

**WELCHE SNACKS
EIGNEN SICH BEI
UNWOHLSEIN UND
ÜBELKEIT?**



ÜBERSICHT

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden	Seite 8
Empfehlungen gegen Unwohlsein	Seite 9
Rat einholen	Seite 9



Gewürzbrot

Seite 10



Rote Grütze

Seite 12



Kefir-Pancakes

Seite 14



Kekse mit Ingwer

Seite 16



Nicecream mit Banane

Seite 18



Süßes Ingwer-Zimt-Popcorn

Seite 20



**Kalte Erbsensuppe
mit Minze**
Seite 22



Körner-Cracker
Seite 24



**Ricotta-Dip mit
frischen Kräutern**
Seite 26



Karotten-Ingwer-Dip
Seite 28



Mangoröllchen
Seite 30



Milchreis mit Pistazie
Seite 32



Popsicles
Seite 34



Tiefgefrorenes Obst
Seite 38

Abkürzungen

cm: Zentimeter
mm: Millimeter
ml: Milliliter
l: Liter
g: Gramm
EL: Esslöffel
TL: Teelöffel



Diese Broschüre bietet Patient:innen hilfreiche Informationen sowie schmackhafte Snack-Rezepte und Tipps rund um die Ernährung bei Übelkeit und Unwohlsein. **Wenden Sie sich bei Übelkeit unbedingt auch an Ihr betreuendes Behandlungsteam.** Die Hinweise in dieser Broschüre dienen lediglich der Unterstützung und ersetzen keine medikamentöse Therapie.

Diese Broschüre wurde finanziert und erstellt von Daiichi Sankyo und AstraZeneca in Zusammenarbeit mit:

- **Claudia Petru MPH**, Diätologin und Vorsitzende der Patient:innenorganisation „Frauen- und Brustkrebshilfe Österreich“
- **Michaël Sels**, Diätologe am Universitätskrankenhaus Antwerpen, Belgien



Vorwort

Oft sind es einfache Dinge die Großes bewirken können, dies gilt auch bei der Ernährung im Zusammenhang mit Unwohlsein und Übelkeit. Ernährungsratschläge und einfache Rezepte zum Nachkochen sollen helfen, Tumorthérapien nicht als Bedrohung zu erleben.

Das Büchlein soll Betroffene unterstützen ihre Achtsamkeit bei der Lebensmittelauswahl und die eigenen Fähigkeiten am Küchenherd zu erkennen.

Wir alle wünschen unseren Patient:innen, dass sie wieder Zuversicht im Krankheitsalltag erlangen und über das Essen wieder zu Kräften kommen.



Claudia Petru, MPH
Diätologin und
Vorsitzende der Frauen- und
Brustkrebshilfe Österreich
www.frauenkrebshilfe.at
www.brustkrebshilfe.at

Disclaimer: Die nachfolgenden Empfehlungen basieren auf den praktischen Erfahrungen und persönlichen Einschätzungen von Frau Claudia Petru, MPH im Umgang mit Patient:innen mit Unwohlsein und Übelkeit. Sie stellen keine evidenzbasierten Therapieempfehlungen dar und ersetzen nicht die individuelle medizinische Beratung.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- Nehmen Sie sich beim Essen Zeit und essen Sie nach Möglichkeit in Gesellschaft.
- Hektik, der Stress „essen zu müssen“ und starke Gerüche können die Übelkeit verstärken.
- Tragen Sie grundsätzlich weite Kleidung bei Unwohlsein und Übelkeit.
- Ruhen Sie sich nach körperlicher Anstrengung (z. B. nach dem Duschen) aus.
- Ablenkung durch Musik, Gespräche oder Fernsehen sind hilfreich.
- Angstzustände können Übelkeit und Unwohlsein verstärken, informieren Sie Ihr Betreuungsteam.
- Nach dem Essen nie flach hinlegen, sondern erhöht mit zwei Pölstern.
- Einen schlechten Geschmack im Mund durch Spülungen mit Zitronenwasser bekämpfen.
- Um das Unwohlsein positiv zu beeinflussen, kann ein Akupressurband für das Handgelenk helfen, welches in der Apotheke erhältlich ist.

Verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden

Durch Antitumorthérapien kann sich das Geschmacks- und Geruchsempfinden verändern. Von Nahrungsmitteln ausgehende Gerüche oder auch Parfüm können die Übelkeit verschlimmern. Versuchen Sie, diese so gut es geht zu vermeiden. Damit unangenehme Gerüche Ihnen nicht den Appetit verderben, empfiehlt es sich, Mahlzeiten an einem gut gelüfteten Ort einzunehmen.

Ihr Appetit und Ihr Geschmacks- und Geruchsempfinden können sich von Tag zu Tag ändern. Daher ist es wichtig, verschiedene Speisen auszuprobieren. Was Ihnen an einem Tag nicht schmeckt, kann Ihnen am nächsten wieder schmecken und umgekehrt. Wenn Sie sich vorstellen können, dass ein Essen schmeckt, wird es Ihnen auch gut tun.

Zudem wird der Geschmack durch die Temperatur der Speisen und Getränke beeinflusst: Kalte Gerichte haben oft einen weniger intensiven Geschmack als warme Gerichte und gekühlte Getränke sind oft bekömmlicher als ungekühlte Getränke.

Das Trinken mit einem Strohhalm wird oft besser vertragen als das Trinken aus einem Glas. Im Einzelfall kann auch ein Zinkmangel für ein verändertes Geschmacksempfinden verantwortlich sein.

Empfehlungen gegen Unwohlsein

Wenn es bei Ihnen aufgrund Ihrer Therapie zu Übelkeit kommt, kann die Einnahme fester Nahrung schwierig sein. Nehmen Sie öfter kleine Mahlzeiten oder Snacks zu sich. Es ist wichtig, kleine Portionen zu essen. Bitte trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, am angenehmsten meist lauwarm; alternativ können Sie auch Gemüsebrühe zu sich nehmen. Bitte verzichten Sie aber wegen möglichen Interaktionen mit Medikamenten auf Grapefruitsaft.

Wenn Sie unter morgendlichem Unwohlsein leiden, nehmen Sie bereits vor dem Aufstehen eine trockene Semmel, Keks, Zwieback, Knäckebrot oder einen Salzcracker zu sich.

Manchmal ruft schon die Zubereitung von Speisen aufgrund starker Gerüche Übelkeit hervor. Bitten Sie jemand anderen, für Sie zu kochen, oder probieren Sie Fertiggerichte aus. Für eine kurze Zeit kann auch Babyfertiernahrung eine gute Alternative sein, die Sie nach Ihrem Geschmack etwas nachwürzen können. Geruchssarme Lebensmittel werden erfahrungsgemäß gut vertragen. Dies sind meist Reis, Kartoffeln, Püree, Nudeln, Knödel, klare Suppe mit Einlage, Brot oder Gebäck. Als tägliche Eiweißquellen eignen sich Topfen, Joghurt, milder geruchsarmer Käse, Eier oder Tofu gut. Mindestens einmal täglich sollten Sie eines dieser Lebensmittel zu sich nehmen.

Wählen Sie kalte Speisen, wenn Sie diese besser vertragen als warme. Kalte Speisen weisen meist einen weniger starken Geruch und Geschmack auf. Beispiele für kalte Speisen sind einfach belegte Brötchen, fettarme Nudel-, Reis- oder Quinoasalate sowie Obst- oder säuerliche Gemüsesalate.

Das Aussehen der Nahrungsmittel kann ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Versuchen Sie darauf zu achten, dass Ihre Speisen auch optisch appetitlich sind, insbesondere wenn Ihnen das Essen schwerfällt.

