



Centrum für Integrierte Onkologie  
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

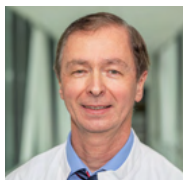


# Kochevent am CIO Bonn

› Mittwoch, 06. Mai 2026 | 16:00-20:00 Uhr



## Kontakt



**Univ.-Prof. Dr. Ingo Schmidt-Wolf**  
Direktor  
Abteilung für Integrierte Onkologie  
Universitätsklinikum Bonn

Diese Broschüre wurde am CIO Bonn von dem Team der onkologischen Ernährungsberatung der Abteilung für Integrierte Onkologie verfasst.

### Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie uns gerne:

Telefon: +49 (0) 228 287 -19530 oder -15943

E-Mail: [cio-ernaehrung@ukbonn.de](mailto:cio-ernaehrung@ukbonn.de)

## Die Ernährungstherapeutinnen des CIO Bonn:



**Marie Gräßler**  
Stellv. leitende Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)  
Abteilung für Integrierte Onkologie  
E-Mail: [Marie.Graessler@ukbonn.de](mailto:Marie.Graessler@ukbonn.de)



**Regina Heuser**  
Diätassistentin  
Abteilung für Integrierte Onkologie  
E-Mail: [Regina.Heuser@ukbonn.de](mailto:Regina.Heuser@ukbonn.de)



**Paula Tups**  
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)  
Abteilung für Integrierte Onkologie  
E-Mail: [Paula.Tups@ukbonn.de](mailto:Paula.Tups@ukbonn.de)



**Hannah Schulz**  
Ernährungswissenschaftlerin (B.Sc.)  
Abteilung für Integrierte Onkologie  
E-Mail: [Hannah.Schulz@ukbonn.de](mailto:Hannah.Schulz@ukbonn.de)



**Isabel Magdanz**  
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)  
Abteilung für Integrierte Onkologie  
E-Mail: [Isabel.Magdanz@ukbonn.de](mailto:Isabel.Magdanz@ukbonn.de)



**Tanja Ullrich**  
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)  
Abteilung für Integrierte Onkologie  
E-Mail: [Tanja.Ullrich@ukbonn.de](mailto:Tanja.Ullrich@ukbonn.de)



**Markus Federhen**  
Koch



## Ablauf

1. Begrüßung
2. Vorstellungsrunde
3. Einführung
4. Menüvorstellung
5. Aufteilung in Teams und Zuordnung der Aufgaben/Gerichte
6. Zubereitung der Speisen
7. Gemeinsames Essen
8. Austausch
9. Fragerunde
10. Verabschiedung



## Einleitung

### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Wir, das Team der onkologischen Ernährungsberatung, freuen uns sehr, dass Sie den Weg zum Kochevent des Centrums für Integrierte Onkologie (CIO) Bonn gefunden haben.

Das Thema Ernährung spielt in der Krebstherapie eine zunehmend wichtige Rolle. Häufig haben Betroffene den Wunsch, mit ihrer Ernährung einen positiven Beitrag im Therapieverlauf zu leisten. Außerdem geht eine Krebserkrankung oft mit einem ungewollten Gewichtsverlust und/oder therapiebedingten Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen einher. Mit der richtigen Ernährung können Betroffene viele Therapienebenwirkungen lindern, die Lebensqualität steigern und die Therapieerfolge verbessern.

- › Was ist jetzt noch erlaubt?
- › Welche Lebensmittel unterstützen meinen Körper?
- › Gibt es eine spezielle Krebsdiät?
- › Sollte ich auf Zucker verzichten?
- › Wie kann ich mir mit der Ernährung etwas Gutes tun?
- › Wie kann ich mich im Alltag auch mit wenig Aufwand mit den richtigen Nährstoffen versorgen?

Diese Fragen und viele mehr tauchen im Zusammenhang mit dem Thema Ernährung bei Krebs immer wieder auf. Wir möchten es deshalb bei unserem Kochevent ganz praktisch werden lassen!

Gemeinsam mit unserem erfahrenen onkologischen Ernährungsteam und mit freundlicher Unterstützung von Koch Markus Federhen möchten wir leckere und alltagstaugliche Gerichte in Gemeinschaft zubereiten und genießen. Dabei sollen Sie die Gelegenheit erhalten sich untereinander auszutauschen, aber auch alle Fragen zum Thema „Ernährung bei Krebs“ direkt mit unseren Expertinnen zu besprechen. Scheuen Sie sich nicht zu fragen!



