



Diabetes?

**MIT DIESEN LECKEREN
REZEPTEN KANNST DU
INSULIN VERGESSEN**



Inhaltsverzeichnis

Zuckerfreie Dattelleckerbissen	17
Zuckerfreier Preiselbeeren Genuss	17
Es könnte ein Snickers sein.....	17
Gebackenes Huhn (für eine Person).....	18
Schokoraspelkekse	18
Orangenreis	18
Weizenschrotkruste	19
Hühnerbrust mit Karotte- und Zucchini-füllung	19
Zuckerfreier Kuchen	20
Zuckerfreie Orangensonnenstrahlen	20
Mandelkekse	20
Bananensplittorte	21
Fruchtdip	21
Brownietorte.....	21
Süße Karamellbrownies	22
Gefrorenes Aprikosenmouse	22
Fruchtbutter	22
Fruchtsalatgarnierung.....	22
Himbeermouse	23
Goldener Karottenkuchen	23
Apfeloßekuchen.....	23
Einfache Schokoweizenschrotorte	24
Traumhaftes Gefrorenes.....	24
Zuckerfreie Vanillesauce	24
Schokokuchen	25
Orangen Minzkuchen	25
Gefrorener Orangencremkäse	25
Kalorienreduzierter Käsekuchen.....	26
Aprikose-Ananas-Kuchen	26
Gekühlte Kleimuffins.....	27
Buttersandkuchen.....	27
Torte au chocolat.....	28
Zuckerfreie Haferflocken-Erdnussbutterkekse	28
Zuckerfreie Erdnussbutterkekse.....	29
Zuckerfreie Erdnussbutterkekse.....	29

Zuckerfreie Schmelzbonbons.....	29
Ananassorbet.....	30
Orangensorbet (für Diabetiker).....	30
Zuckerfreier Apple Pie.....	30
Zuckerfreier Kürbis Pie.....	31
Zuckerfreier Kuchen.....	31
Zuckerfreie Erdbeermarmelade.....	32
Zuckerfreier Punsch.....	32
Zuckerfreier Eierflip.....	32
Zuckerfreies Gelee.....	32
Zuckerfreie Kekse.....	32
Zuckerfreie Fruchtkekse.....	33
Einfacher, zuckerfreier Fruchtkuchen.....	33
Zuckerfreier Rosinenkuchen.....	34
Zuckerfreier Schwammkuchen.....	34
Zuckerfreie Orangen-Dattel-Riegel.....	34
Zuckerfreie Dattelkekse.....	35
Zuckerfreie Kekse (für Diabetiker).....	35
Zuckerfreier Nusstollen.....	35
Zuckerfreier Dattelnkuchen.....	36
Zuckerfreie Apfelsauce Kekse.....	36
Zuckerfreie Gesundheitskekse.....	37
Mary Tyler Moore's Mandel-Meringue-Kekse (zuckerfrei).....	37
Zuckerfreie Riegel.....	37
Zuckerfreie Kekse.....	38
Bananen-Nussecken.....	38
Zuckerfreier Pfannkuchen.....	39
Zuckerfreier Brotpudding.....	39
Zuckerfreie Gesundheitskekse.....	39
Zuckerfreie Apfelsoße Kekse.....	40
Geburtstagskuchen für Diabetiker.....	40
Zuckerfreier Kuchen.....	41
Zuckerfreie Kekse.....	41
Zuckerfreie Fruchtkekse.....	41
Zuckerfreie Erdnussbutterkekse.....	42
Zuckerfreie Kekse.....	42
Zuckerfreier Kuchen.....	42

Zuckerfreier Kuchen	43
Zuckerfreie Kekse	43
Zuckerfreier Kuchen	43
Zuckerfreie Brownies.....	44
Zuckerfreier Gewürzkuchen	44
Zuckerfreier Kuchen	44
Zuckerfreie Haferflockenkekse	45
Dattel-Nuss-Kekse (Zuckerfrei).....	45
Anns Zuckerfreier Kaffeekuchen.....	46
Zuckerfreier Apfeloßekuchen.....	46
Zuckerfreie Schoko-Raspel-Kekse	47
Zuckerfreies Gelee	47
Zuckerfreies Apfelgelee.....	47
Zuckerfreie Spaghetti Sauce	48
Zuckerfreie Barbecuesauce	48
Anns zuckerfreier Schokosyrup	48
Zuckerfreie Zimtkekse	49
Zuckerfreie Nusskekse	49
Zuckerfreier Osterfudge.....	49
Gewürztee (Zuckerfrei).....	49
Zuckerfreier Preiselbeeren-Orangen Salat.....	50
Zuckerfreier Reis.....	50
Zuckerfreies Dressing ohne Kalorien	50
Karottensalat (Zuckerfreies Rezept)	51
Zuckerfreier Schmelzkäsesalat	51
Einfaches Zuckerfreies Dessert.....	51
Cream Puffs.....	52
Zuckerfreie Apfeltorte.....	52
Zuckerfreie Gewürzkekse	52
Gegrilltes Truthahnfilet.....	53
Zuckerfreie Kekse	53
Zuckerfreie Fruchtriegel	53
Smarkeroon Cookies	54
Schokoladenkuchen	54
Schwammkuchen	54
Schokoladensoße.....	55
Butterkaramellplätzen	55

Maraschinokirsche - Gummibonbonkekse.....	56
Diät 7 - Salat.....	56
Frecher Cranapple Salat.....	56
Ananaskohkrautsalat.....	57
Diätischer Teigwarensalat.....	57
Lasagne.....	57
Kokosnussvanillepuddingkuchen.....	58
Freier Zuckerapfelkuchen.....	58
Diabetischer Käsekuchen.....	59
Rhabarber oder Preiselbeergötterspeise.....	59
Eis am Stiel.....	59
Phudge Eis am Stiel.....	59
Diabetische Apfelmuskekse.....	60
Diabetische Gewürzhafer Plätzchen.....	60
Diabetische Plätzchen.....	61
Diabetischer Kürbiskuchen.....	61
Diabetische Schlagsahne.....	61
Diabetischer Kürbiskuchen.....	62
Diabetischer Kuchen.....	62
Erdbeerkuchen (ohne Zucker).....	63
Zuckerfreier Apfelkuchen.....	63
Apfelkuchen (Ohne Zucker).....	63
Polnischer Wurstaufstrich.....	64
Krautrunza.....	64
Deutsches Sauerkraut.....	64
Biogs und Kluski.....	64
Patchlings.....	65
Walnussträume.....	65
Zuckerfreier Kirschaher Muffin.....	65
Mamas Suppe.....	66
Der Topfkuchen der Oma Loe.....	66
Tutti Frutti.....	66
Mandelspitzen.....	67
Rindfleisch wie von Mama.....	67
Ioca Eierpfannkuchen.....	67
Diabetische Rindfleischpasteten.....	67
Thunfisch.....	68

Diabetische würzige Fleischbälle	68
Diabetische würzige Wurst	68
Schweinsrippchen und -füllung	69
Diabetischer Apfelmuskuchen	69
Bananenbrot	69
Diabetische schokoladenbraune Kekse	70
Wachy Schokoladenkuchen.....	70
Apfelkuchen (zuckerfrei).....	70
Apfelmuskekse	71
Diabetische Hafergrütze Plätzchen	71
Helens Pekannusskuchen	72
Zuckerfreie Gewürzplätzchen	72
Diabetische Riegel	72
Marinierte französische Brechbohnen.....	73
Aloha Meeresfrüchtegericht.....	73
Apfelmagie	73
Apfeltasche	74
Thunfischsalat Apfel und Birne.....	74
Aprikosenkuchen	74
Gebackene Äpfel	75
Gebackene Bohnen	75
Gebackenes Huhn mit Äpfeln	75
Bananensahnekuchen.....	76
Bar-BQ Fleischbällchen	76
Bar-BQ-Soße	77
Bar BQ Huhn.....	77
Gegrilltes Huhn mit Knoblauch	77
Brunswick Stew	77
Buttermilchsorbet.....	78
Kohlgeschmack	78
Kohrouladen	78
Kohlsalat.....	79
Kohlüberraschung	79
Kohl mit Tomaten.....	79
Karotten und Orangensalat	80
Selleriesalat	80
Käse und Zwiebelschmorrtopf.....	80

Käsekuchen.....	81
Kirsch-Bananennachtisch	81
Gebackenes Huhn	81
Hawaiische Geflügellebern.....	82
Hühnerlaif.....	82
Hühnersalat.....	83
Hühnerfleisch	83
Schokoladenriegel	83
Cremepralinenrolle	83
Schokoladenpudding.....	84
Weihnachtskohlratsalat	84
Preiselbeergelantine	84
Sahnesoße	85
Sahniger Schokoquatsch	85
Knusprige Hamburger.....	85
Köstlicher Lachs	86
Geschnittener Fisch.....	86
Diätpizza	86
Dieters kurze Bad	87
Dieters Dressing.....	87
Dilly Thunfischsalat.....	87
Dippin Erbsensalat	87
Eissalat.....	88
Frucht- und Brotpudding.....	88
Fruchtiger Hühnersalat.....	88
Kraut und Brokkoli	89
Kräuter Fischleisten.....	89
Heißes Rindfleischbutterbrot.....	89
Gebackene Kartoffeln.....	90
Zitrone-Ananas	90
Der gefrorene Salat von Mary Jo.....	90
Rinderhackbraten	91
Mexikanisches Abendessen.....	91
Nachgemachter, englischer Kuchen	91
Als nächstes – Tagespute und Reis	92
Auf mir auf dir	92
Zwiebelbrathuhn.....	92

Östliches Schweinefleischbar BQ	93
Östliche Gemüse	93
Unser „Moussaka“	93
Parmesan Blumenkohl	94
Marinierter Bananenpfeffer	94
Marinierte Okra.....	94
Ananasschweinerippchen	94
Ananaspudding	95
Kartoffelsalat.....	95
Kürbisbrot	95
Belegtes Rinderbratenbrot	96
Lachs oder Thunfischhauche	96
Der Hirtenkuchen.....	96
Bratpfanneneier	97
Matsch.....	97
Südlicher Selleriefischsalat.....	97
Spaghetti	97
Spanische Bohnenstangen.....	98
Würzige Apfeldrehung	98
Essiggurken	98
Erdbeerkuchen	98
Erdbeerfruchtquadrate	99
Erdbeere - Pramge delight.....	99
Süßer und saurer Kohl.....	99
Süß-saurer Blumenkohl.....	100
Tacos	100
Tausend Insel Dressing	101
Thunfischeinklang.....	101
Thunfisch Schmortopf.....	101
Thunfischsalat.....	101
Pute und Kartoffelsalat.....	102
Puten Schmortopf	102
Kalbsragoutpendous.....	102
Velvias gemischter Salat	103
Schmissiger Tomatengeschmack.....	103
Makkaroni und Käse	103
Cocktailfleischbällchen	103

Mittagsschmorrtopf	104
Reuben Casserolle	104
Schweizer Steak	105
Gestopfte Zucchinipute	105
Eierfrucht von Cal	106
Rhabarbertorte von Cal	106
Kupferpenny-Karotten	107
Süße gestohlene Birne	107
Schokobrauner Käsekuchen	108
Diabetischer Dattelnusskuchen	108
Karottenkuchen	109
Frischkäsezuckerguss	109
Dattelkaffeekuchen	109
Heidelbeere Muffins	110
Mikrowellenkleie Muffins	110
Bananen Pekanuss Sahnekuchen	111
Diabetischer Schüssellimonenkuchen	111
Diabetische Kuchenkruste	112
Zuckervanillepudding (Zuckerfrei)	112
Suqash- und Kürbisspitzen	112
Kokosnussüberraschungen	113
Dattelfalle	113
Butterkaramellquadrate	113
Heinzelmännchen	114
Dattelplätzchen	114
Diabetische Gewürzkekse	114
Die Daumenabdrücke Eleandors	115
Freie Haferkekse	115
Sesamschnürsenkel	116
Partymischung	116
Diabetische Zucchini-Basilikum Muffins	116
Diabetischer Kuchen	117
Diabetische Dattelnusskuchen	117
Dattelkekse für Diabetiker	118
Diabetischer englischer Kuchen	118
Diabetische Kekse	118
Diabetische Kekse	119

Diabetischer Kuchen	119
Beste diabetische Kekse	120
Diabetische Erdnussbutterkekse	120
Diabetische Kekse	120
Diabetische Rosinenkekse	121
Diabetische Kekse	121
Diabetischer Dattelnusskuchen	122
Diabetische Kekse	122
Apfelmus Diabetikerkuchen	123
Diabetischer Zuckerkuchen	123
Diabetischer Pfundkuchen	123
Diabetische Kürbisekekse	124
Diabetischer Dattelkuchen.....	124
Diabetischer Zuckerguss	125
Diabetischer Dattelpfannkuchen.....	125
Diabetischer Apfelmuskuchen	125
Diabetische Kekse	126
Diabetische Diätkekse	126
Diabetischer Kuchen	127
Diabetischer Kuchen	127
Diabetische Kekse	128
Heinzelmännchen für Diabetiker.....	128
Diabetische Kekse	128
Diabetischer Apfelkuchen.....	129
Diabetischer Kuchen	129
Diabetischer Apfelmuskuchen	129
Bananenrosinenkuchen für Diabetiker	130
Diabetischer Kuchen	130
Hafersplätzchen (für Diabetiker).....	131
Diabetischer Kuchen	131
Diabetische Kekse	131
Diabetischer Pfundkuchen	132
Diabetische Kekse	132
Diabetische Melassen Kekse.....	132
Diabetische Orangen-Rosinentrauben.....	133
Diabetische Kekse	133
Erdnussbutterkekse	134