Rat einholen

Bitte wenden Sie sich bei Essproblemen vertrauensvoll an die auf Onkologie spezialisierten Ernährungsberater:innen des Krankenhauses, in dem Sie behandelt werden. Dort erhalten Sie individuell auf Ihre Situation abgestimmte Empfehlungen. Fragen Sie auch Ihr behandelndes Team.

Gewürzbrot

Zutaten:

- 400 g Haferflocken
- 325 ml laktosefreie Milch oder pflanzlicher Drink (Mandel, Hafer, Kokos)
- 60 g Apfelkraut aus dem Reformhaus
- 3 EL Honig
- 2 Eier
- 2 EL Spekulatiusgewürz oder wahlweise Lebkuchengewürz
- 2 TL Backpulver

Zubereitung:

- Heizen Sie das Backrohr auf 180 °C (Umluft) vor.
- Geben Sie die Haferflocken in einen Mixer (Blender) oder eine Küchenmaschine, um diese fein zu zermahlen. Lassen Sie das Gerät ein oder zwei Minuten laufen. Alternativ können Sie auch direkt Haferflockenmehl verwenden.
- Verquirlen Sie in einer großen Schüssel die Eier mit der Milch, dem Honig und dem Apfelkraut.
- Mischen Sie das Spekulatiusgewürz und das Backpulver unter die Haferflocken und geben Sie diese Mischung dann in die große Schüssel. Verrühren Sie alles gut, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht.
- Fetten Sie eine Backform (Kastenform) ein, gießen Sie den Teig hinein und backen Sie ihn 50 bis 60 Minuten auf der mittleren Schiene des Backrohr.

Tipp



Das Spekulatiusgewürz besteht aus einer Mischung verschiedener Gewürze. Es enthält oft Zimt, Koriandersamen und etwas Muskatnuss. Falls kein Spekulatiusgewürz erhältlich ist, können Sie stattdessen eine Prise Zimt verwenden.

Schon gewusst?

Gewürzbrot ist fettarm und daher leicht verdaulich. Es enthält auch Kohlenhydrate, die Ihnen bei Bedarf einen Energieschub geben.

Appetit auf Gewürzbrot zum Frühstück?
Sie können es auch mit einigen
Bananenscheiben belegen oder mit
einem Löffel Butter und selbstgemachter
Marmelade bestreichen.

Tipp



Rote Grütze

Zutaten:

- 400 g rote Früchte (tiefgefroren)
- Saft und Abrieb einer unbehandelten Bio-Limette
- 4 EL Honig
- 2 EL Chiasamen

Zubereitung:

- Geben Sie alle Zutaten außer den Chiasamen in einen kleinen Topf und stellen Sie ihn bei mittlerer Hitze auf den Herd.
- Lassen Sie die Fruchtmischung unter gelegentlichem Rühren köcheln. Die Früchte beginnen langsam zu zerfallen. Sie können den Vorgang beschleunigen, indem Sie die Früchte mit einer Gabel oder einem Löffel leicht zerdrücken.
- Geben Sie die Chiasamen hinzu und lassen Sie alles 1 Minute unter regelmäßigem Rühren kochen. Nehmen Sie den Topf vom Herd und gießen Sie die Grütze in ein Einmachglas oder ein leeres Marmeladenglas.
- Lassen Sie das Ganze abkühlen. Sie können die Grütze pur genießen oder auch mit Joghurt oder Topfen servieren.

Schon gewusst?

Das meiste Obst ist leicht verdaulich, da es viel Wasser enthält. Gekochtes Obst und Gemüse ist oft leichter bekömmlich, da die Ballaststoffe durch das Kochen weicher werden. Dadurch sind sie für das Verdauungssystem anregend aber weniger schwer verdaulich.



