



Ernährungsempfehlungen bei Kau- und Schluckbeschwerden

➤ Rezeptideen für weiche, flüssige und
pürierte Kost

Kontakt



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

Unsere Ernährungstherapeut*innen:



Diana Klassen
Leitende Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 170 3750758
E-Mail: Diana.Klassen@ukbonn.de



Marie Gräßler
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 19530
E-Mail: Marie.Graessler@ukbonn.de



Regina Heuser
Diätassistentin
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 15943
E-Mail: Regina.Heuser@ukbonn.de



Paula Tups
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 19530
E-Mail: Paula.Tups@ukbonn.de



Hannah Schulz
Ernährungswissenschaftlerin (B.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 19530
E-Mail: Hannah.Schulz@ukbonn.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Konsistenzangepasste Kost	5
Speisen und Mahlzeiten kalorienreich gestalten	6
Möglichkeiten zur Anreicherung der Speisen	7
Spezifische Tipps bei Kau- und Schluckbeschwerden	8
Kartoffelsuppe	11
Kürbissuppe	13
Brokkoli-Suppe	15
Kartoffel-Püree	17
Kartoffeltaler	19
Grundrezept Gemüse mit Soße	21
Frikadellen	23
Königsberger Klopse mit heller Soße	25
Tomatensoße	27
Fischfilet mit Zucchini und Tomaten	29
Tiramisu	31
Grundrezept Quarkspeise mit Obst	33
Grundrezept Shake	35



Einleitung

Liebe Patientin, lieber Patient

Erkrankungen im Kopf-Hals-Bereich führen häufig zu Schluckbeschwerden. Diese werden allgemein auch als Dysphagie bezeichnet. Sie äußern sich durch Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme, der Nahrungsverarbeitung und/oder beim Transport von Nahrung und Flüssigkeiten vom Mund in den Magen. Es kann dazu kommen, dass Sie sich verschlucken, einen Husten- oder Würgereiz empfinden oder Sie einen Kloß im Hals verspüren.

Die zwei häufigsten Ursachen für Kau- und Schluckbeschwerden sind Erkrankungen im Kopf-Hals-Bereich sowie neurologische Erkrankungen. Oftmals treten diese Beschwerden auch als Begleiterscheinung eines Tumors im Mund- und Speiseröhrenraum, sowie als Folge einer Chemo- oder Strahlentherapie auf.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen spezifische Tipps geben, wie Sie trotz Kau- und Schluckbeschwerden ausreichend Nährstoffe aufnehmen können und Ihnen einige Rezeptideen mit auf den Weg geben.

Konsistenzangepasste Kost

Kau- und Schluckbeschwerden führen häufig zu einer unzureichenden Nahrungsaufnahme und in Folge zu einer Mangelernährung. Ein Hauptziel der Ernährungstherapie ist es, eine ausreichende Nahrungsaufnahme sicherzustellen, indem Lebensmittel und Konsistenzen gefunden werden, die beschwerdefrei verzehrt werden können.

Wenn Sie Schluckbeschwerden haben heißt das nicht automatisch, dass Sie nur noch Suppen oder pürierte Speisen essen können. Dies ist davon abhängig, wie sehr das Schlucken bei Ihnen eingeschränkt ist. Finden Sie heraus welche Speisen und welche Konsistenzen Sie gut schlucken können, ob flüssige, pürierte, breiige oder weich gegarte Speisen.

Wenn beispielsweise das Schlucken nur verlangsamt funktioniert kann es auch schon helfen, wenn das Essen weichgekocht ist und Sie festere Kost nur langsam und in kleinen Stücken essen und sehr gründlich kauen.



Speisen und Mahlzeiten kalorienreich gestalten

Wenn eine flüssige und/oder pürierte Kost notwendig ist, ist es häufig schwierig ausreichend Kalorien und Nährstoffe aufzunehmen, um das Gewicht stabil zu halten und gegebenenfalls auch bei vorangegangener Gewichtsabnahme wieder Gewicht zunehmen zu können.

Daher ist es von Vorteil, wenn Sie Ihre Mahlzeiten gehaltvoller gestalten und z. B. mit Öl/Sahne/Butter/Schmand/Crème fraîche anreichern. Der Stich Butter, der Löffel Öl mehr oder der Schuss Sahne z. B. im Kartoffelbrei oder in der Kürbiscremesuppe machen das Gericht schnell um einige Kalorien reicher.