Diabetische Fruchtfallkekse	134
Diabetische Rosinenkekse	134
Diabetische Zitronenkekse	135
Diabetische Kekse	135
Hafergrütze Muffins	135
Diabetischer Nusskuchen	136
Diabetische Granolariegel	136
Diabetischer Kuchen	137
Diabetischer Kuchen	137
Diabetische Kekse	137
Diabetische Fruchtriegel	138
Ungebackener englischer Kuchen	138
Diabetische Kürbisriegel	138
Diabetischer Osterquatsch	139
Diabetische Kekse	139
Diabetische Nussplätzchen	139
Diabetischer Kuchen	140
Hafergrütze & Apfelmuskekse	140
Diabetischer Dattelkuchen	141
Diabetische Dattelriegel	141
Diabetische Kekse	141
Diabetische Fruchtriegel	142
Diabetischer Apfelmuskuchen	142
Schokoladenkuchen für Diabetiker	143
Fruchtkekse für Diabetiker	143
Diabetischer Kuchen	144
Diabetische Heidelbeermarmelade	144
Diabetische Erdbeermarmelade	144
Diabetischer Preiselbeere Orangen Geschmack	145
Der Kürbiskuchen des Diabetikers	145
Diabetischer Rosinenapfelmuskuchen	145
Diabetischer Schokoladensirup	146
Diabetischer sahniger Zuckerguss	146
Diabetische Apfelmusplätzchen	146
Diabetischer Quatsch	147
Diabetische Salatsoße	147
Diabetische Kekse	147

Diabetische Erdnussbutterkekse	148
Schokoladenbraune Doppelkekse	148
Diabetische Schokoladensüßigkeiten	148
Diabetische Heinzelmännchen	149
Diabetischer Quatsch	149
Diabetische Erdbeer- oder Pfirsichmarmelade	149
Diabetische Marmelade	150
Diabetischer Sauerrahm	150
Honigkugeln	150
Diabetisches Fruchtgetränk	150
Apfelmus Gelatine Salat	150
Diabetischer Reis	151
Diabetischer Preiselbeere Salat	151
Diabetischer Hüttenkäsesalat	151
Diabetischer Preiselbeeren Salat	151
Diabetischer Waldorfsalat	152
Diabetischer Aprikosensalat	152
Diabetischer Obstsalat	152
Blumenkohlsahnesuppe	152
Diabetischer Quatschkuchen	153
Orangennusskuchen	153
Apfelmuskuchen	154
Dörrobstkekse	154
Dattel Muffins	154
Zuckerlose Kekse	155
Apfelbutter	155
Rosinenkuchen	155
Zuckerfreie Orangenkekse	155
Erdnussbuttersnack	156
Diabetischer Apfelkuchen	156
Kürbiskuchen für Diabetiker	156
Pfirsichkuchen für Diabetiker	157
Diabetische Erdnussbutterkekse	157
Diabetischer Kuchen	157
Feierabendbissen	158
Gemüsesalat	158
Götterspeisensalat	158

Ananasflaum.....	159
Birnenbrot.....	159
Kürbisbrot	159
Apfel Kleie Muffins	160
Süßer Pfirsichkuchen.....	160
Zuckerfreier Erdbeerkuchen.....	161
Hafergrütze Kekse	161
Rosinenkuchen.....	161
Dattelkaffeekekuchen	162
Brotaufstrich.....	162
Dattelnusskuchen.....	162
Dunkle Kleie Muffins.....	163
Gebackene Bohnen	163
Schokoladensoße	164
Meine Mayonnaise	164
Schweizer Steak	164
Rinderfleisch	165
Rinderhackbraten	165
Gebackene Fischleisten.....	165
Gefüllte grüne Paprika	166
Gemüsesuppe.....	166
Gebackene Tomate	166
Gewürzbratentopf.....	167
Hot Dog	167
Hüttenkäsegemüse	167
Kohlkrautsalat	168
Apfelmus Kleie Quadrate	168
Nullsalatsoße.....	168
Zuckerfreier Apfelkuchen	169
Erdnussbutterkekse	169
Fruchtmilchshake.....	169
Frucht und Gewürzkekse	170
Pfefferkuchen.....	170
Götterspeisehüttenkäsesalat.....	171
Kalorienarme Heinzelmännchen	171
Geformter Feiertagssalat.....	171
Orangeananasform	172

Ananaskäsekuchen	172
Ananassalat.....	173
Ananashafergrütze	173
Erdbeer-Rhabarbersalat.....	173
Zuckerfreie Riegel.....	173
Briese und Pilze	174
Tausend Inselfressing	174
Kalbsfleisch Scallopini.....	175
Kalorienarmes Tomatendressing	175
Kalorienarme Salatsoße	175
Joghurtsalatsoße	176
Ananassalatsoße	176
Huhn ohne Salz	176
Offenes Rindfleisch	176
Gebackener Fisch.....	177
Diabetische Fruchtriegel.....	177
Trockene Suppenmischung.....	177
Eiersatz	178
Diabetische Datteltiegel.....	178
Rinderhackbraten	178
Süß-saures Huhn.....	179
Klubputenschmortopf	179
Karottensalat.....	180
Rhabarberriegel.....	180
Gazpacho.....	180
Gewürznelkenknoblauch	180
Heinzelmännchen	181
Zucchini-suppe	181
Peters Grillgemüsesuppe	182
Gestopfte Pute	182
Vegetarier Laib.....	182
Das Steak des armen Mannes (Armish).....	183
Thunfisch Schmortopf (Mikrowelle)	183
Rindfleisch und Kohlroulade	183
Gekochtes Dressing	184
Buttermilchdressing.....	184
Salatsoße von Cal.....	184

Datteldiätsalat	184
Hafer Kleie Muffins	185
Selbst gemachter Granola	185
Zuckerfrei Ananaskuchen	186
Zuckerfreier Apfelkuchen	186
Magere Kuchenknusten	187
Zuckerfreie Kekse	187
Orangendattelriegel	187
Zuckerfreie Schnittkuchen	188
Eingefrorene Banane	188
Rot-weiß-blauer Salat	188
Erdnussbutterbälle	189
Hackbraten	189
Popkornvergnügen	189
Bananen-Rosinenkrautsalat	190
Hafergrütze - Fruchtkekse	190
Diätkürbispudding	190
Brokkoli- & Käsekartoffeln	191
Zuckerfreies Bananenbrot	191
Erdbeerschütten	192
Zimtfarbiger Toast	192
Brokkoli Schmortopf	192
Schmortopfsenf Mischung	192
Gebackene Äpfel	193
Gemüsekonfetti	193
Süßkartoffel la orange	193
Landstilchili	194
Rosinenrolle	194
Rinderfleisch	195
Italienische Spaghetti	195
Garnelenscampi	196
Thunfischsalat	196
Eier	196
Makkaroni und Käse	197
Tief gefrorener Apfelkuchen	197
Hafergrütze Kekse	198
Zimtfarbende Apfelhafergrütze	198

Beerenpudding	198
Kekse.....	199
Cornbread Dressing	199
Sahnekartoffelsuppe.....	200

Zuckerfreie Dattelleckerbissen

- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 1/2 TL flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1/3 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1/4 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Nüsse
- ❖ 1 1/2 Tasse Brotkrümel

Die Eier zusammen mit Süßstoff und Backpulver schlagen. Dann Datteln, Mehl und Nüsse hinzufügen. Brotkrümel in die Mischung geben und diese danach abkühlen lassen. Verteilen Sie dann kleine Portionen mit einem Teelöffel auf einem gefetteten Backpapier. Bei 375 Grad für 12 Minuten backen lassen.

Zuckerfreier Preiselbeeren Genuss

- ❖ 2 Tassen Preiselbeeren
- ❖ 2 Äpfel
- ❖ 1 Tasse Orangensaft

Zerreiben Sie die Preiselbeeren und Äpfel zusammen. Am besten nehmen Sie süße Äpfel. (Sie können einen Mixer benutzen). Den Orangensaft, die gehackten Nüsse und den Süßstoff nach Geschmack dazugeben. Vor dem Verzehr für mehrere Stunden abkühlen lassen.



Es könnte ein Snickers sein

- ❖ 350g Diät-Eiscreme
- ❖ 1 Tasse Diät Schlagsahne
- ❖ 1/4 Tasse stückige Erdnussbutter
- ❖ 1 pkg. zuckerfreier Karamellpudding (Pulver)
- ❖ 85g Traube-Nuss-Müsli

Die ersten 4 Zutaten im Mixer vermischen, dann das Müsli dazu rühren. In eine 8 Zoll große, eckige Form geben. Abdecken und in den Gefrierschrank stellen. Ergibt 4 Portionen.

Gebackenes Huhn (für eine Person)

- ❖ 1 Hühnerbrust, ohne Knochen und Haut
- ❖ 2 EL (jede Marke) abgefülltes italienisches Diät Dressing

Das Huhn in abgedeckter Auflaufform im Dressing marinieren und über Nacht stehen lassen. Eine Stunde bei 350 Grad backen. Keine weiteren Gewürze notwendig. Das Huhn wird zart und saftig sein.

Schokoraspelkekse

- ❖ 1/4 Tasse Margarine
- ❖ 1 EL granuliert Fructose
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 TL Vanilleextrakt
- ❖ 3/4 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1/2 Tasse kleine, halbsüße Schokoraspeln

Die Margarine und Fructose zusammen verrühren, dann Ei, Wasser und Vanille dazu geben. Mehl, Backpulver und Salz zusammen in ein Sieb geben. Sieben Sie die Mischung dann in den cremigen Teil. Rühren Sie und mischen Sie gut durch. Die Schokoraspeln in den Teig einrühren. Lassen Sie den Teig mit einem Teelöffel auf ein leicht gefettetes Backpapier tropfen. Halten Sie dabei etwa 3cm Abstand zwischen den Keksen. Für 8-10 Minuten bei 375 Grad backen lassen. Ergibt 30 Kekse.

Orangenreis

- ❖ 1 Tasse Reis, ungekocht
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1 Tasse Orangensaft
- ❖ 1 TL kalorienreduzierte Margarine
- ❖ 1 Pries Salz
- ❖ 1 EL Orangenschale, frisch gerieben
- ❖ 1/2 Tasse frische Orangenstücke, entkernt

Geben Sie in einer Mikrowellen geeigneten 2 Liter Form den Reis, Wasser, Orangensaft, Margarine und Salz zusammen hinein. Decken Sie die Form ab und lassen Sie die Mischung für 5 Minuten auf hoher Stufe in der Mikrowelle bleiben. Rühren Sie dann die Orangenschale ein. Verrühren Sie den Inhalt der Schüssel mit einer 1/4 Drehung. Lassen Sie die Mischung auf hoher Stufe, weitere 10 Minuten in der Mikrowelle und Verrühren Sie den Inhalt nach 5 Minuten nochmals. Nehmen Sie die Abdeckung nicht von der Form. Lassen Sie die Form danach für weitere 10 Minuten abgedeckt. Heben Sie den Reis direkt vor dem Servieren, mit einer Gabel flockig. Geben Sie die Orangenstücke dazu und rühren Sie sie vorsichtig dazu. Nun können Sie Ihr Menü mit Stolz servieren. Ergibt ca. 6 Portionen (a 100 Kalorien).

Weizenschrotkruste

- ❖ 1 1/4 Tassen Weizenschrotkrümel
- ❖ 1/2 Tasse Diät Margarine

--FÜLLUNG--

- ❖ 1 pkg. geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 3/4 Tasse teilentrahmter Ricotta Käse
- ❖ 12 pkg. Süßstoff
- ❖ 1 pkg. Kalorienreduziertes Sahnesteif
- ❖ 1 1/2 Tassen entrahmte Milch
- ❖ 1 EL Vanille Extrakt
- ❖ 1/4 Tasse Kakao

Vermischen Sie die Krümel mit der Diät Margarine. Schneiden Sie dazu die Margarine in Streifen und vermischen Sie beides miteinander, bis es eine grobe Masse ergibt. Drücken Sie den Teig fest an den Boden und die Seiten einer 8 oder 9 Zoll großen Kuchenform an. Danach den Boden im vorgeheizten Ofen bei 350 Grad für 8-10 Minuten backen lassen. In einem kleinen Topf, vermischen Sie die Gelatine mit 1/2 Tasse entrahmter Milch. Lassen Sie die Mischung eine Minute stehen und erhitzen Sie sie danach unter ständigem Rühren, bis die Gelatine flüssig geworden ist. In einem Mixer oder einer Küchenmaschine können Sie dann den Ricotta pürieren, bis er cremig ist. Geben Sie dann die Gelatinemischung, die verbleibende 1 Tasse Milch und die Vanille dazu. Danach die Masse weiter pürieren, bis die Mischung durch und durch cremig ist. Nehmen Sie die Hälfte aus der Schüssel und stellen Sie sie bei Seite. Geben Sie nun zur Mischung im Mixer 6 Päckchen Süßstoff und Kakao dazu. Gründlich durchmischen. Füllen Sie die Mischung aus dem Mixer in die fertige Form und lassen Sie dann alles 30 Minuten lang abkühlen. Die verbleibende Mischung lassen Sie ebenfalls für 30 Minuten abkühlen. Bereiten Sie das Sahnesteif gemäß Packungsbeilage zu. Geben Sie dabei die verbleibenden 6 pkg. Süßstoff nach und nach dazu. Schlagen Sie sie unter die übrige, gekühlte Mischung, bis alles glatt vermischt ist. Mit einem Löffel tragen Sie die Schokoladenschicht auf. Lassen Sie alles abkühlen, bis es fest geworden ist. Dekorieren Sie mit Kakaopulver. Ergibt einen Kuchen (8 oder 9 Zoll Form) bzw. 8 Portionen.