Kefir-Pancakes

Zutaten:

- 1 Ei
- 220 ml Kefir (Natur)
- 1 EL Zucker
- 2 TL Backpulver oder Weinsteinpulver
- 200 g Weizenmehl oder Dinkelmehl
- eine Prise Salz
- Raps- oder Olivenöl

Zubereitung:

- Vermischen Sie das Ei in einer Schüssel mit dem Zucker und schlagen Sie beides zu einer homogenen Masse auf. Fügen Sie anschließend den Kefir hinzu.
- Rühren Sie weiter und geben Sie nach und nach das Mehl, Backpulver und zuletzt dann noch eine Prise Salz zur Masse hinzu.
- Erhitzen Sie eine Pfanne mit 2 Esslöffel Öl. Geben Sie etwas Teig in die Pfanne.
- Wenden Sie die Pancakes erst, wenn die Oberseite vollständig trocken und gebacken ist. Die Pancakes sind fertig, sobald sie von beiden Seiten leicht goldbraun sind.
- Backen Sie auf diese Weise den gesamten Teig aus.
- Servieren Sie die Pancakes mit Joghurt und roter Grütze.

Schon gewusst?

Kefir ist ein fermentiertes Getränk und wird aus Kefirkörnern hergestellt. Er ist etwas dünnflüssiger als Joghurt und hat einen etwas säuerlicheren Geschmack. Beides enthält Probiotika, die die Darmgesundheit unterstützen. Es gibt jedoch einen Unterschied: Während Joghurt zwei bis drei verschiedene Kulturen enthält, ist in Kefir eine Vielzahl von Bakterien und Hefen enthalten. Diese guten Bakterien unterstützen die Verdauung.



Kekse mit Ingwer

Zutaten:

- 1 Vanilleschote oder wahlweise 1Päckchen Vanillezucker
- 200 g Butter oder Pflanzenmargarine
- 140 g Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 250 g Vollkornmehl
- 180 g kandierte Ingwerwürfel
- 2 Eier

Zubereitung:

- Schneiden Sie die Vanilleschote der Länge nach auf und kratzen Sie das Mark heraus, oder verwenden Sie den Vanillezucker.
- Verrühren Sie ein Ei, die Butter oder Margarine den Rohrzucker, das Mark der Vanilleschote, das Salz und das Vollkornmehl zu einem glatten Teig.
- Wickeln Sie den Teig in Frischhaltefolie und lassen Sie ihn etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.
- Heizen Sie das Backrohr auf 190 °C vor.
- Schneiden Sie den kandierten Ingwer klein.
- Rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4 mm dick aus und schneiden Sie die Ränder gerade ab.
- Teilen Sie den Teig in etwa 4x4 cm große Quadrate.
- Verquirlen Sie das zweite Ei, bestreichen Sie die Quadrate damit, streuen Sie den Ingwer darüber und drücken Sie ihn gut an.
- Backen Sie die Quadrate etwa 15 Minuten im Backrohr, bis sie goldbraun und durchgebacken sind.

Anstelle einer Vanilleschote können Sie auch Vanillearoma oder ein Päckchen Vanillezucker verwenden. Wenn Sie unterwegs Übelkeit verspüren, nehmen Sie ein Tütchen mit kandiertem Ingwer mit, um die Übelkeit zu lindern. Kandierten Ingwer findet man für gewöhnlich im Supermarkt bei den Nüssen und dem Trockenobst.

Tipp

Schon gewusst?



Ingwer ist bekannt für seine natürliche Fähigkeit, den Magen zu beruhigen. Die Inhaltsstoffe des Ingwers, insbesondere Gingerol, helfen, die Muskeln in Magen und Darm zu entspannen und damit den Transport der Nahrung zu verbessern, was dazu beitragen kann, Übelkeit und Brechreiz zu verringern.