## Menü

### Vorspeisen

- › Kalte Gurkensuppe
- › Sommersalat mit verschiedenen Toppings (gerösteten Nüssen/Ölsaaten und Mozzarella) an Johannisbeer-Balsamico Dressing oder Joghurt-Aprikosen Dressing dazu Walnussbrötchen/-baguette und Kräuterbutter

### Hauptgerichte

- › **Fleisch:**  
Hähnchen-/Putenbrust im Ofen gebacken
- › **Fisch:**  
Fischfilet mit gebratenem Spargel und Kartoffelpüree
- › **Vegetarisch:**  
Buntes Ofengemüse und Kartoffelecken mit Süßkartoffel Dip und Kräuterquark Dip dazu Ofen-Feta und paniertes Feta
- › **Vegan:**  
Cremige vegane Linsen mit Dinkelspätzle

### Nachtisch

- › Erdbeerquark

### Hochkalorische Shakes

- › Mango-Shake
- › Rote Beete-Shake
- › Schoko-Bananen-Shake

# Kalte Gurkensuppe

## Für 2 Portionen

### Zutaten

100 g Salatgurke

50 g Paprika, rot

50 g Paprika, gelb

10 g frischer Dill

½ Knoblauchzehe

200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer



**Nährwert pro Person: 141 kcal; 4,1 g Eiweiß**

## Zubereitung

- Die Gurke, die Paprika und den Dill gründlich waschen.
- Die Gurke zuerst schälen, dann in grobe Stücke schneiden.
- Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Den Joghurt mit jodiertem Speisesalz und Pfeffer würzen und den Knoblauch hinzu pressen.
- Die Gurkenstücke nun zum Joghurt dazugeben und pürieren, bis keine Gurkenstücke mehr vorhanden sind.
- Das Kerngehäuse der Paprika entfernen und die Paprika in feine Würfel schneiden.
- Die Paprikawürfel zur Suppe hinzufügen.
- Die fertige Suppe mit Dill garnieren und bei Bedarf würzen.

# Sommersalat mit verschiedenen Toppings an fruchtigem Dressing

für 2 Portionen

## Zutaten

50 g Salatherzen

100 g Champignons

80 g Paprika, rot

120 g Kirschtomaten

80 g Salatgurke

30 g Lauchzwiebeln

Optional als Topping:

30 g Nüsse

20 g Ölsaaten

80 g Mozzarella



## Zubereitung

- Den Salat in mundgerechte Blätter zupfen und anschließend waschen, dann in ein Sieb zum Abtropfen geben.
- Verschmutzungen der Champignons mit einem Küchenpapier entfernen, das restliche Gemüse waschen.
- Das Kerngehäuse der Paprika entfernen, das Stielende der Champignons abschneiden und sofern vorhanden den grünen Stiel der Tomaten entfernen.
- Die Tomaten, Gurke und Paprika in mundgerechte Stücke, die Champignons in Scheiben und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Alle Komponenten zusammenfügen und den Salat anrichten.
- Die Nüsse und Ölsaaten zum Rösten beim mittlerer Hitze in jeweils eine separate Pfanne geben und für circa 5 Minuten unter ständigem Wenden erhitzen.
- Mozzarella halbieren und in dünne Streifen schneiden.
- Fertige Toppings nun in kleinen Schüsseln zum Salat dazustellen.

## Nährwert pro Person:

Salat: 45 kcal; 4,4 g Eiweiß

Nüsse: 135 kcal; 3,4 g Eiweiß

Ölsaaten: 58 kcal; 2,4 g Eiweiß

Mozzarella: 90 kcal; 7,8 g Eiweiß

# Johannisbeer-Balsamico Dressing

Für 2 Portionen

## Zutaten

10 ml Balsamico di Modena

20 g Senf

20 g Johannisbeergelee

20 ml Olivenöl

Wasser nach Bedarf

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

**Nährwert pro Person: 131 kcal; 0,6 g Eiweiß**



## Zubereitung

- > Den Balsamico, den Senf und das Johannisbeergelee in eine Schüssel geben und verrühren.
- > Nun langsam das Olivenöl unterrühren. Nach Bedarf Wasser zum Verdünnen hinzugeben.
- > Zum Abschmecken jodiertes Speisesalz und Pfeffer verwenden.