Hühnerbrust mit Karotte- und Zucchinifüllung

- ❖ 2 kleine (ganze) Hühnerbrüste ohne Haut und Knochen
- ❖ 1 Tasse Karotten, gerieben (ca. 2 kl.)
- ❖ 1 Tasse Zucchini, gerieben (ca. 1 mittl.)
- ❖ 1 TL Salz
- ❖ 1/4 TL Geflügel Gewürz
- ❖ 1 pkg. Hühnerbrühe
- ❖ 1/4 Tasse Wasser

Geben Sie Karotten, Zucchini, Salz und Geflügelgewürz In einer mittleren Schüssel zusammen. Nehmen Sie circa eine halbe Tasse der Mischung und füllen Sie damit die Hühnerbrust. (jede Brust sollte sich öffnen lassen). Sichern Sie die Füllung mit Zahnstochern. Geben Sie das Huhn in eine mittelgroße Pfanne geben und besprenkeln Sie es mit Brühe. Geben Sie dann Wasser dazu lassen Sie es auf mittlerer Hitze auf dem Herd stehen, bis das Wasser kocht. Reduzieren Sie dann Ihre Herdplatte und decken Sie die Pfanne ab. Lassen Sie alles etwa 40 Minuten garen. Entfernen Sie die Zahnstocher. Ergibt 4 Portionen, 180 Kalorien pro Portion.

Zuckerfreier Kuchen

- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1 Tasse gehackte Pflaumen
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse kaltes Wasser
- ❖ 1 Stück geschmolzene Margarine
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1/4 TL Zimt
- ❖ 1/4 TL Muskat
- ❖ 1 TL Vanille

Kochen Sie die Datteln und Pflaumen mit dem Wasser einer Tasse Wasser für 3 Minuten. Geben Sie dann Margarine und Rosinen dazu und lassen Sie alles abkühlen. Danach Mehl, Backpulver, Salz, Eier, Nüsse, Gewürze und Vanille miteinander vermischen. Geben Sie alles zur Fruchtmischung hinzu und rühren Sie um. Geben Sie danach alles in eine Backform und lassen Sie diese bei 350 Grad für 25 bis 30 Minuten im Ofen.

Zuckerfreie Orangensonnenstrahlen

- ❖ 1 1/2 Tassen Allzweckmehl
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1/2 Tasse Backfett
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Ei
- ❖ 2 EL Orangensaft
- ❖ 2 TL gerieben Orangenschale
- ❖ 1 1/2 TL Süßungsmittel

Sieben sie Mehl, Backpulver und Salz zusammen. Vermischen Sie dies mit dem Backfett, bis die Masse krümelig ist. Geben Sie folgende Zutaten dazu: Rosinen, Eier, Orangensaft, Orangenschale und Süßungsmittel. Mischen Sie alles gut durch. Formen Sie alles in kleine Kugeln und legen Sie diese flach auf das Backpapier. Lassen Sie alles 12 bis 15 Minuten bei 375 Grad backen.

Mandelkeks

- ❖ 1/4 Tasse granulierter brauner Zuckerersatz
- ❖ 2 EL zuckerfreier Mandelsirup
- ❖ 2 TL kalorienreduzierte Margarine
- ❖ 2 TL Wasser
- ❖ 1/3 Tasse grob gehackte Mandeln,
- ❖ 1 (230g) Rolle gekühltes Gebäck

Geben Sie den brauner Zucker Ersatz, Ahornsirup, Margarine und Wasser in einer 1 1/2 Liter Mikrowellenfesten Form, zusammen. Decken Sie die Form mit einem Papiertuch ab und stellen Sie sie für eine Minute in die Mikrowelle, bei hoher Stufe. Lassen Sie alles für eine Minute abgedeckt stehen. Rühren Sie dann die Mischung um und fügen Sie die geschmolzene Margarine dazu. Fügen Sie dann die Mandeln hinzu. Schneiden Sie danach jedes der Gebäckstücke in vier Teile. Rollen Sie jedes Stück zu einer Kugel, dippen Sie diese in die Sirup-Mischung, und geben Sie sie anschließend in eine mikrowellenfeste Ringform. Verteilen Sie die ummantelten Kugeln gleichmäßig in der Ringform. Gießen Sie den verbleibenden Sirup über die Kugeln in der Form. Lassen Sie alles in der Mikrowelle auf mittlerer Stufe (50% Leistung) für 5 bis 6 Minuten backen. Drehen Sie die Form dabei alle 2 Minuten ein Stück. Nehmen Sie sie dann aus der Mikrowelle und bedecken Sie sie mit Backpapier. Lassen Sie sie für 5 Minuten stehen und stürzen Sie die Form dann auf einem Teller. Teilen Sie alles in 10 Portionen aufteilen.
Ca. 80 Kalorien pro Portion.

Bananensplittorte

- ❖ 1 Paniermehl
- ❖ 1 pkg. zuckerfreier Vanillepudding (Pulver)
- ❖ 2 Tasse fettarme Milch
- ❖ 2 in Scheiben geschnittene Bananen
- ❖ 1 Dose gesschnittene Ananas
- ❖ 1 Tasse Schlagsahne
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Pekannüsse

Das Puddingpulver mit der Milch vermischen und alles miteinander verrühren, bis es eine dicke Masse ergibt. Füllen Sie die Mischung dann in Ihre Form mit dem Paniermehl. Verteilen Sie die Bananen über dem Pudding. Pressen Sie die Ananas dann aus, um den ganzen Saft zu entfernen. Verteilen Sie die Ananas über den Bananen . Bedecken Sie dann alles mit Schlagsahne und streuen Sie dann Pekannüsse darüber. Gut abkühlen lassen.

Fruchtdip

- ❖ 1 Tasse Naturjoghurt
- ❖ 230g Sahne light
- ❖ 8 pkg. Zuckerersatz
- ❖ 1 TL Vanille.

Alle Zutaten gut miteinander vermischen.

Brownietorte

- ❖ 1 1/2 Tasse gekühlte Schlagsahne
- ❖ 3 EL Fruchtzucker, oder nach Geschmack
- ❖ 1 TL Vanille

Bereiten Sie die süßen Karamellbrownies zu (siehe Rezept unten). Schlagen Sie die Sahne, den Fruchtzucker und die Vanille miteinander und benutzen Sie dies als Füllung als Schichten Ihrer

Brownies.

Fettarmes Zusatzmittel: Lassen Sie ca. 3 Tassen gefrorene Schlagsahne auftauen.

Setzen Sie anstatt Vanille Ihr liebstes Aroma ein, z.B. 1 Esslöffel Instantkaffee oder 1 EL Orangensaftkonzentrat.

Süße Karamellbrownies

- ❖ 2/3 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 TL Backpulver
- ❖ 2 gut geschlagene Eier
- ❖ 1/2 Tasse geschmolzene Butter oder Öl
- ❖ 1/2 Tasse aufgeweichte Karamell-Süße
- ❖ 1/2 Tasse Fruchtzucker
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Walnüsse

Sieben Sie das Mehl und Backpulver und stellen Sie beides zur Seite. Mixen Sie dann die Eier, Butter oder Öl, Karamell, Fruchtzucker und Vanille miteinander. Geben Sie das Mehl in die Mischung und vermischen Sie alles gut miteinander. Geben Sie dann die Walnüsse dazu. Danach geben Sie die Mischung in eine gefettete und mit Mehl bestreute Backform. Lassen Sie alles bei 350 Grad für ca. 15 Minuten backen. Wenn der Kuchen bei leichter Berührung zurückspringt ist er fertig. Wenn Sie die Zutaten verdoppeln können Sie eine große Kuchenform benutzen.

Gefrorenes Aprikosenmousse

- ❖ 1 Tasse Aprikosen-Apfel Butter
- ❖ 1/2 Tasse Schlagsahne
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 2 EL Fruchtzucker

Schlagen Sie das Eiweiß bis es steif, aber nicht trocken ist. Kneten Sie die Aprikosen und Äpfel in die Butter.. Schlagen Sie die Sahne steif und geben Sie Fruchtzucker hinzu. Fügen Sie die geschlagene Cremen in die Aprikosenmischung hinzu.

Fruchtbutter

Legen Sie eine Schicht Frischhaltefolie auf ein Backpapier. Verteilen Sie darauf eine dünne Schicht Fruchtbutter, mit der Kante eines Tortenhebers, aus. Bei niedrigster Hitze (ca. 50 Grad °C) im Ofen für ca. 2 Stunden trocknen lassen. Nehmen Sie das Blech dann heraus und lassen Sie sie abkühlen. Nehmen Sie die gebackene Masse aus der Folie. Um alles etwas aufzupeppen, können Sie die Masse vor dem Backen mit gehackter Walnuss bestreuen.

Fruchtsalatgarnierung

- ❖ 1 1/2 Tassen Milch (entrahmt oder 1%)
- ❖ 1 (85g) zuckerfreier Vanillepudding
- ❖ Dazu: 2 EL gefrorenes Orangensaftkonzentrat

- ❖ 1 TL geriebene Orangenschale (Optional)

Die Mischung kann zu gemischten (frischen) Früchten serviert oder mit Früchten in Schüssel vermischt werden.

Himbeermouse

- ❖ 2/3 Tasse Erdbeeren
- ❖ 1/8 TL Weinstein
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 1/2 Tasse Schlagsahne

Mischen Sie den Weinstein mit dem Eiweiß und schlagen Sie beides zusammen steif aber nicht trocken. Verkneten Sie die Erdbeeren in die Masse. Fügen Sie nun die geschlagene Creme in die Fruchtmischung hinzu. Lassen Sie das Mousse vor dem Servieren abkühlen oder lassen Sie es in Ihrem Eisfach frieren. Für weitere Geschmacksvariationen sollten Sie: Erdbeeren, Blaubeeren, Orange-Ananas, Ananas-Beere oder Pfirsich versuchen.

Goldener Karottenkuchen

- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/4 TL gemahlener Zimt
- ❖ 1 Pries Salz
- ❖ 1/2 Tasse Fruchtzucker
- ❖ 9" Kuchenform
- ❖ Pries gemahlener Muskat
- ❖ 1/8 TL gemahlener Ingwer
- ❖ 1 Tasse gekochte Karotten (gerieben oder gestampft)
- ❖ 1/2 Tasse Schlagober

Mischen Sie die Eier, Muskat, Zimt, Ingwer und Salz miteinander, bis alles gut durchmischt ist. Geben Sie Karotten hinzu und rühren Sie gut um. Fügen Sie nun den Fruchtzucker und den Schlagober hinzu und rühren Sie, bis alles komplett vermischt ist. Gießen Sie die Füllung in eine Kuchenform und backen Sie sie bei 350 Grad für 35 Minuten (bzw. bis ein in die Mitte gestochenes Messer sauber bleibt). Servieren Sie alles mit Schlagsahne.

Apfeloßekuchen

- ❖ 2 gut geschlagene Eier
- ❖ 1 Tasse Apfel-Butter
- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Butter, geschmolzen
- ❖ 1/2 Tasse Fruchtzucker
- ❖ 1 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Walnüsse

Verrühren Sie die Eier, Butter und die Äpfel miteinander. Sieben Sie anschließend Mehl und

Backpulver. Geben Sie dann Walnüsse und Rosinen in die Mehlmischung und vermischen Sie alles gut. Fügen Sie nun die Mehlmischung, abwechselnd mit dem Fruchtzucker, in die Eiermischung und verrühren Sie alles gut. Gießen Sie den Back Teig in eine gefettete Gugelhupfform und backen Sie alles bei 375 Grad für 30 bis 35 Minuten. Nehmen Sie die Form heraus und lassen Sie sie vor dem Servieren abkühlen. Servieren Sie alles mit Schlagsahne.

Einfache Schokoweizenschrottorte

Belegen Sie eine 13"x9"x2" Form mit einer Schicht aus Weizenschrotquadraten. Bereiten Sie 1 große (170g) Packung zuckerfreien Instantschokoladenpudding zu. Halten Sie sich dabei an die Anweisungen auf der Verpackung. Verteilen Sie ihn über die Weizenschrotquadrate. Stellen Sie dann alles in den Kühlschrank. Nachdem alles fest geworden sind, belegen Sie eine weitere Schicht Weizenschrot Quadrate über dem Pudding. Bereiten Sie eine zweite Packung Pudding zu und geben Sie ihn über die Quadrate. Lassen Sie alles abkühlen. Die Torte kann mit Schlagsahne serviert werden. Dieses einfache Dessert ist für Diabetiker geeignet.

Traumhaftes Gefrorenes

- ❖ 4 reife, geschälte Bananen
- ❖ 1/2 Tasse Himbeeren

Wickeln Sie die Bananen in Folie ein und lassen Sie sie über Nacht einfrieren. Nehmen Sie sie am nächsten Tag aus der Kühltruhe und brechen Sie sie in 4 bis 5 Stücke. Lassen Sie dann alles 10 Minuten lang bei Raumtemperatur stehen. Warten Sie, bis sie leicht weicht geworden sind und pürieren Sie sie dann im Mixer oder in der Küchenmaschine, bis sie cremig sind. Geben Sie dann Himbeeren (oder anderes Obst) hinzu und mixen Sie die Mischung erneut. Dieses Gericht kann sofort oder tiefgefroren serviert werden. Ergibt 4 Portionen.

Zuckerfreie Vanillesauce

- ❖ 6 Eigelb
- ❖ 1/4 Tasse Fruchtzucker
- ❖ 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 2 Tassen Milch
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 EL Butter

Schlagen Sie Eigelb und Fruchtzucker in einer mittleren Schüssel, bis alles dick und weiß ist. Während Sie weiterhin schlagen, geben Sie langsam Mehl hinzu. Geben Sie die Mischung dann in einen Topf lassen Sie diesen bei niedriger Stufe auf dem Herd. Geben Sie langsam Milch und Vanille dazu. Unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Mischung zu einer Vanillesoße-Konsistenz andickt (ca. 15 Minuten). Nehmen Sie den Topf vom Herd. Lassen Sie Butter schmelzen und gießen Sie sie über die Soße, damit keine Haut entsteht. Ergibt 3 Tassen.