Planen Sie zusätzlich hochkalorische Zwischenmahlzeiten wie Sahnejoghurt, Quarkspeise, Pudding, Shakes, Suppen etc. ein. Dadurch können Sie insgesamt über hochkalorische Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten mehr Kalorien und auch Nährstoffe aufnehmen.

Möglichkeiten zur Anreicherung der Speisen

Lebensmittel	Kilokalorien	Eiweiß in g
10 g (1 EL) Butter	75	0,1
10 g (1 EL) Öl	90	0,0
10 g (1 EL) Schlagsahne (30 % Fett)	31	0,2
10 g (½ EL) saure Sahne (30 % Fett)	19	0,3
10 g (½ EL) Schmand (20 % Fett)	21	0,3
10 g (½ EL) Creme fraîche	28	0,2

Eiweißpulver	Kilokalorien	Eiweiß in g
Adpro 104 (metaX) 1 Sachet (12,5 g)	44	10,0
Resource Instant Protein (Nestlé) (12,5 g)	46	11,3



Spezifische Tipps bei Kau- und Schluckbeschwerden

- Essen Sie in Ruhe, ohne Ablenkungen und nehmen Sie sich Zeit für die einzelnen Mahlzeiten.
- Verwenden Sie anstatt großer Esslöffel lieber kleinere Teelöffel, um das Schluckvolumen zu reduzieren.
- Passen Sie die Konsistenz Ihrer Speisen und Getränke durch eindicken, zerkleinern und pürieren an.
- Nutzen Sie Strohhalme oder eine Schnabeltasse um den Schluckvorgang zu vereinfachen.
- Greifen Sie auf kohlenensäurearme Getränke, wie Tee, Milchshakes, Säfte und Leitungswasser zurück.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Viele kleine Mahlzeiten ergeben in der Gesamtheit mehr als wenn Sie nur 3 kleine Mahlzeiten essen können.

- Beugen Sie den Kopf beim Trinken leicht nach unten, damit die aufgenommene Flüssigkeit nicht in den Rachen läuft.
- Meiden Sie harte, klebrige, knusprige, faserige und scharfkantige Lebensmittel, diese erschweren den Kau- und Schluckvorgang.
- Ggf. ist der Verzehr von Trinknahrung sinnvoll, um eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr sicherzustellen.

Für Rückfragen stehen Ihnen das Team der onkologischen Ernährungsberatung sowie Ihr ärztliches Behandlungsteam zur Verfügung.



Rezepte

Für die praktische Anwendung haben wir im Folgenden einige Rezepte für Sie zusammengestellt, die für eine flüssige/pürierte/weiche Kost gut geeignet sind. Zusätzlich sind die Gerichte energie- und eiweißreich.

Passen Sie die Rezepte an Ihre individuelle Situation an und pürieren die weichen Speisen falls es für Sie notwendig ist.

Wir hoffen, dass Sie die Freude am Essen bestmöglich erhalten beziehungsweise wiederherstellen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen der Rezepte!

Kartoffelsuppe

Für zwei Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
300 g Kartoffeln	222	6,1
150 g Möhre	36	1,2
150 g Sellerie	39	2,3
750 ml Gemüsebrühe	23	3,8
40 g Schmand (20 % Fett)	82	1,2
Jodiertes Speisesalz	0	0,0
etwas Pfeffer	0	0,0
Je nach Geschmack:	0	0,0
1 Lorbeerblatt	0	0,0
1 Rosmarinzweig	0	0,0
2 Salbeiblätter	0	0,0
Insgesamt	402	14,6

Nährwert pro Person: 201 kcal; 7,3 g Eiweiß



Zubereitung

- > Kartoffeln und Gemüse waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rosmarin- und Salbeiblätter ebenso waschen und fein hacken.
- > Die vorbereiteten Zutaten mit dem Lorbeerblatt in die Gemüsebrühe geben und zugedeckt bei kleiner Hitze weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- > Lorbeerblatt falls vorhanden entfernen, die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, Schmand unterrühren und servieren.

Alternativ

Sie können das Rezept auch abwandeln, indem andere Gemüsesorten wie z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi eingesetzt werden.

