

Ihr Wohl liegt uns am Herzen.



Goldenes Kreuz
Privatklinik

Rezeptvorschläge für „Gesunde Genießer“



Angelika Prankl
DIÄTOLOGIN

Tel.: 01/40 111 – 583

Buttermilchweckerl (15-20 Stück)

500 g Vollkornmehl	3 TL Salz
350 g Weizenmehl	2 TL Kümmel
3 TL Natron oder Bikarbonat	1 TL Koriandersamen gemahlen
ca. 1 l Buttermilch	



Zubereitung

Backofen auf 190 Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier vorbereiten.

Die beiden Mehlsorten und das Natron in eine Schüssel sieben. Genügend Buttermilch zugeben, sodass die Zutaten einen weichen Teig ergeben. Die Menge der Buttermilch hängt von der Mehlstärke ab.

Teig auf eine mehlbestäubte Fläche geben und leicht kneten, bis er geschmeidig ist. Weckerl formen, auf das Backblech legen, mit einem mehlbestäubten Messer die Weckerl tief und kreuzweise einschneiden. Mit Wasser bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben. Ca. 15 - 20 Min. backen.

Gemüsetopfenaufstrich

250 g Magertopfen	½ grüner Paprika
50 g Sauerrahm	½ gelber Paprika
1/2 Karotte	½ Bund Schnittlauch, frisch
2 Radieschen	Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken, kühl stellen.

Thunfischaufstrich

1 Dosen Thunfisch natur	50 g Sauerrahm
1 kleine Zwiebel fein geschnitten	Salz, Pfeffer
100 g Topfen	

Zubereitung

Den Topfen mit restliche Zutaten gut vermengen, abschmecken, kühl stellen.

Topfenaufstrich nach „Liptauer Art“

250 g Magertopfen	1 kleine Zwiebel fein gehackt
50 g Sauerrahm	½ roter Paprika
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen
1 Essigurkerl fein gehackt	Schnittlauch zum Bestreuen

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, abschmecken, kalt stellen.

Vollkornpizza

Teig:

250 g Mehl glatt
250 g Vollkornmehl
35g Germ frisch
etwas Zucker
ca. 300g Wasser
3 EL Öl
1 TL Salz

Tomatensauce:

1/2 l passierte Tomaten
Knoblauch frisch
Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer

Belag:

1 Dose Zuckermais
1 grüner Paprika
100 g Putenschinken

ca. 300 g Mozzarella in Würfel geschnitten
150 g Blattspinat, aufgetaut
Knoblauch frisch, gepresst



Zubereitung:

Backrohr auf 180 Grad vorheizen

Germ in einem Teil des lauwarmen Wassers mit etwas Zucker auflösen.

Mehl in eine Schüssel sieben. Salz, Öl, Germ und restliches Wasser begeben mit einem Knethaken zu einem Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt ca. ¼ Stunde gehen lassen.

Passierte Tomaten mit gepresstem Knoblauch und den Gewürzen abschmecken.

Blech mit Olivenöl bestreichen.

Teig auf dem Blech ausrollen und mit Tomatensauce bestreichen.

Die eine Hälfte mit Mais, Paprika Putenschinken und Mozzarella, die zweite Hälfte mit Spinat und Mozzarella, belegen.

Im vorgeheizten Rohr backen bis der Teig knusprig braun und der Käse geschmolzen ist.

Vollkornmuffins (10 Stück)

180 g Vollkornmehl
180 g Weizenmehl glatt
200 g Kristallzucker
200 g Joghurt mager 1%

100 g Öl
15 g Backpulver
1 Ei
1 Apfel
Zimt



Zubereitung:

Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

Joghurt, Öl, Eier und Zucker in einer Schüssel verschlagen, bis sich der Zucker auflöst.

In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, in Würfel geschnittene Äpfel und Zimt vermischen.

Die nassen Zutaten kurz mit den trockenen mischen, in die mit Papierförmchen ausgelegten Muffinformen füllen.

Im Vorgeheizten Backrohr ca. 20 Min backen.

Eistee hausgemacht

3/4 l Leitungswasser	1 Zitronen (unbehandelt)
2 Beutel Schwarztee	1/4 l Fruchtsaft
3 Beutel Früchtetee	etwas Zucker

Zubereitung:

Wasser aufkochen lassen. Teebeutel damit übergießen. Schwarztee nach 2 Min., Früchtetee nach 10 bis 15 Min. entfernen, Zucker auflösen, kalt stellen. 1/2 Zitronen auspressen, den Saft dem ausgekühlten Tee zugeben, die restlichen Zitronen in Scheiben schneiden und ebenfalls zugeben. Mit dem Fruchtsaft auffüllen und mit Eiswürfeln servieren.

Beerenbuttermilchshake

3/4 l Buttermilch	200 g Beeren
1/4 l Mineralwasser	Zitronensaft und Zucker nach Bedarf



Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Stabmixer oder einem Standmixer mixen.
Kalt servieren, mit Früchten und Minze garnieren.

Viel Spaß beim Kochen & gesunden Genießen!

Angelika Prankl

DIÄTOLOGIN