Schokokuchen

- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 1/2 Tasse geschmolzene Butter
- ❖ 1 Tasse Erdbeer-Apfel Butter
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 5 EL Milch
- ❖ 3/4 Tasse Karamell-gesüßter Belag
- ❖ 5 EL Fruchtzucker
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 2 TL Backpulver

Die Eier, Butter, Erdbeer-Apfel-Butter und Vanille zusammen geben und miteinander vermischen. Das geschlossene Glas Karamell in heißes Wasser stellen, damit die Masse dünner wird. Geben Sie die Milch, den Karamell und Fruchtzucker in die Buttermischung. Sieben Sie das Mehl und das Backpulver zusammen und vermischen Sie es mit der Mischung. Füllen Sie die Mischung dann in 2 gefettete und mit Mehl bestreute runde 9" Kuchenformen. Backen Sie den Kuchen bei 350 Grad für 40 Minuten. Lassen Sie alles abkühlen und bedecken Sie es mit Schlagsahne.

Orangen Minzkuchen

- ❖ 2 gut geschlagene Eier
- ❖ 1/3 Tasse Fruchtzucker
- ❖ 1 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 1 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1/4 Tasse Butter
- ❖ 1 Tasse Frucht-Minze Fleisch
- ❖ 1 TL Backpulver

Schlagen Sie die Eier und lassen Sie die Butter schmelzen. Geben Sie dies zum Fruchtfleisch mit der Minze hinzu. Sieben Sie die trockenen Zutaten und fügen Sie sie zu der restlichen Mischung hinzu. Verteilen Sie die Massen in eine geölte und mit Mehl beschichtete 8" Backform. Lassen Sie dann alles bei 350 Grad für ca. 25 Minuten backen lassen. Bedecken Sie den Kuchen am Ende mit einem Orangen-Creme-Käse-Belag.

Gefrorener Orangencremkäse

- ❖ 170g Schmelzkäse
- ❖ 2 EL Fruchtzucker
- ❖ 2 EL Orangensaftkonzentrat

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander und nutzen Sie sie als Topping für Ihren Orangen Minzkuchen.

Kalorienreduzierter Käsekuchen

- ❖ 340g fettarmer Ricotta Käse
- ❖ 4 getrennte Eier
- ❖ 3/4 Tasse Fruchtzucker
- ❖ Geriebene Schale von 1 Zitrone
- ❖ 3 Paniermehl, fein gemahlen
- ❖ 340g fettarmer Hüttenkäse
- ❖ 2/3 Tasse nicht-Instant Milchpulver
- ❖ 5 EL Zitronensaft, bzw. nach Geschmack
- ❖ 2 TL pure Vanille
- ❖ Butter oder Margarine für die Form.

Geben Sie den Käse zusammen mit dem Eigelb und Fruchtzucker in den Mixer und mixen Sie alles miteinander. Geben Sie dann das Milchpulver hinzu und pürieren Sie weiter, bis alles sämig ist. Geben Sie dann die Vanille, den Zitronensaft und -schale zu der Käsemischung hinzu. Vermischen Sie alles gleichmäßig. Schlagen Sie dann das Eiweiß, bis es fest ist. Geben Sie es dann in den Mixer und mischen Sie alle Zutaten für weitere 2 Sekunden, bis alles glatt ist. Bestreichen Sie den Boden und die Hälfte der Seiten einer 9" Springform mit Butter.

Nehmen Sie das Paniermehl und verteilen Sie es in der Form, bis es die mit Butter bestrichene Fläche bedeckt hat. Übriggebliebene Krümel können auf dem Boden bleiben. Gießen Sie die Käsekuchermischung in die Form und backen Sie alles bei 350 Grad. Stellen Sie dabei außerdem eine Pfanne Wasser in den Ofen, um ein Austrocknen zu verhindern. Backen Sie alles für 45 Minuten. Der Kuchen ist fertig, wenn ein eingestochenes Messer sauber entnommen werden kann. Lassen Sie alles abkühlen.

Sie können den Kuchen mit Obstmischung Ihrer Wahl servieren. Variationen: Nur Hütten- oder nur Ricottakäse. Für einen herkömmlichen Käsecrème-Kuchen, nehmen Sie einfach 680g Schmelzkäse, 3 Eier, 1/2 Tasse Milchpulver und 2/3 Tasse Fruchtzucker. Passen Sie die Menge der Zitrone an Ihren Geschmack an.

Aprikose-Ananas-Kuchen

- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 3/4 Tasse Aprikose-Apfel Butter
- ❖ 1/2 Tasse getrocknete, fein gehackte Aprikosen
- ❖ 2 TL Backpulver
- ❖ 1/2 Tasse Butter, geschmolzen
- ❖ 1/2 Tasse entsaftete, gestampfte Ananas
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Fruchtzucker

Mixen Sie die Eier, Butter, Aprikose-Apfel Butter, Ananas und die getrockneten Aprikosen, bis diese gut miteinander vermischt sind. Nehmen Sie nun das Mehl und mischen Sie es mit dem Backpulver. Geben Sie sie dann, abwechselnd mit dem Fruchtzucker zur Ei-Mischung hinzu. Vermischen Sie alles, bis der Teig gleichmäßig ist. Füllen Sie den Teig in eine 9"x12" gefettete und mit Mehl bestreute Form und lassen Sie diese bei 340 Grad für 40 Minuten im Ofen backen (bzw. bis der Kuchen nach leichtem Druck zurückspringt). Nehmen Sie den Kuchen dann aus dem Ofen. Lassen Sie ihn abkühlen und nehmen Sie ihn dann aus der Form. Der Geschmack ist normalerweise am nächsten Tag noch besser.

Gekühlte Kleimuffins

- ❖ 1 1/2 Tassen Apfelsaft
- ❖ 1 Tasse geschmolzene Butter
- ❖ 4 gut geschlagene Eier
- ❖ 4 Tassen Buttermilch
- ❖ 5 TL Backpulver
- ❖ 2 Tassen gemahlene Kleie-Schoten
- ❖ 1 Tasse Fruchtzucker
- ❖ 4 Tassen verzehr-fertiges Kleie-Müsli
- ❖ 5 Tassen Mehl
- ❖ 1 TL Salz

Gießen Sie den Apfelsaft in einen mittelgroßen Topf und bringen Sie den Saft auf hoher Stufe zum kochen. Nehmen Sie ihn dann vom Herd und geben Sie die Kleie dazu. Rühren Sie alles sorgfältig um. Lassen Sie die Mischung dann für einige Minuten ziehen. Danach geben Sie Butter, Fruchtzucker und Eier in eine Schüssel und vermischen alles gut miteinander. Dann fügen Sie das Kleie-Müsli hinzu. Gießen Sie die Buttermilch dazu und rühren Sie alles gut. Geben Sie dann Mehl, Backpulver und Salz dazu, und schlagen Sie den Teig sorgfältig, bis alles gut vermischt ist. Geben Sie nun auch den Saft und die Kleie-Schoten dazu und verrühren Sie alles gut miteinander. In jede gefettete Muffin-Schale, geben Sie einige Teelöffel des Teigs. Lassen Sie alles bei 400 Grad für 15 Minuten backen (bzw. bis die Mitte jeden Muffins gar ist). Der Teig hält sich bis zu sechs Wochen im Kühlschrank und kann nach Bedarf genutzt werden. Um etwas Abwechslung zu schaffen können Früchte und Nüsse, z.B. Rosinen, Preiselbeeren, fein gehackte Bananen und Walnüsse zusammen mit etwas Mehl vermengt, genutzt werden.

Buttersandkuchen

- ❖ 2 getrennte Eier
- ❖ 6 EL weiche Butter
- ❖ 2 TL Vanille
- ❖ 2 TL Backpulver
- ❖ 4 EL Schlagsahne
- ❖ 3/4 Tasse Fruchtzucker
- ❖ 1 3/4 Tassen gesiebtetes Kuchenmehl
- ❖ 1 TL Soda

Schlagen Sie das Eigelb gut. Geben Sie die Sahne, die Butter, den Fruchtzucker und die Vanille hinzu und vermischen Sie alles miteinander. Stellen Sie es zur Seite. Nun sieben Sie das Mehl mit dem Backpulver und der Soda zusammen in eine kleine Schüssel, die Sie zur Seite stellen. Dann beginnen Sie in einer mittelgroßen Schüssel kleine Mengen der Mehlmischung mit dem flüssigen Teil miteinander zu vermischen. In einer weiteren Schüssel schlagen Sie dann das Eiweiß steif aber nicht trocken. Rühren Sie dann ein Drittel des Eiweiß unter den Teig und kneten Sie anschließend vorsichtig den Rest zwischen den Teig. Geben Sie den Teig mit einem Löffel in eine gefettete und mit Mehl bestreute 9" Form. Stellen Sie die Form in den bei 350 Grad vorgeheizten Ofen. Lassen Sie sie für 25 bis 35 Minuten backen. Der Kuchen ist fertig, wenn ein eingestochener Zahnstocher sauber wieder heraus kommt. Lassen Sie alles für ca. 5 Minuten abkühlen und nehmen Sie dann den Kuchen aus der Form.

Torte au chocolat

- ❖ 1 3/4 Tassen gesiebtes Kuchenmehl
- ❖ 1/43 TL Salz
- ❖ 3 TL Backpulver
- ❖ 1/2 TL Zimt
- ❖ 4 getrennte Eier
- ❖ 1/2 Tasse geschmolzene Butter oder Öl
- ❖ 3/4 Tasse Fruchtzucker
- ❖ 3/4 Tasse Karamell
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1/2 Tasse Milch

Sieben Sie die trocken Zutaten in eine Schüssel und stellen Sie sie beiseite. Vermischen Sie dann die Butter bzw. das Öl mit dem Fruchtzucker, dem Karamell und der Vanille. Fügen Sie der flüssigen Mischung dann das Eigelb hinzu und verrühren Sie alles gut miteinander. Geben Sie dann abwechselnd die Mehlmischung und die Milch hinzu. Dann schlagen Sie das Eiweiß, bis es ganz steif ist und kneten es vorsichtig aber gründlich. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 1/2 Stunde, in 2 (9") runden, gefetteten und mit Mehl bestreuten Formen, backen. Der fertige Kuchen wird auf leichten Druck nachgeben und zurückspringen. Backen Sie den Kuchen, bis er beginnt, sich vom Rand der Form zu lösen, wenn Sie einen trockeneren Kuchen möchten. Lassen Sie ihn abkühlen.

--FÜLLUNG--

- ❖ 1 (30g) pkg. Schmelzkäse
- ❖ 3 EL Fruchtzucker
- ❖ 1 TL Vanille

Vermischen Sie alles miteinander. Sie können den Schmelzkäse vorwärmen, um alles besser miteinander vermischen zu können. Füllen Sie alles in die Kuchenform. Der fertige Kuchen kann mit Schlagsahne garniert werden. Mischen Sie je nach Geschmack Fruchtzucker, Vanille oder andere Aromen dazu. Sie können auch geschmolzen Fruchtzucker entlang der Kante des Kuchens tropfen lassen.

*optional – garnieren Sie mit dünn geschnittenen Erdbeeren.

Zuckerfreie Haferflocken-Erdnussbutterkekse

- ❖ 2/3 Tasse Haferflocken
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 1 TL leichtes Salz
- ❖ 1/4 TL Soda
- ❖ 2 TL Backpulver
- ❖ 1/3 Tasse Sonnenblumenöl
- ❖ 2/3 Tasse salzfreie Erdnussbutter
- ❖ 1/4 Tasse Ei-Steif und 1 Ei
- ❖ 3 EL entrahmte Milch
- ❖ 4 EL flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 EL Süßstoff

Sieben Sie Mehl, Salz, Soda, und Backpulver in eine Schale. Machen Sie aus den nächsten 6 Zutaten eine Creme und geben Sie dann Haferflocken. Mischen Sie alles danach, um eine glatte Masse zu erhalten. Nun können Sie die Mehlmischung dazu geben. Mischen Sie wieder alles gut durch, bis sich eine Kugel formt. Rollen Sie den Teig zu einer 1" großen Kugeln. Legen Sie sie dann auf einem nicht-gefetteten Backpapier aus. Drücken Sie alles mit einem Glas flach an. Lassen Sie die Kekse dann bei 375 Grad für 10 Minuten backen. Ca. 35 Kalorien pro Keks.

Zuckerfreie Erdnussbutterkekse

- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Erdnussbutter ohne Stücke
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 1 EL flüssiger Süßstoff
- ❖ 1/2 Tasse Salatöl

Vermischen Sie alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander. Formen Sie dann Bällchen und legen Sie diese auf ein nicht-gefettetes Backpapier aus. Backen Sie die Kekse bei 375 Grad für 12 bis 15 Minuten.

(Sie können etwas mehr Mehl dazu geben, wenn Sie wollen.)

Zuckerfreie Erdnussbutterkekse

- ❖ 1/3 Tasse einfaches Mehl
- ❖ 1/4 TL Backpulver
- ❖ 1/4 TL Soda
- ❖ 1 Pries Salz
- ❖ 2 EL Backfett
- ❖ 2 EL Erdnussbutter
- ❖ 1 TL Süßstoff
- ❖ 1 geschlagenes Ei

Mischen Sie alle Zutaten in der hier genannten Reihenfolge (Mehl, Backpulver, Soda, Salz, Backfett, Erdnussbutter und Süßstoff). Geben Sie das geschlagene Ei dazu und mischen Sie alles gut durch. Lassen Sie den Teig dann mit einem großen Teelöffel auf einem gefetteten Backpapier tropfen. Die Kekse können dann bei 350 Grad für 10 Minuten gebacken werden.