Kürbissuppe

Für zwei Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
300 g Hokkaidokürbis	84	3,3
150 g Kartoffeln	111	3,1
150 g Möhren	36	1,2
1 mittelgroße Zwiebel (40 g)	13	0,5
600 ml Wasser	0	0,0
150 ml Kokosmilch	15	0,4
Jodiertes Speisesalz	0	0,0
Pfeffer	0	0,0
Ingwer, frisch oder als Pulver	0	0,0
3 EL Öl, z. B. Rapsöl (30 g)	270	0,0
Insgesamt	402	14,6

Nährwert pro Person: 265 kcal; 4,3 g Eiweiß



Zubereitung

- Kürbis waschen, halbieren, die Kürbiskerne entfernen und den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Wenn Sie frischen Ingwer verwenden, ein ca. 2 cm großes Stück Ingwer zunächst schälen und in ganz feine kleine Stücke schneiden.
- Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Gemüse und Kartoffeln dazugeben und mit andünsten.
- 600 ml Wasser in den Topf geben, so dass alles gut bedeckt ist und ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis alle weich gegart ist. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, die Kokosmilch unterrühren, mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken und nochmals kurz aufkochen.

Brokkoli-Suppe

Für zwei Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
400 g Brokkoli	108	11,2
200 g Kartoffeln	148	4,1
1 mittelgroße Zwiebel (40 g)	13	0,5
30 g Butter	226	0,2
600 ml Gemüsebrühe	18	3,0
100 ml Milch (3,5 % Fett)	66	3,3
50 ml Sahne (30 % Fett)	154	1,2
Jodiertes Speisesalz	0	0,0
Pfeffer	0	0,0
Muskat	0	0,0
Insgesamt	733	23,5

Nährwert pro Person: 367 kcal; 11,8 g Eiweiß



Zubereitung

- > Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Die Stiele in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken.
- > Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln darin goldgelb bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln und Brokkoli dazugeben und kurz mit andünsten.
- > Im Anschluss mit Gemüsebrühe auffüllen und alles ca. 25 Minuten weich garen.
- > Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, die Milch hinzufügen und unter Rühren nochmal erhitzen. Zum Schluss die Sahne unterrühren und mit Salz, etwas Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
400 g Kartoffeln	296	8,2
120 ml Milch (3,5 % Fett)	79	4,0
40 g Butter	301	0,3
Jodiertes Speisesalz	0	0,0
Muskat	0	0,0
Insgesamt	676	12,5

Nährwert pro Person: 338 kcal; 6,3 g Eiweiß



Zubereitung

- > Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Wasser kochen.
- > Nach 20 Minuten, wenn die Kartoffeln weich sind (mit einer Gabel hineinstechen, um dies zu überprüfen) das Wasser abschütten und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- > Butter, Salz und Muskat der Kartoffelmasse zugeben und mit der Milch alles gut zu einem Brei verrühren.

Alternativ

Sie können auch ein Kartoffel-Sellerie-Püree ausprobieren. Dafür nehmen Sie anstatt 400 g Kartoffeln einfach 200 g Kartoffeln und 200 g Sellerie.

Kartoffeltaler

Für zwei Personen (12 kleine Taler)

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
400 g mehlig Kartoffeln	296	8,2
50 g Weizenmehl	172	5,3
1½ TL Backpulver (5 g)	9	0,3
25 g geriebener Käse, z. B. Gouda (45 % F.i.Tr.)	84	6,3
1 Ei (60 g)	93	7,5
1 EL Petersilie, Kresse oder andere Kräuter gehackt	0	0,0
Jodiertes Speisesalz Muskat	0	0,0
Insgesamt	654	27,6

Nährwert pro Taler: 55 kcal; 2,3 g Eiweiß

Nährwert pro Person (6 Taler): 327 kcal; 13,8 g Eiweiß



Zubereitung

- Kartoffeln schälen und weich kochen, Kochwasser abgießen und anschließend Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.
- Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
- Kartoffelmasse mit den restlichen Zutaten gut verkneten. Mit einem nassen Esslöffel 12 Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, glattstreichen und im Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Die Taler passen zu gedünstetem Gemüse oder Quark Dip.