# Joghurt-Aprikosen Dressing

## Für 2 Portionen

### Zutaten

20 g Zwiebeln

20 g frischer Dill

80 g griechischer Joghurt, 10 % Fett

10 ml Balsamico di Modena

20 g Aprikosengelee

Wasser nach Bedarf

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer



### Zubereitung

- Den Dill gründlich waschen und die Zwiebeln schälen.
- Den gewaschenen Dill und die Zwiebeln in feine Stücke schneiden und zur Seite stellen.
- Joghurt, Balsamico, Aprikosengelee und Wasser in eine Schüssel geben und verrühren.
- Nun den geschnittenen Dill und die Zwiebelstücke hinzufügen.
- Zum Abschmecken jodiertes Speisesalz und Pfeffer verwenden.

**Nährwert pro Person: 85 kcal; 1,7 g Eiweiß**

# Walnussbrötchen/-baguette

Für 1 Baguette/10 kleine Brötchen

## Zutaten

200 g Dinkel Vollkornmehl

½ TL Salz

150 ml lauwarmes Wasser

½ Päckchen trockene oder frische Hefe

75 g gehackte Walnüsse

**Nährwert pro Brötchen: 122 kcal; 4,0 g Eiweiß**



## Zubereitung

- Alle Zutaten außer den Walnüssen in eine Schüssel geben und circa 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Nun den Teig für circa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Nach dem Gehen des Teiges den Teig erneut kneten und die gehackten Walnüsse hinzugeben.
- Anschließend circa 10 gleichgroße Brötchen oder 1 Baguette formen und erneut circa 30 Minuten gehen lassen.
- Zum Schluss die Brötchen oder das Baguette für circa 10-12 Minuten bei 180°C im Backofen backen lassen.

# Kräuterbutter

Für 2 Personen

## Zutaten

125 g Butter

Kräuter nach Belieben z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Bärlauch, Kerbel, Koriander

1 kleine Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

**Nährwert pro Person: 472 kcal; 1,3 g Eiweiß**



## Zubereitung

- > Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen.
- > In der Zwischenzeit die ausgewählten Kräuter waschen und schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- > Sobald die Butter weich ist, Butter mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine in einer Schüssel schaumig rühren und mit den Kräutern, dem Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

# Hähnchen-/Putenbrust im Ofen gebacken

für 2 Portionen

## Zutaten

300 g Hähnchen-/Putenbrust

20 ml Olivenöl

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Currypulver, Paprikapulver

**Nährwert pro Person (Hähnchenbrust): 308 kcal; 33,3 g Eiweiß**

**Nährwert pro Person (Putenbrust): 248 kcal; 36,2 g Eiweiß**



## Zubereitung

- Den Backofen auf circa 200 °C Umluft vorheizen.
- Das Geflügelfleisch mit einem Küchenpapier abtupfen, in Streifen schneiden und in eine backofenfeste Form geben.
- Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika sowie etwas Olivenöl marinieren und für circa ein bis zwei Stunden ruhen lassen.
- Dann das Fleisch in den Backofen geben und ca. 12 – 15 Minuten bei 200 °C Umluft garen lassen.

# Fischfilet mit gebratenem Spargel und Kartoffelpüree

für 2 Portionen

## Zutaten

360 g Kartoffeln

300 g Fischfilet

1 Zitronenhälfte

30 g Weizenmehl, Typ 405

10 ml Rapsöl

300 g weißer Spargel

80 g Butter

60 ml Sahne, mind. 30 % Fett

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Muskat, frischer Dill



## Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser abkochen.
- In der Zwischenzeit das Fischfilet mit einer halben Zitrone einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Anschließend in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Fisch gar ist.
- Den Dill waschen, klein zupfen und den Fisch damit garnieren.
- Den Spargel waschen, schälen und anschließend in gleich große, circa 3 cm große Stücke schneiden.
- Die Spargelstücke in etwas Butter in einer Pfanne andünsten und garen und mit Salz abschmecken.
- Sobald die Kartoffeln gar sind, in einem Sieb abschütten.
- Die gekochten Kartoffeln zerstampfen, mit der restlichen Butter und Sahne verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken.