Nicecream mit Banane

Zutaten:

- 2 Bananen
- 2 EL laktosefreie Milch oder pflanzlicher Drink (Mandel, Hafer, Kokos)
- 25 Walnüsse
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung:

- Schneiden Sie die Bananen in Scheiben und geben Sie diese mindestens drei Stunden, bzw. bis diese vollständig gefroren sind, in den Gefrierschrank.
- Geben Sie die gefrorenen Bananenscheiben und die Milch in eine Küchenmaschine oder Mixer und mixen Sie so lange, bis die Konsistenz einer Eiscreme ähnlich ist. Dies dauert etwa drei bis fünf Minuten. Möglicherweise müssen Sie ab und zu die Bananenstücke, die noch nicht mit der Masse vermischt sind, an den Rändern der Küchenmaschine oder des Mixers nach unten streichen.
- Fügen Sie Zimt zum Bananenmus hinzu und mixen Sie nochmals alles für zehn Sekunden und geben Sie abschließend die kleingehackten Walnüsse zum Eis.
- Sie können das Bananeneis sofort genießen oder bis zum Verzehr einfrieren.
- Wenn Sie keine Walnüsse vertragen oder mögen, können Sie diese auch weglassen.

Schon gewusst?



Die Bezeichnung „Nicecream“ ist ein Wortspiel aus „Icecream“ (Eiscreme), bei der als erster Buchstabe ein „N“ für „Nice“ (schön/fein) hinzugefügt wurde. Damit soll eine gesündere und „schönere“ Variante des traditionellen Eises bezeichnet werden.



Tipp



Es lohnt sich immer, gefrorene Bananen vorrätig zu haben. Die gefrorenen Bananen können für Milchshakes, Smoothies und Smoothie-Bowls verwendet werden. Sie können die Bananen mit oder ohne Schale einfrieren. Am praktischsten ist es jedoch, die Bananen vor dem Einfrieren ungeschält in Stücke zu schneiden.

Süßes Ingwer- Zimt-Popcorn

Zutaten:

- 50 g Popcorn-Mais
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Rohrzucker

Zubereitung:

- Erhitzen Sie das Öl zusammen mit den Maiskörnern in einem großen Topf. Decken Sie den Topf mit einem Deckel ab und rütteln Sie regelmäßig am Topf. Bitte verwenden Sie Topflappen, um Verbrennungen vorzubeugen. Nach 1 bis 2 Minuten hören Sie, wie die Maiskörner aufplatzen.
- Vermischen Sie in einer Schüssel das Ingwerpulver, den Zimt und den Zucker miteinander.
- Sobald alle Maiskörner aufgeplatzt sind, streuen Sie die Mischung aus Zucker, Ingwer und Zimt darüber und schütteln das Popcorn, damit alles von der Mischung bedeckt wird.



Tipp

Haben Sie eher Lust auf einen salzigen Snack? Ersetzen Sie den Zimt, das Ingwerpulver und den Rohrzucker durch etwas Salz, Pfeffer oder Paprikapulver. Popcorn lässt sich auch leicht in der Mikrowelle zubereiten. Es gibt verschiedene praktische Utensilien, die Sie dafür verwenden können.

Kalte Erbsensuppe mit Minze

Zutaten:

- 750 g tiefgekühlte Zuckererbsen
- 1 Zwiebel
- frische Minze nach Belieben
- 750 ml Hühnerbrühe
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie diese klein.
- Dünsten Sie die klein geschnittene Zwiebel in etwas Öl an.
- Geben Sie die Erbsen hinzu und lassen Sie diese mit der Zwiebel leicht anbraten.
- Geben Sie die Hühnerbrühe dazu.
- Lassen Sie die Suppe 25 Minuten köcheln und pürieren Sie diese anschließend.
- Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und einigen Blättern frischer Minze.
- Pürieren Sie die Suppe erneut gründlich.
- Lassen Sie sie abkühlen.
- Servieren Sie die Suppe mit einigen Blättern frischer Minze.

Minze hat eine beruhigende Wirkung auf das Verdauungssystem. Sie ist bekannt für ihre natürliche Fähigkeit, die Muskeln des Verdauungssystems zu beruhigen und zu entspannen.

Schon gewusst?