Zuckerfreie Schmelzbonbons

- ❖ 410g Kondensmilch
- ❖ 3 EL Kakao
- ❖ 1/4 Tasse Margarine
- ❖ Flüssiger Süßstoff entspr. 1/2 Tasse Zucker

- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 2 1/2 Tassen Weizenschrotcracker
- ❖ 1/4 Tasse Nüsse

Geben Sie Milch und Kakao zusammen in einem Topf. Vermischen Sie beides und geben Sie dann Margarine, Süßstoff, Salz dazu. Lassen Sie die Mischung zum Kochen bringen und nehmen Sie sie dann wieder vom Herd. Rühren Sie nun die verbleibenden Zutaten, bis auf die Weizenschrotcracker, in die Mischung ein. Lassen Sie alles für ca. 15 Minuten abkühlen. Teilen Sie Ihre Mischung nun in 32 Bällchen auf. Diese panieren Sie dann mit den Crackerkrümeln und lassen Sie danach abkühlen.

Ananassorbet

- ❖ 1 (450g) Dose gehackte Ananas mit Ananassaft
- ❖ 1 TL geschmacksneutrale Gelatine (1/3 pkg.)
- ❖ 2 EL Zitronensaft
- ❖ Süßstoff entsprechend 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 1/2 Tasse fettfreies trockenes Milchpulver

Mind. 3 ½ Stunden vor dem servieren: Lassen Sie die Ananas trocknen und bewahren Sie den Saft in einem kleinen Topf auf. Dann geben Sie Gelatine in eine ¼ Tasse mit Ananassaft. Füllen Sie den Saft in einen Topf und lassen Sie ihn unter ständigem Rühren aufkochen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Nehmen Sie dann alles vom Herd. Geben Sie dann eine weitere halbe Tasse Ananassaft, den Zitronensaft, die gestampften Ananas und den Süßstoff hinzu. Lassen Sie dann alles abkühlen. In einer kleinen Schüssel und mit einem guten Handrührgerät, schlagen Sie dann das Milchpulver mit Eiswasser, bis sich steife Spitzen formen. Geben Sie die Mischung dann in die Gelatinemischung. Rühren Sie sie gut unter. Gießen Sie dann alles in eine flache Form und lassen Sie es für 3 Stunden gefrieren. Ergibt 8 Portionen.

Orangensorbet (für Diabetiker)

- ❖ 1 Tasse Orangensaft
- ❖ 1 TL geschmacksneutrale Gelatine (1/3 pkg.)
- ❖ 2 EL Zitronensaft
- ❖ 1 EL geriebene Orangenschale
- ❖ Süßstoff entsprechend 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 1/2 Tasse fettfreies trockenes Milchpulver

Mischen Sie alle Zutaten gut miteinander durch.

Zuckerfreier Apple Pie

- ❖ Teig für 2mal 8" Krusten-Kuchenform
- ❖ 6 Tassen in Scheiben geschnittene grüne Äpfel
- ❖ 3/4 TL Zimt oder Muskat
- ❖ 1 (340g) Dose gefrorener Seneca Apfelsaft
- ❖ 2 EL Speisestärke

Heizen Sie den Ofen auf 425 Grad vor. Geben Sie die Äpfel in eine mit Teig beschichtete Form. Erwärmen Sie dann den Saft, die Speisestärke und Gewürze (optional) in einem Topf. Lassen Sie die Mischung kochen bis es klar ist. Gießen Sie sie dann über die Äpfel. Bestreuen Sie den Pie dann mit Streuseln. Lassen Sie alles für 50 bis 60 Minuten backen.

Zuckerfreier Kürbis Pie

- ❖ 1 gebackener 9" Kuchenrand
- ❖ 2 kl. pkg. zuckerfreier Instant-Vanillepudding
- ❖ 1 Tasse Milch
- ❖ 1 Tasse Kürbis (eingemacht)
- ❖ 1 TL Kürbiskuchengewürz
- ❖ 1/4 TL Muskat
- ❖ 1/4 TL Ingwer
- ❖ 1/2 TL Zimt

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer zusammen, bis sie eine geschmeidige Masse ergeben. Benutzen Sie einen normalen, eingemachten Kürbis und keine Kürbis-Pie-Mischung. Gießen Sie den Teig in die Kuchenform und lassen Sie alles abkühlen. Dann können Sie servieren..

Zuckerfreier Kuchen

- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Eier, leicht geschlagen (Sie können Dotter oder Eiweiß benutzen)
- ❖ 1 TL Vanille Extrakt
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 2 Tassen ungesüßte Apfelsoße
- ❖ 3 TL Süßstoff
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1 TL Muskat
- ❖ 1 TL Salz
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 2 Tasse normales Mehl
- ❖ 1 Tasse gehackte Nüsse (optional)

Sie können die Nüsse mit 1/2 Tasse zerstampfter Bananen ersetzen, um einen ganz anderen Geschmack zu erhalten. Wenn Sie lieber Banane verwenden wollen, sollten Sie sie mit allen feuchten Zutaten vermischen.

Heizen Sie den Ofen auf 350 Grad vorheizen. Kochen Sie dann die Rosinen in Wasser, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde, für ca. 30 Minuten. Vermengen Sie alle feuchten Zutaten miteinander und alle trockenen Zutaten in je einer Schüssel miteinander. Geben Sie die Nüsse erst in die Mehl-Mischung und dann die Mehlmischung in den flüssigen Teig. Kneten Sie die Rosinen gut in den Teig ein. Lassen Sie dann alles für 35 bis 45 Minuten backen.

Zuckerfreie Erdbeermarmelade

- ❖ 1 Tasse Beeren
- ❖ 3/4 Tasse zuckerfreies Erdbeeraroma
- ❖ 1 pkg. zuckerfreies Erdbeergelee
- ❖ 3 pkg. Süßstoff

Zerstampfen Sie die Beeren und fügen Sie dann das Aroma hinzu. Lassen Sie alles für 1 Minute kochen und nehmen Sie es dann vom Herd. Danach rühren Sie das Gelee unter, bis es sich aufgelöst hat. Rühren Sie dann den Süßstoff unter und füllen Sie Ihre Marmelade in die Gläser. Versiegeln Sie sie und lagern Sie sie im Kühlschrank. Die Zutaten ergeben ca. 1 ¼ Tassen. Sie können ebenfalls andere Früchte probieren, z.B. Himbeeren, Pfirsich oder Kirschen.

Zuckerfreier Punsch

- ❖ 1-2 Liter Diät Sprite
- ❖ 1 (1,3kg) Dose gekühlter, ungesüßter Ananassaft
- ❖ 1 pkg. Blaubeeren Kool-Aid mit Nutrasüße

Alle Zutaten kühlen und miteinander vermischen. Geben Sie dann den Punsch zum Servieren in Schüsseln.

Zuckerfreier Eierflip

- ❖ 1 1/2 Tasse Milch
- ❖ 5 Sucaryl-Tabletten (Anm.: vom Markt genommen)
- ❖ 4 gut geschlagene Eier
- ❖ 2 TL Vanille

Alle Zutaten gut miteinander vermischen.

Zuckerfreies Gelee

- ❖ 1 Liter ungezuckerter Apfelsaft
- ❖ 4 EL Süßstoff (oder mehr)
- ❖ 4 EL Zitronensaft
- ❖ 2 pkg. geschmacksneutrale Gelatine

Alle Zutaten miteinander vermischen und vorsichtig für 5 Minuten kochen lassen. Die Mischung dann in Schalen gießen und abkühlen lassen. Lagern Sie das Gelee bis zum Servieren im Kühlschrank.

Zuckerfreie Kekse

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 2 geschlagene Eier

- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 Tasse Datteln, gehackte
- ❖ 1/2 Tasse Backfett
- ❖ 3 TL Süßstoff
- ❖ 1 TL Soda

Lassen Sie die Rosinen und Datteln für 3 Minuten im Wasser kochen. Geben Sie dann Backfett dazu und lassen Sie alles abkühlen. Fügen Sie dann die Eier und alle anderen Zutaten hinzu, vermischen Sie alles gut miteinander und lassen Sie sie abkühlen. Geben Sie die Kekse auf ein nicht-gefettetes Backpapier und lassen Sie sie bei 350 Grad für 10 bis 12 Minuten backen.

Zuckerfreie Fruchtkekse

- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1/2 Tasse Äpfel, geschälte & gehackte
- ❖ 3/4 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1 Tasse Fertig-Getreide
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 Tasse gehackte Pekannüsse

Sieben Sie das Mehl und das Backpulver in eine Schüssel und stellen Sie es zur Seite. Lassen Sie das Wasser kochen und geben Sie die Datteln, Äpfel und Rosinen dazu. Garen Sie die Früchte für etwa 3 Minuten. Nehmen Sie alles wieder vom Herd und geben Sie die Margarine dazu. Lassen Sie alles abkühlen und fügen Sie dann die Eier, Haferflocken und trockenen Zutaten hinzu. Geben Sie dann die Vanille und die Nüsse dazu. Decken Sie alles ab und frieren Sie alles über Nacht ein. Geben Sie die Masse dann auf ein Backpapier und lassen Sie etwa Auf ein Backpapier und lassen Sie ca. einen 2" Abstand zwischen den Keksen. Backen Sie sie im Ofen bei 350 Grad für ca. 24 Minuten. Lassen Sie die Kekse abkühlen und lagern Sie sie dann in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank. Wenn Sie wollen, können Sie zu den trockenen Zutaten auch 1TL Zimt dazu geben.

Einfacher, zuckerfreier Fruchtkuchen

- ❖ 1 lb. Weizenschrot-Cracker, gemahlen (3 Cracker aufbewahren)
- ❖ 1/2 lb. Margarine
- ❖ 1 lb. Marshmallows

Oben genanntes miteinander schmelzen und die Cracker Krümel dazu geben. Eine 3/4 Tasse geriebene Rosinen, 1 TL Kokosnuss-Geschmack, 1/2 Tasse getrocknete Aprikosen, 1/2 Tasse rohe Preiselbeeren und eine 3/4 Tasse geschnittene Datteln miteinander vermischen. Geben Sie alles in eine 6"x13"x2" Form geben und lassen Sie es abkühlen.

Zuckerfreier Rosinenkuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen

Kochen Sie die Rosinen, bis das Wasser verdampft ist. Geben Sie dann 2 Eier, 2 EL Süßstoff, eine 3/4 Tasse Öl, 1 TL Soda, 2 Tassen Mehl, 1 1/2 TL Zimt, 1 TL Vanille dazu und vermischen Sie alles gut miteinander. Geben Sie den Teig dann in eine gefettete 8"x8" Form. Lassen Sie den Kuchen bei 350 Grad für 20 Minuten backen. Ergibt 20 Portionen. ca. 185 Kalorien.

Zuckerfreier Schwammkuchen

- ❖ 7 Eier
- ❖ 1/2 Tasse Fruchtsaft, Orangen
- ❖ 3 EL Süßstoff
- ❖ 2 EL Zitronensaft
- ❖ 3/4 TL Weinstein
- ❖ 1 1/2 Tasse gesiebttes Kuchenmehl
- ❖ 1/4 TL Salz

Die Eier trennen und dann das Eiweiß mit Salz schlagen, bis es schaumig ist. Den Weinstein dazu geben und alles weiter schlagen, bis es steif ist. Geben Sie die ganze Mischung in eine weitere Schüssel, geben Sie dann die verbleibenden Zutaten hinzu und mischen Sie alles gut miteinander. Fügen Sie dann das geschlagene Eiweiß hinzu. Füllen Sie alles in eine gefettete und mit Mehl bestreuten Form und lassen Sie es bei 350 Grad für 40 Minuten oder länger backen. Testen Sie den Teig dann mit einem Zahnstocher. Servieren Sie den Kuchen mit zuckerfreiem Gelee und Schlagsahne.

Zuckerfreie Orangen-Dattel-Riegel

- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1/4 Tasse Zucker
- ❖ 1/3 Tasse Öl
- ❖ 1/2 Tasse Orangensaft
- ❖ 1 Tasse normales Mehl
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Pekannüsse
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1 EL gerieben Orangenschale

Geben Sie Datteln, Zucker, Öl und Saft in einem Topf zusammen und lassen Sie alles für 5 Minuten kochen, bis die Datteln weich sind. Lassen Sie die Mischung abkühlen. Geben Sie dann die verbleibenden Zutaten hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander und verteilen Sie den Teig in einer gefetteten 8"x8" Form. Lassen Sie den Kuchen bei 350 Grad für 25 bis 30 Minuten backen. Lassen Sie den Kuchen vor dem Anschneiden abkühlen. Die Mischung ergibt 36 Riegel.

Zuckerfreie Dattelkekse

- ❖ 2/3 Tasse kaltes Wasser
- ❖ 3/4 Tasse Margarine
- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1/4 TL Muskat
- ❖ 1 EL Zimt
- ❖ 1/2 TL Soda
- ❖ 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1 EL Süßstoff
- ❖ 1 EL Wasser
- ❖ 1 Tasse Mehl

Bringen Sie das Wasser zum Kochen und geben Sie die Margarine und die Datteln dazu. Lassen Sie alles für weitere 3 bis 4 Minuten kochen und dann abkühlen. Mischen Sie alle Zutaten gut miteinander. Geben Sie sie mit einem Teelöffel auf ein eingefettetes Backblech und lassen Sie alles bei 350 Grad für 12 Minuten backen.

Zuckerfreie Kekse (für Diabetiker)

- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 1/2 TL Zimt
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 1/2 TL Salz (opt.)
- ❖ 1/4 TL Muskat
- ❖ 1 TL gemahlene Nelken
- ❖ 1 TL Gewürze
- ❖ 1 1/2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßte Apfeloße
- ❖ 1/2 Tasse Öl
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1 Tasse fertig-Getreide

Vermischen Sie die trockenen Zutaten miteinander und geben Sie danach die verbleibenden Zutaten dazu. Portionieren Sie den Teig mit einem Teelöffel auf ein gefettetes Backpapier und lassen Sie ihn bei 375 Grad für 12 Minuten backen.

