (71 g): 239 kcal, 5,5 g Eiweiß, 22,4 g Fett, davon 4,3 g gesättigt, 1,4 g Salz)

### Zutaten für 1 Glas:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Walnüsse
- ½ unbehandelte Zitrone
- 35 g Parmesan, frisch gerieben
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

- Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen
- Knoblauch schälen und grob hacken
- Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten
- Petersilie, Knoblauch und Walnüsse in den Mixer geben und kurz mixen
- Zitronenschale abreiben und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken

**TIPP:** Mit Olivenöl bedeckt hält sich das Pesto bis zu 3 Wochen im Kühlschrank!

## Himbeer-Mandel Birchermüsli To-Go

(Nährwerte pro Portion (290 g): 425 kcal, 15,2 g Eiweiß, 11,2 g Fett, davon 2,53 g gesättigt, 0,2 g Salz)

### Zutaten für 1 Portion:

- 4 EL Haferfl ocken
- 1 EL Mandeln
- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Milch (50 ml, nach Bedarf)
- 1 EL Rosinen oder 1 TL Honig
- 1 Handvoll Himbeeren (tiefgekühlt oder frisch)
- ½ Banane

### Zubereitung

- Mandeln hacken und mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben
- Je nach gewünschter Konsistenz Milch hinzugeben  
Das Müsli in ein Glas oder To-Go Behälter umfüllen

**TIPP:** Müsli abends vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen spart Zeit und schmeckt besonders lecker!

**Guten Appetit!**

wünschen die Ernährungstherapeutinnen  
der Nordseeklinik Westfalen  
Wyk auf Föhr  
[www.PRAEGRESS.de](http://www.PRAEGRESS.de)