Körner- Cracker

Zutaten:

- 25 g geschrotete Leinsamen
- 25 g gehackte Sonnenblumenkerne
- 25 g Haferflocken
- ½ EL Maisstärke
- 1 Ei
- möglicherweise kaltes Wasser, wenn die Teigbindung fehlt
- ¼ TL Oregano
- ¼ TL Rosmarin
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Heizen Sie das Backrohr auf 250 °C vor.
- Geben Sie die Zutaten für die Cracker in eine große Schüssel und vermischen Sie alles gut.
- Verteilen Sie die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
- Legen Sie dann ein weiteres Stück Backpapier auf die Mischung und rollen Sie sie mit einem Nudelholz aus.
- Entfernen Sie danach das obere Backpapier und backen Sie die Cracker 5-9 Minuten bei 200°C im Backrohr.
- Lassen Sie sie vor dem Servieren abkühlen.
- Genießen Sie die Cracker, indem Sie diese in beliebig große Stücke teilen.

Schon gewusst?

Es ist wichtig, geschrotete Leinsamen zu verwenden. Bei ungeschroteten Leinsamen bleiben die Zutaten nicht ausreichend aneinander haften und die Cracker werden sehr brüchig. Sie müssen sie nicht selbst mahlen, sondern können geschrotete Leinsamen direkt im Supermarkt kaufen.



Tipp

Die Cracker lassen sich mit einer Vielzahl unterschiedlicher Dips kombinieren. Wenn Sie sie zum Frühstück oder Mittagessen genießen möchten, können Sie sie auch nach Lust und Laune belegen.

Ricotta-Dip mit frischen Kräutern

Zutaten:

- 250 g Ricotta
- je nach Bedarf frische Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie usw.)
- Abrieb einer unbehandelten Bio - Limette
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Vermengen Sie den Ricotta in einer großen Schüssel mit dem Abrieb der unbehandelten Limette.
- Hacken Sie die frischen Kräuter klein und fügen Sie diese zum Ricotta hinzu.
- Würzen Sie nach Bedarf mit Salz und Pfeffer und vermischen Sie alles.

Tipp

Dieser Dip bietet endlose Variationsmöglichkeiten. Sie können ihn mit allen Arten von frischen Kräutern kombinieren. Den Ricotta können Sie auch durch Joghurt oder Frischkäse ersetzen. Sie können ihn mit Crackern, auf Brot, aber auch mit rohem Gemüse wie Karotten, Gurke oder Sellerie genießen, die hervorragend mit einem Dip harmonieren.



Karotten- Ingwer-Dip

Zutaten:

- 500 g Karotten
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 EL Ingwer
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- einige Scheiben Brot, vorzugsweise Sauerteigbrot

Zubereitung:

- Schälen Sie die Karotten, schneiden Sie diese in Stücke und dämpfen Sie diese 15 Minuten, bis sie weich sind.
- Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mixen Sie alles, bis eine Creme mit einer glatten Textur entstanden ist. Schmecken Sie den Dip mit Salz und Pfeffer ab.
- Toasten Sie die Brotscheiben und bestreichen Sie diese mit dem Karotten-Dip.

Bei der Brotherstellung, also während des Knetens, Formens und Ruhens, fermentiert der Teig durch die Mikroorganismen im Sauerteig. Zusätzlich verleiht der Sauerteig dem Brot seinen einzigartigen, leicht säuerlichen Geschmack.



Schon gewusst?



Mangoröllchen

Zutaten:

- 400 g Mango (frisch oder tiefgefroren)
- 50 g Wasser
- 3 EL Agavensirup, bei Fructoseintoleranz: besser Rohr- oder Rübenzucker
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Pürieren Sie die Mango, das Wasser, den Sirup und den Zitronensaft in einem Mixer.
- Geben Sie das Püree in einen Topf und lassen Sie es bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln, bis es eingedickt ist.
- Legen Sie ein Stück Backpapier oder eine Silikonmatte auf ein Backblech und verteilen Sie das Püree gleichmäßig darauf.
- Backen Sie das Püree etwa 4 bis 5 Stunden bei 70 °C (Umluft) im Backrohr und lassen Sie es anschließend vollständig abkühlen.
- Schneiden Sie die Ränder ab, sodass Sie ein Quadrat mit geraden Kanten erhalten. Schneiden Sie das Quadrat anschließend in zwei gleich lange Stücke (das Backpapier zum Schneiden nicht entfernen).
- Rollen Sie die zwei Streifen mit Hilfe des Backpapiers zu zwei Rollen auf. Schneiden Sie jede Rolle in fünf bis sechs kleine Rollen.