**Nährwert pro Person: 867 kcal; 38,1 g Eiweiß**



## Buntes Ofengemüse mit Kartoffel- ecken und Dip

für 2 Portionen

### Zutaten

300 g kleine Kartoffeln (Bratlinge)

60 g Möhren

60 g Paprika

60 g Zucchini

60 g Brokkoli

60 g Fenchel

60 g Kirschtomaten

60 g Zwiebeln

20 ml Olivenöl

Frischer Rosmarin

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver

**Nährwert pro Person: 290 kcal; 7,3 g Eiweiß**



## Zubereitung

- › Den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.
- › Die Kartoffeln, Möhren, Paprika, Zucchini, Brokkoli, Fenchel und Kirschtomaten gründlich waschen.
- › Die Kartoffeln je nach Größe halbieren bzw. vierteln. Die Möhren schälen und der Länge nach halbieren. Anschließend Möhren vierteln und in circa 4 cm lange Stücke schneiden.
- › Das Kerngehäuse der Paprikaschoten entfernen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
- › Die Zucchini längs halbieren und anschließend in grobe Scheiben schneiden.
- › Die Blätter und den Strunk beim Brokkoli entfernen und den Brokkoli in mundgerechte Röschen zerteilen oder schneiden.
- › Das Grün des Fenchels entfernen und den Fenchel in feine Ringe bzw. Streifen schneiden.
- › Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
- › Die Gemüsestücke in eine große Schüssel geben, mit jodiertem Speisesalz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver und Olivenöl würzen und alles gut miteinander vermengen.
- › Das marinierte Gemüse nun auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im Ofen circa 35 - 40 Minuten bei 160-180 °C backen.
- › Die Kirschtomaten halbieren und circa 10 Minuten vor Ende der Backzeit unter das Gemüse heben.
- › Kurz vor Ende der Backzeit die Rosmarin-Stiele waschen und zum Ofengemüse dazugeben.

# Süßkartoffel-Dip

Für 2 Portionen

## Zutaten

120 g Süßkartoffel

Etwas Olivenöl

60 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel



**Nährwert pro Person: 154 kcal; 1,6 g Eiweiß**

## Zubereitung

- Die Süßkartoffel waschen und schälen. In Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne für circa 7 – 10 Minuten andünsten.
- Wenn die Süßkartoffel weich ist, in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder mit einem Mixer/Pürierstab pürieren.
- Nun die Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

**Tipp:** Der Dip kann kaltgestellt oder direkt warm verzehrt werden.

# Kräuterquark-Dip

Für 2 Portionen

## Zutaten

160 g Quark, 40 % Fett

40 ml Sahne

20 g frischer Schnittlauch

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer



**Nährwert pro Person: 191 kcal; 9,5 g Eiweiß**

## Zubereitung

- Den Schnittlauch gründlich waschen und anschließend in feine Ringe schneiden.
- Den Quark und die Sahne in eine Schüssel geben und miteinander vermengen, anschließend Salz und Pfeffer hinzufügen.
- Die Schnittlauchringe unter den Quark rühren. Gerne einen kleinen Teil als Topping erst ganz zum Schluss hinzugeben.

# Panierter Feta

## Für 2 Portionen

### Zutaten

250 g Feta

Frischer Rosmarin

Salz, Pfeffer

1 Ei

30 g Weizenmehl, Typ 405

30 g Paniermehl

80 g Butter zum Braten



**Nährwert pro Person: 191 kcal; 9,5 g Eiweiß**

### Zubereitung

- Den Feta halbieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- Den Rosmarin abwaschen und klein zupfen.
- In der Zwischenzeit drei Teller mit jeweils etwas Mehl, einem verquirlten Ei und etwas Paniermehl vorbereiten.
- Anschließend den abgetropften Feta mit etwas Salz, Pfeffer und frischem Rosmarin bestreuen.
- Nun den Feta in Mehl wälzen, danach mit dem Ei bedecken, kurz abtropfen lassen und mit dem Paniermehl umhüllen.
- In einer Pfanne Butter erhitzen und den panierten Feta unter kleiner Hitze goldgelb braten lassen.

# Ofen-Feta

## Für 2 Portionen

### Zutaten

250 g Feta

2 EL Olivenöl

½ rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

5 Kirschtomaten

Frischer Rosmarin

Salz, Pfeffer



**Nährwert pro Person: 463 kcal; 20,4 g Eiweiß**

## Zubereitung

- Den Feta halbieren und in eine kleine Auflaufform geben. Mit dem Olivenöl beträufeln.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rosmarin waschen.
- Anschließend die Zwiebelscheiben, die Knoblauchscheiben, die halbierten Kirschen und den Rosmarin zu dem Feta in die Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- Nun den marinierten Feta bei circa 180 °C circa 20 Minuten im Ofen backen.