Zuckerfreier Nusstollen

- ❖ 2 1/2 Tassen Datteln oder Rosinen
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/4 Tasse Öl
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 2 TL flüssiger Süßstoff

- ❖ 1 TL Vanille

Wenn Sie normales Mehl benutzen, geben Sie bitte zusätzlich ½ TL Salz und 1 TL Backpulver hinzu. Nutzen Sie den Ofen bei 350 Grad. Legen Sie die geschnittenen Datteln oder Rosinen in eine Schüssel. Bestreuen Sie die Mischung mit Backpulver und bedecken Sie sie mit einer Tasse kochendem Wasser bedecken. Lassen Sie alles abkühlen, bevor Sie servieren.

Zuckerfreier Dattelkuchen

- ❖ 1 Stück Margarine
- ❖ 1 Ei
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 2 TL Soda
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 2/3 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1/2 TL Zimt
- ❖ 1/4 TL Nelken
- ❖ 1 1/2 Tasse Apfel Soße
- ❖ 1 Tasse Nüsse

Schmelzen Sie die Margarine und geben Sie dann das Ei, den gesiebten Zucker und die Vanille dazu. Danach geben Sie alle trockenen Zutaten dazu. Vermischen Sie gut und fügen Sie dann die Datteln, die Apfeloße und die Nüsse hinzu. Schlagen Sie die Masse dann mit einem Mixer auf mittlerer Geschwindigkeit, bis alles gut vermischt ist. Lassen Sie den Kuchen dann für eine Stunde bei 350 Grad backen.

Zuckerfreie Apfelsauce Kekse

- ❖ 1 3/4 Tassen Kuchenmehl
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1/2 TL Muskat
- ❖ 1/2 TL Nelken
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ Salz (opt.)
- ❖ 1/2 Tasse Butter
- ❖ 1 EL Süßstoff
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse ungesüßte Apfeloße
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen oder Nüsse
- ❖ 1 Tasse Kleie

Alle Zutaten miteinander vermischen. Auf ein Backpapier geben und für 20 Minuten bei 375 Grad backen lassen.

Zuckerfreie Gesundheitskekse

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Äpfel
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Backfett
- ❖ 2 gut geschlagen Eier
- ❖ 2 TL Süßstoff
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 3/4 Tasse gehackte Nüsse

Lassen Sie die Rosinen, Datteln, und Äpfel für 3 Minuten in Wasser kochen. Geben Sie dann das Backfett dazu und kochen es bis sie geschmolzen ist. Lassen Sie dann alles abkühlen und geben Sie die verbleibenden Zutaten hinzu (die Nüsse zuletzt). Vermischen Sie alles gut und geben Sie dann den Teig mit einem Teelöffel auf das Backpapier und backen Sie alles bei 350 Grad für 10 bis 12 Minuten. Lagern Sie die Kekse luftdicht verschlossen im Kühlschrank.

Mary Tyler Moore's Mandel-Meringue-Kekse (zuckerfrei)

- ❖ 4 Eiweiß
- ❖ 8 TL entrahmte Milch (Pulver)
- ❖ 1 TL Vanille Extrakt
- ❖ 1 TL Mandel Extrakt
- ❖ 1 TL Süßstoff
- ❖ Zimt nach Geschmack

Schlagen Sie das Eiweiß, bis es steif ist. Geben Sie dann die entrahmte Milch dazu und vermischen Sie alles gut miteinander. Geben Sie dann die Extrakte und den Süßstoff dazu. Verteilen Sie den Teig mit einem Löffel auf dem Backpapier. Lassen Sie es bei 275 Grad für 45 Minuten backen. Nehmen Sie die Kekse dann vom und bestreuen Sie sie mit Zimt. Ergibt 2 bis 2 1/2 Dutzend Kekse. Ein Keks entspricht 32 Kalorien.

Zuckerfreie Riegel

- ❖ 1/2 Tasse Datteln
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Pflaumen
- ❖ 3 Eier
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1 TL Soda
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1 Tasse Mehl

Schneiden Sie die Früchte und kochen Sie sie in 1 Tasse Wasser. Geben Sie dann die Margarine dazu. Vermischen Sie alles und fügen Sie dann alle weiteren Zutaten hinzu, inkl. Eiern und den trockenen Zutaten.

Lassen Sie alles in einer gefetteten 9" Form bei 350 Grad für 25 bis 30 Minuten backen.

NOTE: 1/4 TL je Zimt und Muskat können hinzugefügt werden.

*Optional - 1/2 Tasse Nüsse oder Kokos.

Zuckerfreie Kekse

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 12 Tabletten Süßstoff
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Backfett
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1/2 TL Muskat
- ❖ 1/2 TL Nelken
- ❖ 1 TL Soda
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 Tasse Fertig-Getreide

Kochen Sie die Rosinen für 15 Minuten in Wasser und geben Sie dann den Süßstoff dazu. Sieben Sie alle trockenen Zutaten und vermischen Sie sie mit der Rosinenmischung. Verteilen Sie die Kekse auf ein Backpapier und drücken Sie sie flach an. Backen Sie sie bei 350 Grad für 15 Minuten. Kekse kühl lagern.

Bananen-Nussecken

- ❖ 2/3 Tasse Margarine
- ❖ 4 pkg. Bzw. 2 oder 3 TL Süßstoff
- ❖ 2 getrennte Eier (das Weiß steif geschlagen)
- ❖ 1 Tasse gestampfte Bananen
- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 1/4 TL Backpulver
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1/4 Tasse Sour Cream
- ❖ 1/2 TL Vanille
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Vermischen Sie den Süßstoff und die Margarine miteinander. Geben Sie dann das Eigelb dazu, vermischen Sie wieder gut. Danach werden die Bananen dazu geben. Die trockenen Zutaten sieben sie und geben dann Sour Cream dazu. Fügen Sie beide Mischungen zusammen und geben Sie dann Vanille, steif geschlagenes Eiweiß und Nüsse dazu. Füllen Sie alles in eine 8x8 oder 9x9 Form. Die Ecken gehen nicht sehr doll auf.

Zuckerfreier Pfannkuchen

- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Öl
- ❖ 2 Eier
- ❖ 3 große, reife Bananen
- ❖ 1 1/2 EL flüssiger Süßstoff
- ❖ 4 EL Buttermilch
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 TL Soda
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 1/2 Tasse Pekannüsse

Heizen Sie den Ofen auf 300 Grad vor. Vermischen Sie dann das Mehl und die Soda miteinander. Geben Sie dann das Öl und den flüssigen Süßstoff dazu und mischen Sie alles gut miteinander. Schlagen Sie die Eier und mischen Sie alle restlichen Zutaten in den Teig. Gießen Sie den Teig in eine Form und lassen Sie ihn bei 350 Grad für 25 Minuten backen.

Zuckerfreier Brotpudding

- ❖ 1 Scheibe Weißbrot, in Würfel geschnitten
- ❖ 2 oder 3 EL Rosinen
- ❖ 1 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1 gut geschlagenes Ei
- ❖ 2 pkgs. Süßstoff
- ❖ 1 TL Vanille

Schlagen Sie Ei, Milch, Vanille und Süßstoff zusammen. Nehmen Sie dann zwei Tassen Mikrowellengeschirr, die mit Antihaft behandelt worden sind. Leben Sie dann die Brotwürfel und Rosinen in das Geschirr und geben Sie die Milchmischung darüber, bis die Würfel feucht sind. Bestreuen Sie alles dann mit Muskat und stellen Sie die Schale in die Mikrowelle auf 'hoher' Stufe für fünf Minuten oder bis ein in die Mitte gestochenes Messer sauber wieder zu entnehmen ist. Keine lange Zubereitungszeit!

Zuckerfreie Gesundheitskekse

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Äpfel
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Backfett
- ❖ 2 gut, geschlagen Eier
- ❖ 2 pkgs. Süßstoff (optional)
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 3/4 Tasse gehackte Nüsse

Kochen Sie die Rosinen, Datteln und Äpfel für 3 Minuten in Wasser. Geben Sie dann Backfett dazu und kochen Sie alles, bis das Fett geschmolzen ist. Lassen Sie alles abkühlen und geben Sie dann die restlichen Zutaten hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander und geben Sie die Masse mit einem Teelöffel auf das Backpapier. Lassen Sie die Kekse bei 350 Grad für 10 bis 12 Minuten backen. Die Kekse luftdicht im Kühlschrank lagern.

Zuckerfreie Apfelsoße Kekse

- ❖ 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1/2 TL Soda
- ❖ 1/4 TL Gewürz
- ❖ 1/2 Tasse Getreide
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse ungesüßte Apfelsoße
- ❖ 1 geschlagenes Ei
- ❖ 1/4 Tasse Backfett
- ❖ 2 TL Vanille
- ❖ Optional: 1/4 TL Orangengeschmack, Nüsse

Die feuchten Zutaten zuerst miteinander vermischen, dann die Trockenen dazu geben. Alles auf ein gefettetes Backpapier geben und bei 350 Grad für 8 bis 10 Minuten backen lassen. Ergibt: 1 ½ Dutzend.

Geburtstagskuchen für Diabetiker

- ❖ 2 Tasse gesiebtetes Kuchenmehl
- ❖ 2 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1/2 TL Salz
- ❖ 6 EL weich geworden Margarine
- ❖ 1 1/4 TL Vanille
- ❖ 1/4 TL Mandel Extrakt
- ❖ 1 Tasse Zucker
- ❖ 1 Ei
- ❖ 3/4 Tasse Milch
- ❖ 1/2 Tasse zuckerfreie Erdbeermarmelade
- ❖ 1 Tasse milchfreie Schlagsahne

Ofen auf 350 Grad vorheizen und eine 2 8" Kuchenformen mit Backpapier o.Ä. auslegen. Mehl, Backpulver und Salz sieben. Mischen Sie, mit einem elektrischem Mixer auf mittlerer Stufe, die Margarine, Vanille und das Mandel-Extrakt, bis alles schaumig ist. Geben Sie langsam den Zucker dazu und dann das Ei. Mischen Sie, bis alles schaumig ist. Rühren Sie dann mit einem Löffel um und geben Sie die trockenen Zutaten abwechselnd mit der Milch hinzu. Geben Sie den Teig dann in die vorbereiteten Formen und lassen Sie alles für 25-30 Minuten backen. Wenn alles abgekühlt ist, geben Sie die Erdbeermarmelade zwischen die Schichten. Geben Sie die geschlagene Sahne oben drauf. Lagern Sie den Kuchen im Kühlschrank, bis Sie ihn servieren. Sie können auch Lebensmittelfarbe in der Sahne verwenden.

Zuckerfreier Kuchen

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 1/2 Tassen Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Backfett
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse Haferflocken
- ❖ 1 EL Süßstoff
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 TL Backpulver
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1/2 TL Zimt

Rosinen im Wasser kochen und weitere Zutaten dazu geben. Alles in einer Form bei 350 Grad ca. 45 Minuten backen lassen.

Zuckerfreie Kekse

- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßte Apfeloße
- ❖ 3/4 Tasse Margarine
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 EL Vanille
- ❖ 1/3 Tasse brauner Süßstoff zum Backen
- ❖ 2 Tassen Haferflocken
- ❖ 1 EL Zimt
- ❖ 1/2 TL Gewürz
- ❖ 1 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 1 1/2 TL Soda
- ❖ 1/2 TL Salz
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/4 Tasse Nüsse

Vermischen Sie die Apfeloße, Margarine, Eier, Vanille und den braunen Süßstoff gut. Geben Sie dann die verbleibenden Zutaten dazu und verteilen Sie den Teig mit einem Teelöffel auf dem Backpapier und lassen Sie alles bei 375 Grad für 15 Minuten backen.

Zuckerfreie Fruchtkekse

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßte Apfeloße
- ❖ 2 Eier
- ❖ 2 EL flüssiger Süßstoff
- ❖ 3/4 Tasse Öl
- ❖ 1 TL Soda
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/4 TL Zimt
- ❖ 1/2 TL Muskat
- ❖ 1 TL Vanille

Kochen Sie die Rosinen in Wasser, bis das Wasser verschwunden ist. Die Apfelsoße, Eier, Süßstoff und Öl dazu geben und gut mischen. Die anderen Zutaten dazu geben, nachdem Sie diese gesiebt haben. Die Vanille dazu geben. In eine gefettete und mit Mehl bestreute Form geben und für ca. 1 Stunde bei 350 Grad backen. Ergibt 10 bis 12 Portionen.

Zuckerfreie Erdnussbutterkekse

- ❖ 1/2 Tasse Erdnussbutter
- ❖ 1 EL fettarme Margarine
- ❖ 2 1/2 TL flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 TL Soda
- ❖ 1/2 Tasse Kondensmilch

Die ersten 4 Zutaten gut miteinander vermischen. Die Eier dazu geben und weiter mischen. Geben Sie dann die Milch und das Mehl dazu. Verrühren Sie alles gut. Geben Sie den Teig mit einem Löffel auf gefettetes Backpapier. Bei 375 Grad für 12 Minuten backen lassen.

Zuckerfreie Kekse

- ❖ 1 Ei
- ❖ 1/2 Tasse geschmolzene Margarine
- ❖ 2 TL Zimt
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 Tasse Getreide
- ❖ 1 Tasse Apfelsoße
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 TL Soda
- ❖ 3 pkgs. Süßstoff

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und vermischen Sie sie gut. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das Backpapier und lassen Sie den Teig für 10 bis 12 Minuten bei 375 Grad backen. Ergibt ca. 3 Dutzend.