Grundrezept Gemüse mit Soße weich gegart oder püriert

Für zwei Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
400 g Gemüse z. B. Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli	108	7,8
20 g Butter	150	0,1
20 g Weizenmehl	69	2,1
125 ml Milch (3,5 % Fett)	83	4,1
125 ml Gemüsebrühe	4	0,6
Jodiertes Speisesalz	0	0,0
Pfeffer	0	0,0
Muskat	0	0,0
Insgesamt	414	14,7

Nährwert pro Person: 207 kcal; 7,4 g Eiweiß



Zubereitung

- > Gemüse, je nach Sorte putzen, schälen, klein schneiden, waschen und in ca. 250 ml Salzwasser garkochen. Flüssigkeit aufheben.
- > Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Danach vorsichtig Milch und Gemüsebrühe langsam unter ständigem Rühren in die Butter-Mehlmasse einrühren.
- > Soße kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- > Im Anschluss die Soße über das weich gegarte Gemüse geben.

Alternativ

Weich gegartes Gemüse mit Soße in einem Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

Frikadellen

Für vier Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
500 g gemischtes Hackfleisch	850	100,0
1 Brötchen (50 g)	139	4,5
1 mittelgroße Zwiebel (40 g)	13	0,5
1 Ei (60 g)	93	7,5
¾ TL jodiertes Speisesalz Pfeffer	0 0	0,0 0,0
1 TL Kräuter, getrocknet oder frisch Je nach Vorlieben: Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Majoran, Salbei	0	0,0
50 ml Öl zum Anbraten (Rapsöl)	450	0,0
Insgesamt	1545	112,5

Nährwert pro Person: 386 kcal; 28,1 g Eiweiß



Zubereitung

- > Brötchen in kaltem Wasser einweichen.
- > Zwiebel schälen und in ganz feine kleine Würfel schneiden.
- > Das weiche Brötchen gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Kräutern verkneten.
- > 8 Frikadellen formen und diese in der Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun braten.

Königsberger Klopse mit heller Soße

Für vier Personen

Zutaten Klopse	Kilokalorien	Eiweiß in g
500 g gemischtes Hackfleisch	850	100,0
1 Brötchen (50 g)	139	4,5
1 mittelgroße Zwiebel (40 g)	13	0,5
1 Ei (60 g)	93	7,5
¾ TL jodiertes Speisesalz	0	0,0
Pfeffer	0	0,0
1 TL Kräuter, getrocknet oder frisch, je nach Vorlieben: Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Majoran, Salbei	0	0,0
Insgesamt	1095	112,5

Zutaten Soße	Kilokalorien	Eiweiß in g
40 g Butter	301	0,3
40 g Weizenmehl	137	4,2
250 ml Milch (3,5 % Fett)	165	8,3
250 ml Salzwasser, in dem die Klopse gegart werden	0	0,0
Jodiertes Speisesalz	0	0,0
Pfeffer	0	0,0
Muskat	0	0,0
Insgesamt	603	12,8

Gericht insgesamt 1698 125,3

Nährwert pro Person: 425 kcal; 31,3 g Eiweiß



Zubereitung Klopse

- > Brötchen in kaltem Wasser einweichen.
- > Zwiebel schälen und in ganz feine kleine Würfel schneiden.
- > Das weiche Brötchen gut ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Kräutern verkneten.
- > 8 Klopse formen und diese in 500 ml siedendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Die Klopse herausnehmen und warm stellen. Die Garflüssigkeit auffangen.

Zubereitung Soße

- > Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Danach vorsichtig Milch und ggf. etwas Salzwasser, worin Klopse gegart wurden, langsam unter ständigem Rühren in die Butter-Mehlmasse einrühren.
- > Soße kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- > Im Anschluss die Klopse in die Soße geben, ggf. nochmal kurz erhitzen.

Alternativ zur hellen Soße der Königsberger Klopse: Tomatensoße

Für zwei Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	80	4,6
1 EL Tomatenmark (20)	8	0,5
1 mittelgroße Zwiebel (40 g)	13	0,5
2 EL Öl, z. B. Rapsöl (20 g)	180	0,0
1 TL Zucker (5 g)	20	0,0
Jodiertes Speisesalz	0	0,0
Pfeffer	0	0,0
Oregano getrocknet	0	0,0
Insgesamt	301	5,6

Nährwert pro Person: 151 kcal; 2,8 g Eiweiß



Zubereitung

- > Zwiebel fein würfeln und in Öl goldgelb andünsten.
- > Tomatenstücke aus der Dose und Tomatenmark dazugeben und mit getrocknetem Oregano, Salz, Pfeffer, Zucker würzen und verrühren.
- > Die Soße aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Fischfilet mit Zucchini und Tomaten

