

Köstlich essen

## Köstlich essen bei Diabetes

Über 140 Rezepte: Kein Problem mit Zucker und Cholesterin

Bearbeitet von  
Kirsten Metternich

2., vollständig überarbeitete Auflage 2010 2010. Taschenbuch. 144 S. Paperback

ISBN 978 3 8304 3680 5

Format (B x L): 22 x 23 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



## » Apfelpfannkuchen

Leerer Vorratsschrank und Hunger auf etwas Süßes?  
Für einen Pfannkuchen reicht das Mehl sicher noch aus.

### ► Für 2 Personen

**Preisgünstig** ⌚ 20 Min. + 5 Min. Garzeit

140 g Weizenmehl · 200 ml Sprudelwasser · 1 Prise Salz  
2 Eier · 1 mittelgroßer Apfel (150 g) · 1 TL Zitronensaft  
1 – 2 EL Streusüße (z. B. »Canderel«) · 1 TL Zimt · 1 EL Sonnenblumenkernöl

- Mehl mit Sprudelwasser, Salz und Eiern zu einem glatten Teig verrühren und 15 Min. quellen lassen. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in feine Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Die Streusüße mit dem Zimt mischen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teiges gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen. Die Hälfte der Apfelspalten auf dem Teig verteilen. Den Teig in der Pfanne gut rütteln, damit er sich vom Boden löst.
- Vorsichtig mit einem Pfannenwender auf die andere Seite drehen und goldbraun braten. Mit dem restlichen Teig und den Apfelspalten genauso verfahren. Warm servieren und mit Zimt und etwas Streusüße genießen.

*Tipp*

Sie können auch das Eigelb trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Dann geht der Pfannkuchen schön auf und schmeckt besonders leicht.

### Nährwerte pro Portion

405 kcal/ 15 g E/ 13 g F/ 57 g KH/ 4 g Ba/ 4,2 BE/ 5,5 KE  
240 mg Chol.

### ◀ Apfelpfannkuchen.

## » Quarkkeulchen

Quarkkeulchen stammen aus Sachsen und werden dort gern als süßer Hauptgang oder als Dessert verspeist.

### ► Für 2 Personen

**Preisgünstig** ⌚ 20 Min. + 10 Min. Garzeit

250 g Kartoffeln (mehlig kochend) · 125 g Magerquark · 1 Ei  
30 g Weizenmehl · 1 Prise Salz · ½ TL Zimt · abgeriebene Schale von 1 Zitrone · flüssiger Süßstoff nach Geschmack  
1 EL Maiskeimöl · 1 EL Streusüße (z. B. »Canderel«)

- Die Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen und noch heiß pellen. Am Tag der Zubereitung fein reiben und mit Quark, Ei, Mehl, Salz, Zimt und Zitronenschale mischen. Mit flüssigem Süßstoff abschmecken. Falls der Teig etwas klebt, noch 1 Esslöffel Mehl (ca. 20 g entsprechen 1 BE) zugeben.
- Teelöffelgroße Portionen abstechen und zu ovalen Keulchen formen. Die Quarkkeulchen von allen Seiten in einer beschichteten Pfanne goldbraun backen. Noch warm süßen.

*Tipp*

Wenn Sie es leicht mögen, reiben Sie die Kartoffeln ganz fein. Bevorzugen Sie den kartoffeligen Akzent, reiben Sie die Kartoffeln recht grob und mischen sie mit den restlichen Zutaten.

### Nährwerte pro Portion

270 kcal/ 16 g E/ 9 g F/ 31 g KH/ 3 g Ba/ 2,2 BE/ 3 KE  
120 mg Chol.