Zuckerfreier Kuchen

- ❖ 2 Tassen gekochte und gewürfelte Äpfel
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Tasse Nüsse
- ❖ 1/2 TL Zimt
- ❖ 1 TL Soda
- ❖ 1/2 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 3/4 Tasse Butter
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 TL Salz

Alle Zutaten in oben genannter Reihenfolge vermischen. Füllen Sie die Masse in eine Ringform und lassen Sie sie für 1 Stunde bei 350 Grad backen.

Zuckerfreier Kuchen

- ❖ 1 Tasse Rosinen, gekocht in 1 Tasse Wasser
- ❖ 1 Tasse geschnittene Pflaumen, gekocht in 1 Tasse Wasser
- ❖ 1 Tasse ungesüßte Apfeloße
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/4 Tasse Süßstoff
- ❖ 3/4 Tasse Öl
- ❖ 2 Tassen Mehl (Backmischung)
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1 TL Muskat
- ❖ 1 TL Soda
- ❖ 1 Tasse gehackte Walnüsse

Wälzen Sie die Walnüsse und Rosinen in Mehl. Schlagen Sie die Eier schlagen auf und vermischen Sie sie mit der Apfeloße. Geben Sie dann Alle weiteren Zutaten dazu. Alles bei 350 Grad für 35-40 Minuten backen lassen.

Zuckerfreie Kekse

- ❖ 1 Box Rosinen
- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 1 1/2 Stücke Butter
- ❖ 3 Eier
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1 1/2 TL Soda, aufgelöst in 3 TL Wasser
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ Priesen Salz

Rosinen, Wasser und Butter ca. 2 Minuten zusammen kochen lassen. Wenn alles abgekühlt ist, die Eier, Süßstoff, Vanille und Soda dazu geben. Sieben Sie das Mehl, Salz, dem Zimt und das Backpulver zusammen und geben Sie alles in die zuvor gekochte Mischung. Wenn Sie wollen, können Sie eine Tasse Nüsse dazu geben. Am Ende alles auf ein gefettetes Backpapier geben und ca. 20 Minuten bei 350 Grad backen lassen.

Zuckerfreier Kuchen

- ❖ 1 Tasse Rosinen, gekocht in 1 Tasse Wasser, abgekühlt
- ❖ 1 Tasse geschnittene Pflaumen, gekocht in 1 Tasse Wasser, abgekühlt
- ❖ 1 Tasse Apfeloße, gesüßt oder ungesüßt
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/4 Tasse Süßstoff

- ❖ 3/4 Tasse Öl
- ❖ 2 Tassen Mehl (Mischung)
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1 TL Muskat
- ❖ 1 TL Soda
- ❖ 1 Tasse gehackte Pekannüsse oder Walnüsse

Wälzen Sie die Walnüsse und Rosinen in Mehl. Schlagen Sie die Eier schlagen auf und vermischen Sie sie mit der Apfelsoße. Geben Sie dann Alle weiteren Zutaten dazu. Alles bei 350 Grad für 35-40 Minuten backen lassen.

Zuckerfreie Brownies

- ❖ 2 Tassen Weizenschrot-Cracker (ca. 24 Cracker)
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- ❖ 85g Halbsüße Schokolade
- ❖ 1 1/2 TL Süßstoff (6 Päckchen)
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1 Tasse entrahmte Milch

Heizen Sie den Ofen auf 350 Grad vor und geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel. Vermischen Sie alles gut miteinander und füllen Sie die Masse in eine gefettete 8x8x2" Form und lassen Sie alles für 30 Minuten backen. Schneiden Sie den fertigen Teig In 2" große Würfel, solange er noch warm ist.

Zuckerfreier Gewürzkuchen

- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 3 geschlagene Eier
- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßte Apfelsoße
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 TL Vanille
- ❖ 2 TL Soda
- ❖ 1 EL Süßstoff
- ❖ 1 Tasse Datteln, fein gehackt
- ❖ 3 Äpfel, geschälte und in große Stücke geschnitten
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 1 Tasse Pekannüsse, gehackte

Alle Zutaten gut vermischen und in der Form für 1 Stunde bei 350 Grad backen lassen.

Zuckerfreier Kuchen

- ❖ 2 Tasse Rosinen
- ❖ 2 Tasse Wasser
- ❖ 1 Tasse ungesüßte Apfelsoße

- ❖ 2 Eier
- ❖ 3/4 Tasse Öl
- ❖ 2 EL flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 TL Muskat
- ❖ 1 TL Soda
- ❖ 1 TL Vanille

Kochen Sie die Rosinen so lange in Wasser, bis dieses verschwunden ist. Geben Sie die nächsten vier Zutaten dazu, wenn alles abgekühlt ist. Vermischen Sie alles gut miteinander. Sieben Sie dann die trockenen Zutaten und geben Sie sie zum Teig hinzu. Geben Sie den Teig in eine gefettete Form und lassen Sie alles für 1 Stunde oder länger bei 350 Grad backen.

Zuckerfreie Haferflockenkekse

- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 TL Süßstoff
- ❖ 1/4 Tasse Milch
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1/8 TL Backpulver
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1/2 TL Muskat
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse Getreide

Lassen Sie die Margarine schmelzen und geben Sie das geschlagene Ei, den Süßstoff und die Milch dazu. Sieben Sie die trockenen Zutaten und geben Sie sie zur Mischung hinzu. Fügen Sie dann Vanille, Rosinen, und Getreide hinzu und vermischen Sie alles miteinander. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das Backpapier und lassen Sie alles gut durchbacken. Sie können auch 1/4 Tasse Margarine und 1/4 Tasse Apfelsoße oder 1 Banane benutzen, anstatt der Margarine verwenden.

Dattel-Nuss-Kekse (Zuckerfrei)

- ❖ 1/2 Tasse weich gewordene Margarine
- ❖ 1 TL flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 TL Wasser
- ❖ 1/2 TL Vanille
- ❖ 1 geschlagen Ei
- ❖ 1 Tasse plus 2 EL Mehl
- ❖ 1/2 TL Soda
- ❖ 1/2 TL Salz
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Lassen Sie die Butter schmelzen und geben Sie Süßstoff, Wasser, Vanille und das geschlagene Ei dazu. Sieben Sie die trockenen Zutaten und geben Sie sie dazu. Lassen Sie alles auf einem gefettetem Backpapier für 10-12 Minuten bei 375 Grad backen.

Anns Zuckerfreier Kaffee Kuchen

- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 2 EL Wasser

Vermischen Sie alles miteinander und formen Sie den Teig zu einer Kugel. Teilen Sie in dann in In 2 Kugeln auf. Geben Sie dann alles auf ein nicht-gefettetes Backpapier und drücken Sie sie flach an.

--FÜLLUNG--

- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1 TL Mandel Extrakt
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 3 Eier

Vermischen Sie die Margarine und das Wasser im Topf. Bringen Sie alles zum kochen und testen Sie den Geschmack, bevor Sie die Mischung wieder vom Herd nehmen. Geben Sie nach und nach Mehl und Eier dazu und Teilen Sie den Teig dann in der Hälfte. Verteilen Sie den Teig auf einem Backblech und lassen Sie alles bei 350 Grad für 60 Minuten backen.

Zuckerfreier Apfeloßekuchen

- ❖ 3 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/2 Tassen Süßstoff
- ❖ 2 TL Backpulver
- ❖ 2 TL Backpulver
- ❖ 2 TL Zimt
- ❖ 1/2 TL Salz
- ❖ 2 Tasse ungesüßte Apfeloße
- ❖ 1 Tasse Öl
- ❖ 4 Eier
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln

Alle Zutaten miteinander vermischen, den Teig in 2 nicht-gefettete 9 x 6 x 4" Formen geben und bei 350 Grad für 45 Minuten backen lassen.

Zuckerfreie Schoko-Raspel-Kekse

- ❖ 1/4 Tasse weiche Margarine
- ❖ 1 1/2 TL Vanille
- ❖ 1 Tasse + 2 EL Mehl
- ❖ 2 TL Backpulver
- ❖ 1/2 Tasse halbsüße Schokoraspeln
- ❖ 1/4 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 4 TL flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1/2 TL Salz
- ❖ 1/4 TL Soda

Geben sie die ersten vier Zutaten in eine kleine Schüssel und schlagen Sie alles auf hoher Stufe, für 1-2 Minuten bzw. bis alles leicht und schaumig ist. Geben Sie die nächsten 4 Zutaten mit einer 1/2 Tasse Wasser hinzu. Mixen Sie alles auf niedrigster Stufe. Die Schokoraspeln und Nüsse dann unter den Teig rühren, bis er weich ist. Geben Sie alles auf nicht-gefettetes Backpapier. Bei 425 Grad für 10 bis 12 Minuten backen lassen.

Zuckerfreies Gelee

- ❖ 1 Tasse Saft (jede Sorte, ungesüßt)
- ❖ 1/4 TL Zitronensaft
- ❖ 2 EL Süßstoff
- ❖ 1 EL Gelatine
- ❖ 1 EL Speisestärke

Zitronensaft, Süßstoff, Gelatine und Speisestärke miteinander vermischen. Geben Sie dann den Fruchtsaft dazu. Lassen Sie alles für 3 Minuten gut kochen und rühren Sie dabei ständig. Ergibt 1 kl. Glas. Im Kühlschrank lagern.

Zuckerfreies Apfelgelee

- ❖ 2 pkg. geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 2 Tasse ungesüßter Apfelsaft
- ❖ Süßstoff nach Geschmack
- ❖ 2 EL Zitronensaft
- ❖ Gelbe Lebensmittelfarbe

Sterilisieren Sie 2 Gläser mit kochendem Wasser. Geben Sie dann die Gelatine in 1 Tasse Apfelsaft zum aufweichen. Den Inhalt der anderen Tasse Apfelsaft, bringen Sie dann zum Kochen und nehmen den Saft wieder vom Herd. Geben Sie dann die weich gewordene Gelatine dazu. Dann den Zitronensaft dazu geben und ca. 2 Minuten gut kochen lassen.

Nehmen Sie dann alles vom Herd und nutzen Sie je nach Geschmack Süßstoff und Lebensmittelfarbe. Füllen Sie die Masse in die sterilen Gläser, lassen Sie sie versiegeln und kalt werden. Im Kühlschrank lagern.

Zuckerfreie Spaghetti Sauce

- ❖ 1 TL Öl
- ❖ 1 1/4 lb. Gehacktes
- ❖ 3 (220g) Dosen Tomaten
- ❖ 1 (170g) Dosen Tomatenmark
- ❖ 4 Tasse Wasser
- ❖ 1/4 TL Salz (optional)
- ❖ 1 TL Pfeffer
- ❖ 1 TL Oregano
- ❖ Priesen Knoblauch

Die Zwiebeln in Öl braun braten lassen und dann das Fleisch dazu geben. Lassen Sie dies ebenfalls braun werden lassen. Gießen Sie dann das Fett ab und geben Sie den Rest der Zutaten dazu. Lassen Sie alles für 1 Stunde offen kochen. 1/2 Tasse pro Portion.

Zuckerfreie Barbecuesauce

- ❖ 1 kl. Gewürfelte Zwiebel
- ❖ 1 (220g) Dose Tomatensoße
- ❖ 2 Tasse Wasser
- ❖ 1/4 Tasse Essig
- ❖ 1/4 Tasse Worcestershire Soße
- ❖ 1 TL Salz (optional)
- ❖ 2 TL Paprika
- ❖ 2 TL Chili Pulver
- ❖ 1 TL Pfeffer
- ❖ 1/2 TL Zimt
- ❖ 1/8 TL Nelken

Alle Zutaten miteinander vermischen und zum kochen bringen lassen. Dann für 20 weitere Minuten köcheln lassen.

1 Portion = 1/4 Tasse

Anns zuckerfreier Schokosyrup

- ❖ 1/3 Tasse trockener Kakao
- ❖ 1 1/4 Tassen kaltes Wasser
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 2 TL Vanille
- ❖ 3 TL Süßstoff

Alle Zutaten miteinander vermischen und zum kochen bringen lassen. Dann für 20 weitere Minuten köcheln lassen.

Zuckerfreie Zimtkekse

- ❖ 1 Scheibe Brot, gekrümelt
- ❖ 1/4 TL Zimt
- ❖ 1/4 TL Vanille
- ❖ 1 geschlagenes Ei
- ❖ 1 TL Süßstoff

Alle Zutaten miteinander vermischen. Alles auf das Backpapier geben und bei 350 Grad für ca. 10 - 15min backen lassen.

Zuckerfreie Nusskekse

- ❖ 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 TL Backpulver
- ❖ 1/8 TL Salz
- ❖ 1/2 TL Süßstoff
- ❖ 2 EL ungesüßter Orangensaft
- ❖ 1/2 TL Vanille
- ❖ 2 EL Backfett
- ❖ 2 EL gehackte Nüsse
- ❖ 2 EL gerieben Orangenschale

Alle Zutaten miteinander vermischen. Alles auf das Backpapier geben und bei 350 Grad für ca. 10 - 15min backen lassen.

Zuckerfreier Osterfudge

- ❖ 1 Stück ungesüßte Schokolade
- ❖ 1/4 Tasse Kondensmilch
- ❖ 1/2 TL Vanille
- ❖ 1 TL flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 pkg. Vanille oder gesüßtes Schokopulver
- ❖ 8 TL fein gehackte Nüsse

Alle Zutaten miteinander vermischen und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren zum kochen bringen. Wenn die Mischung andickt, müssen Sie die Masse schnell in die Form geben und sie sich setzten lassen. Zur Beschleunigung des Auskühlens kann der Fudge im Kühlschrank gelagert werden.

Gewürztee (Zuckerfrei)

- ❖ 1 Tasse Instant Tee mit NutraSweet
- ❖ 2 pkg. Kool aid
- ❖ Sunshine Punch mit NutraSweet
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1 TL Nelken

Gewünschte Portion in Tasse heißes Wasser geben.