Für zwei Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
300 g Fischfilet, z. B. Rotbarsch, frisch oder tiefgekühlt	312	54,6
3 EL Öl, z. B. Olivenöl, Rapsöl (30 g)	270	0,0
300 g Zucchini	66	6,1
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	80	4,6
1 TL Zucker (5 g)	20	0,0
Jodiertes Speisesalz	0	0,0
Pfeffer	0	0,0
Oregano getrocknet	0	0,0
8 frische Basilikumblätter	0	0,0
Insgesamt	728	65,3

Nährwert pro Person: 364 kcal; 32,7 g Eiweiß



Zubereitung

- Bei Verwendung von tiefgefrorenem Fischfilet, zunächst dieses im Kühlschrank auftauen, danach Auftauflüssigkeit abgießen.
- Frisches oder aufgetautes Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Zitronensaft würzen und in Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten 1 Minute schwach anbraten und wieder herausnehmen.
- Zucchini waschen, würfeln, in derselben Pfanne andünsten und die stückigen Tomaten dazugeben. Basilikum waschen, klein schneiden, dazugeben, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Fisch darauflegen, Deckel schließen und 5 Minuten bei kleiner Hitze fertig garen.

Tiramisu

Für zwei Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
25 g Löffelbiskuit	103	3,0
¼ Tasse kalter Kaffee (40 ml)	1	0,0
125 g Quark (20 % F.i.Tr.)	136	15,3
100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)	70	3,8
20 ml Milch (3,5 % Fett)	13	0,7
1 EL Zucker (10 g)	40	0,0
etwas Bourbon-Vanille	0	0,0
etwas Kakaopulver (ca. 5 g)	20	1,0
Insgesamt	383	23,8

Nährwert pro Person: 192 kcal; 11,9 g Eiweiß



Zubereitung

- > Löffelbiskuit in eine eckige Form legen, mit dem Kaffee tränken.
- > Quark und Naturjoghurt mit Milch verrühren, mit Zucker und Bourbon-Vanille abschmecken. Anschließend über den Löffelbiskuit verteilen.
- > 2 – 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

Grundrezept Quarkspeise mit Obst

Für zwei Personen

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
150 g Quark (20 % F.i.Tr.)	164	18,3
150 g Obst, z. B. Banane, Erdbeeren, Himbeeren	53	1,2
1 EL Zitronensaft (10 ml)	3	0,0
1 EL Zucker (10 g)	40	0,0
30 ml Milch (3,5 % Fett)	20	1,0
Insgesamt	280	20,5

Nährwert pro Person: 140 kcal; 10,3 g Eiweiß



Zubereitung

- > Obst je nach Sorte waschen, schälen und klein schneiden, dann mit dem Zitronensaft vermischen.
- > Den Quark mit Milch anrühren, mit Zucker abschmecken und im Anschluss das vorbereitete Obst unter den Quark rühren.

Alternativ

Obst pürieren und mit Quark und Milch verrühren. Oder auch tiefgekühltes, aufgetautes Obst mit Quark und Milch verrühren oder pürieren.

Grundrezept Shake in süßer und pikanter Variante

pro Portion

Zutaten	Kilokalorien	Eiweiß in g
100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)	70	3,8
3 EL Sahne (30 g, 30 % Fett)	92	0,7
1 EL Rapsöl (10 g)	90	0,0
1 TL Zucker (5 g)	20	0,0
50 g Obst oder Gemüse, z. B. Himbeeren	21	0,7
Insgesamt	293	5,2

Nährwert pro Person: 293 kcal; 5,2 g Eiweiß

Nährwerte weichen je nach Obst- oder Gemüsesorte leicht ab.

Süße Varianten:

z. B. Banane, Aprikose, Erdbeere, Himbeere, Mango

Pikante Varianten:

z. B. Möhre, Kürbis, Gurke, Rote Bete



Zubereitung

- > Obst oder Gemüse mit Joghurt, Öl und Zucker mit dem Pürierstab oder im Mixer mixen. Sahne unterrühren und abschmecken, ggf. nachsüßen.

Tipp: Einige Gemüsesorten sind leichter zu pürieren, wenn sie vorgekocht werden.