Bei Übelkeit können die Mangoröllchen dabei helfen, den Mund zu erfrischen. Sie können sie je nach Vorliebe mit verschiedenen Früchten zubereiten.

Tipp



Milchreis mit Pistazie

Zutaten:

- 1 l laktosefreie Milch (oder pflanzliche Ersatzdrinks)
- 200 g Milchreis
- 1 Vanilleschote oder wahlweise 1Päckchen Vanillezucker
- 50 g Pistazien
- eine Prise Safran oder wahlweise eine Prise Kurkuma

Zubereitung:

- Bringen Sie die Milch zum Kochen.
- Waschen Sie den Reis, um überschüssige Stärke zu entfernen.
- Geben Sie den Reis zur Milch und rühren Sie alles gut um.
- Schneiden Sie die Vanilleschote der Länge nach auf, kratzen Sie das Mark mit einem kleinen Löffel heraus und geben es zur Milch hinzu.
- Um dem Milchreis seine gelbe Farbe zu geben, fügen Sie den Safran zur Milch hinzu.
- Lassen Sie den Milchreis 35 Minuten lang sanft köcheln und rühren Sie ihn dabei alle 5 Minuten um, damit er nicht anbrennt.
- Servieren Sie ihn mit gehackten Pistazien garniert in einer Schüssel.

Tipp

Sie können mehrere Portionen zubereiten, welche sich problemlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahren lassen.



Popsicles

Zutaten:

- 300 g Erdbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- Saft und Abrieb einer unbehandelten Bio- Zitrone
- 2 EL Honig
- 1 EL Rohrzucker
- 200 ml Mandelmilch
- 1 EL Mandelmus (100 % Mandel)

Zubereitung:

- Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie diese zu einer homogenen Masse.
- Gießen Sie die Masse in Eisformen und geben Sie diese mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank.

Tipp

Wenn Sie kein Mandelmus finden, können Sie auch Erdnussmus oder ein anderes Nussmus verwenden.









Gefrorene Beeren und Früchte

Schon gewusst?



Bei Übelkeit kann es helfen, einen Eiswürfel oder Wassereis zu lutschen. Aber wussten Sie, dass Sie auch gefrorene Beeren oder Früchte lutschen können? Außerdem lassen sich gefrorene Früchte leicht im Gefrierschrank aufbewahren, sie sind erfrischend, führen dem Körper Flüssigkeit zu und sind praktisch, da sie sofort nach dem Kauf ohne weitere Vorbereitung verwendet werden können.

Tiefgefrorenes Obst

Einen Vorrat an gefrorenem Obst im Gefrierschrank zu haben, kann sich lohnen. Es ist leicht erhältlich und bietet zahlreiche Vorteile. Wenn Sie unter Übelkeit oder Mundtrockenheit leiden, kann tiefgefrorenes Obst eine Lösung sein. Es ist nicht nur leichter zu verzehren, sondern sorgt auch für ein erfrischendes Gefühl, das Ihnen Erleichterung verschaffen kann. Außerdem ist es reich an Nährstoffen und Wasser, was hilft, einer Dehydrierung vorzubeugen. Wenn warme Speisen Sie nicht ansprechen, kann tiefgefrorenes Obst eine praktische und wohltuende Alternative sein.



Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



DIESE BROSCHÜRE WURDE FINANZIERT UND ERSTELLT VON



Revisionsdatum: Juli 2026, AT/ONP/01/26/0003