# Cremige vegane Linsen mit Dinkelspätzle

Für 2 Portionen

## Zutaten

100 g Rote Linsen, trocken

40 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

60 g Gemüsebrunse (Sellerie, Lauch, Möhren)

40 ml Rapsöl

200 g Fleischtomaten

100 ml Sojakochcreme

40 g Lauchzwiebeln

10 g Ei-Ersatz

50 ml Sprudelwasser

100 g Dinkelmehl, Typ 1050

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat

**Nährwert pro Person: 643 kcal; 23,5 g Eiweiß**



## Zubereitung

- Die roten Linsen über Nacht einweichen.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden.
- Für die Gemüsebrunoise Sellerie und Möhren schälen, Lauch waschen und alles in kleine Stücke schneiden.
- Im Anschluss die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Hälfte des Öls kurz anschwitzen, dann die Gemüsebrunoise mit andünsten. Die Linsen hinzugeben und mit etwas Wasser garkochen.
- Nun die Tomaten waschen, klein schneiden und gemeinsam mit der Kochcreme in die Pfanne geben. Das Ganze für circa 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
- Zum Verfeinern die Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und darüber verteilen.
- Für die Dinkelspätzle den Ei-Ersatz mit Sprudelwasser anrühren. Nun Mehl sowie Salz und Muskat nach Geschmack hinzugeben. Das Ganze mit Sprudelwasser verrühren, bis ein zäher Teig entsteht.
- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig in das kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, können sie mit einem Schöpfsieb abgeschöpft werden.
- Abschließend die fertigen Dinkelspätzle im restlichen Öl anschwemmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Erdbeerquark

## Für 2 Portionen

### Zutaten

160 g Erdbeeren

160 g Quark, 40 % Fett

40 ml kalte Sahne, 30 % Fett

10 g Zucker

Frische Minze

**Nährwert pro Person: 237 kcal; 9,8 g Eiweiß**



## Zubereitung

- › Die Kelchblätter und Stiele der Erdbeeren vorsichtig entfernen und Erdbeeren gründlich waschen.
- › Die eine Hälfte der Erdbeeren in kleine Stückchen schneiden, die andere in feine Scheiben.
- › Den Quark und Zucker in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- › Die kalte Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen.
- › Die geschlagene Sahne nun unter den gesüßten Quark heben und die Erdbeerstückchen unterrühren.
- › Nun je eine kleine Portion Erdbeerquark in ein Gläschen geben, ein paar Erdbeerscheiben darauf verteilen und im Wechsel Quark/Frucht/Quark weiter schichten.
- › Zum Schluss frische Minze waschen und damit den Erdbeerquark garnieren.

# Mango-Shake

## Für 2 Portionen

### Zutaten

100 g Mango

200 g Joghurt, 3,5 % Fett

20 ml Rapsöl

10 g Zucker

[2 Beutel Eiweißkonzentrat]

60 ml Sahne, 30 % Fett



### Zubereitung

- Die Mango schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Nun Joghurt, Rapsöl, Zucker, [Eiweißkonzentrat] und Mangostücke in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Sahne unter den fertigen Shake rühren.
- Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.

**Nährwert pro Person: 302 kcal; 4,8 g Eiweiß**

# Rote Bete-Shake

## Für 2 Portionen

### Zutaten

100 g Rote Bete, vorgekocht

200 g Joghurt, 3,5 % Fett

20 ml Rapsöl

10 g Zucker

[2 Beutel Eiweißkonzentrat]

30 ml Apfelsaft

60 ml Sahne, 30 % Fett



**Nährwert pro Person: 303 kcal; 5,3 g Eiweiß**

## Zubereitung

- Die Rote Bete in Stücke schneiden.
- Nun Joghurt, Rapsöl, Zucker, [Eiweißkonzentrat], Apfelsaft und Rote Bete Stücke in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Sahne unter den fertigen Shake rühren.
- Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.

# Schoko-Bananen-Shake

## Für 2 Portionen

### Zutaten

100 g Banane

200 g Joghurt, 3,5 % Fett

20 ml Rapsöl

10 g Zucker

[2 Beutel Eiweißkonzentrat]

10 g Kakao

60 ml Sahne, 30 % Fett

**Nährwert pro Person: 339 kcal; 6,1 g Eiweiß**



## Zubereitung

- > Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- > Joghurt, Rapsöl, Zucker, [Eiweißkonzentrat], Kakaopulver und Bananenstücke in einen Mixer geben und pürieren.
- > Die Sahne unter den fertigen Shake rühren.
- > Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.