Zuckerfreier Preiselbeeren-Orangen Salat

- ❖ 1 lb. frische Preiselbeeren
- ❖ 1 mittl. Ungeschälte Orangen
- ❖ 1 mittl. Ungeschälter Apfel
- ❖ 1 lg. Sellerie

Die oben genannten Zutaten mahlen. 1 (85g) Packung zuckerfreies Orangengelee mit 2 EL Süßstoff in 3/4 Tasse kochendem Wasser zubereiten. Geben Sie dann eine 3/4 Tasse kaltes Wasser dazu und vermischen Sie es dann mit den gemahlenden Früchten, dem Sellerie, der Ananas und dem Süßstoff. Lassen Sie alles abkühlen.

Zuckerfreier Reis

- ❖ 1/2 Tasse ungekochter Reis
- ❖ 1 (560g) gestampfte Ananas im eigenen Saft
- ❖ 1 (85g) pkg. zuckerfreie Gelatine mit Fruchtgeschmack
- ❖ Kochendes Wasser
- ❖ Ananassaft aus der Dose
- ❖ Maraschino Kirschen
- ❖ Schlagobers

Kochen Sie den Reis nach Anweisung und stellen Sie ihn dann zur Seite. Legen Sie die Ananas trocken und heben Sie den Saft auf. Lösen Sie die Gelatine in 1 Tasse kochendem Wasser auf und geben Sie Saft dazu. Vermischen Sie alles mit dem gut getrockneten Reis. Der gekochte Reis wird die Farbe und den Geschmack der Gelatine aufnehmen. Mischen Sie alles gut und stellen Sie es kalt, bis es angedickt ist. Geben Sie dann die Ananas und die Kirschen dazu, wenn Sie wollen. Dann können Sie alles abkühlen lassen. Ergibt ca. 8 Portionen.

Zuckerfreies Dressing ohne Kalorien

- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Essig, weiß
- ❖ 1/2 TL Salz
- ❖ 1/2 TL trockener Senf
- ❖ 1/8 TL Pfeffer
- ❖ 1/16 TL Paprika
- ❖ Süßstoff entsprechend 4 TL Zucker

Alle Zutaten miteinander vermischen und kalt stellen. Ergibt ca. 1 Tasse. 1 Portion = 1-2 EL.

*Diabetiker – Dies ist eine zuckerfreie Alternative. Natrium 133 mg / 2 EL (low Sodium mit Salz). Kein Cholesterin, Protein-Fett oder Kalorien.

Karottensalat (Zuckerfreies Rezept)

- ❖ 1/2 Kopfsalat
- ❖ 1 kl. Zwiebel
- ❖ 2 Staudensellerie
- ❖ 2 Karotten
- ❖ 1 EL Mayonnaise
- ❖ 2 pkg. Süßstoff
- ❖ 1/2 TL schw. Pfeffer
- ❖ 2 EL Essig
- ❖ 2 EL Zitronensaft

Salat und Karotten häckseln. Hacken Sie dann die Zwiebel und den Sellerie fein. Mischen Sie alles in einer großen Schüssel. Geben Sie in eine weitere Schüssel Süßstoff, Pfeffer, Essig, Zitronensaft, und Mayonnaise und mischen Sie alles. Verteilen Sie dann alles über das geriebene Gemüse und stellen Sie es kalt. Ergibt 10 Portionen.

Kalorien: eine Portion entspricht 23 Kalorien.

Zuckerfreier Schmelzkäsesalat

- ❖ 1 (85g) pkg. Zuckerfreies Gelee (Limette)
- ❖ 1 Tasse gestampfte Ananas im eigenen Saft
- ❖ 85g leichter Schmelzkäse, Raumtemperatur
- ❖ 1/2 Tasse kondensierte, entrahmte, kalte Milch

Das Gelee nach Packungsbeilage zubereiten. Gießen Sie den Saft aus der Ananas ab und geben Sie Wasser dazu, bis Sie 1/2 Tasse Flüssigkeit zusammen haben. Fügen Sie den Saft zum Gelee hinzu und stellen Sie alles kalt, bis es Sirup-artig ist. Schlagen Sie dann die Kondensmilch. Achten Sie darauf, dass Schüssel, Ei und Milch gut gekühlt sind. Stellen Sie alles zur Seite und schlagen Sie dann den Schmelzkäse in das Gelee ein. Kneten Sie die geschlagene Milch und entsaftete Ananas ein und lassen Sie dann alles abkühlen. Ergibt 9 Portionen a 1/2 Tasse.

Einfaches Zuckerfreies Dessert

- ❖ 1 (170g) pkg. Zuckerfreies Gelee
- ❖ 2 Tassen heißes Wasser
- ❖ 1/2 pkg. Crystal Light Limonaden Mischung
- ❖ 2 Tasse Wasser
- ❖ 3 Tasse Cool Whip
- ❖ 1 Stück Kuchen

Das Gelee in heißem Wasser auflösen. Geben Sie dann die Limonaden-Mischung und das Wasser dazu. Lassen Sie alles abkühlen bis es leicht angedickt ist. Schlagen Sie es dann steif und kneten Sie den Cool Whip ein. Geben Sie das Dessert in einzelne 9 x 13" Schalen. Lassen Sie das Dessert dann abkühlen.

Cream Puffs

- ❖ ½ Margarine
- ❖ 1 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ ½ TL Salz
- ❖ 4 Eier

Schmelzen Sie die Margarine in 1 Tasse kochendem Wasser. Sieben Sie das Mehl und Salz zusammen und geben Sie es zur Margarine hinzu. Rühren Sie so lange, bis sich die Mischung vom Rand des Topfes absetzt. Lassen Sie alles 1 Minute abkühlen und geben Sie es dann in eine Rührschüssel. Nach und nach können Sie nun die Eier dazu geben. Geben Sie den Teig mit einem TL auf ein nicht-gefettetes Backpapier und lassen Sie alles bei 450 Grad für 10 Minuten backen. Lassen Sie es dann bei 400 Grad für ca. 25 Minuten backen. Lassen Sie alles abkühlen und füllen Sie sie mit Ihrer Lieblings-Füllung. Z.B.: 1 Tube Cool Whip, gemischt mit in 1/2 Packung Instant Vanille Pudding.

Zuckerfreie Apfeltorte

- ❖ 1 (340g) Dose gefrorenes Apfelsaftkonzentrat
- ❖ 3 EL Speisestärke
- ❖ 1/4 TL Salz
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1/2 TL Muskat
- ❖ 5-6 Äpfel (geschälte, entkernt und in Scheiben geschnitten)

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und zum kochen bringen. Geben Sie sie dann in die mit Kruste vorbereitete Backform. Dekorieren Sie mit der verbleibender Kruste und lassen Sie alles bei 425 Grad ca. 45 Minuten backen (bzw. bis die Kruste golden und Äpfel gar sind).

Zuckerfreie Gewürzkekse

- ❖ 1/3 Tasse weiche Margarine
- ❖ 1/4 Tasse granuliert Fructose
- ❖ 1/2 TL granulierter, brauner Zuckerersatz
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1 TL Zimt
- ❖ 1/8 TL Salz
- ❖ 1 TL Vanille

Sie mischen Margarine, Fructose, und brauner Zuckerersatz in einer großen Schüssel, bis diese schaumig sind. Geben Sie dann Mehl, Backpulver, Zimt, und Salz dazu mischen Sie alles gut. Rühren Sie dann die Vanille ein und formen Sie den Teig anschließend in 1" große Kugeln, die Sie dann auf einem nicht-gefettetem Backpapier auslegen. Drücken Sie den Teig, mit einer in kaltes Wasser getauchten Gabel an. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 8-10 Minuten backen und danach abkühlen.

Gegrilltes Truthahnfilet

- ❖ 1/4 Tasse Soja Soße
- ❖ 1/4 Tasse Kirschwein oder Apfelsaft
- ❖ 1/8 TL schwarzer Pfeffer
- ❖ 2 EL gestampfte Zwiebel
- ❖ 1 lb. Ungekochtes Truthahn-Filet, 3/4 bis 1" dick
- ❖ 1/4 Tasse Erdnussöl
- ❖ 2 EL Zitronensaft
- ❖ 1/8 TL Knoblauch-Salz
- ❖ 1/4 TL gemahlener Ingwer

In einer flachen Form, mischen Sie alle Marinade Zutaten miteinander. Geben Sie dann den Truthahn dazu und wenden Sie ihn, bis beide Seiten bedeckt sind. Decken Sie ihn ab und lassen Sie ihn im Kühlschrank für mehrere Stunden zum Marinieren und wenden Sie ihn dabei gelegentlich. Die Filets können Sie dann über heißen Kohlen 8-10 Minuten pro Seite und je nach Dicke braten. Die Filets sind fertig, wenn es kein Pink mehr in der Mitte gibt. Lassen Sie sie nicht zu lange garen und servieren Sie sie in 1/4" Scheiben, in getoastetem Brot. Ergibt 4 Portionen.

Zuckerfreie Kekse

- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 2 TL Süßstoff
- ❖ 1 TL Salz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 2 TL gerieben Orangenschale
- ❖ 1/2 Tasse Milch
- ❖ 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1/2 TL Soda
- ❖ 1 Tasse gestampfte Nüsse
- ❖ 1 1/4 Tasse Mehl

Schmelzen Sie die Margarine und geben Sie den Süßstoff und einen Teil des Mehls dazu. Geben Sie dann die restlichen Zutaten dazu. Bei 350 Grad für 10-12 Minuten backen lassen.

Zuckerfreie Fruchtriegel

- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1/2 gehackte, getrocknete Aprikosen
- ❖ 1/2 Tasse Walnüsse
- ❖ 1 1/2 TL Backpulver
- ❖ 1/2 Tasse Butter
- ❖ 1 1/3 Tasse Getreide
- ❖ 1/4 Tasse Öl
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 TL Vanille
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 TL Zimt

In einem Topf, schmelzen Sie Öl und Butter, und fügen dann die Datteln und Aprikosen hinzu. Nehmen Sie alles vom Herd und fügen Sie dann Ei und Vanille dazu. Vermischen Sie dann die trockenen Zutaten und geben Sie den Rest dazu. Lassen Sie alles für 20 Minuten in einer 9 x 13" Form bei 350 Grad backen.

Smarkeroon Cookies

- ❖ 3 Eiweiß
- ❖ ½ Teelöffel Tatarcreme
- ❖ 2 Teelöffel Zuckerersatz
- ❖ ¼ Teelöffel Mandelaroma
- ❖ 3 Tassen Puffreis
- ❖ ¼ Tasse gemahlene Kokosnuss

Schlagen Sie das Eiweiß, bis es schäumt und fügen Sie dann die Tartarcreme hinzu. Geben Sie dann den Zuckerersatz und das Mandelaroma hinzu. Mischen Sie alles gut, bis es sich vermischt hat. Formen Sie dann den Puffreis und die gemahlene Kokosnuss und geben Sie sie Teelöffelchenweise auf das leicht eingefettete Backblech. Bei 350C° für ca. 12-15 Minuten backen lassen, bis alles leicht braun geworden ist.

1 Portion = 1 Fruchtaustausch (3 Kekse).

Macht: 24 Kekse.

Schokoladenkuchen

- ❖ ¼ Tasse gesiebtetes Zweckmehl
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ ¼ Teelöffel Salz
- ❖ 3 Esslöffel Kakao
- ❖ ¼ Tasse kalter Kaffee
- ❖ 1 Esslöffel Zuckerersatz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Esslöffel Salatöl
- ❖ ¼ Tasse kaltes Wasser
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Mehl, Backpulver, Soda und Salz zusammen sieben; Fügen Sie dann den Kakao und Kaffee hinzu. Mischen Sie das Ei, den Zuckerersatz, Wasser, Salatöl und die Vanille in die trockene Kakao-Kaffeemenge. Eine runde 8-Zoll Schichtkuchenform mit Backpapier auslegen und mit 1/8 Teelöffel Butter füllen. Geben Sie dann die Masse in die Form und stellen Sie diese dann in eine Schale Wasser. Bei 350C° für 25 Minuten backen lassen. Form aus der Schale nehmen und abkühlen lassen. In der Mitte über Kreuz durchschneiden um 2 Schichtkuchen zu bekommen.

Eine Portion: 1 Frucht und 1 Fettaustausch

Schwammkuchen

- ❖ 7 Eier
- ❖ ½ Tasse kaltes Wasser
- ❖ 3 Esslöffel Zuckerersatz

- ❖ ½ Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ ¼ Teelöffel Tartar creme
- ❖ 1 ½ Tassen Kuchenmehl
- ❖ ¼ Teelöffel Salz

Schlagen Sie das Eidotter, bis es dick ist und die Farbe einer Zitrone angenommen hat. Verbinden Sie Wasser, Zuckerersatz, Vanille und Zitronensaft miteinander. Fügen Sie alles zum Eidotter hinzu und schlagen Sie es, bis es schäumt. Fügen Sie dann die Tartarcreme hinzu und schlagen sie die Masse, bis sie steif ist. Mischen Sie das gesiebte Mehl und Salz und sieben Sie es einfach über die Mischung. Lassen Sie die Teigmasse in eine nicht gefettete 9 oder 10 zöllige Kuchenform fließen. Bei 325 Grad ca. 1 Stunde und 15 Minuten backen lassen. Eine Portion = 1 Brotersatz.

Schokoladensoße

- ❖ 1 Esslöffel Butter
- ❖ 2 Esslöffel Kakao
- ❖ 1 Esslöffel Maisstärkepuder
- ❖ 1 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 2 Teelöffel Zuckerersatz
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz

Schmelzen Sie Butter und vermischen Sie sie mit Kakao, Maisstärkepuder und Salz, bis alles es glatt ist. Fügen Sie dann Milch und den Zuckerersatz hinzu und kochen Sie alles bei mäßiger Hitze. Rühren Sie dabei, bis die Masse dick wird. Nehmen Sie alles vom Herd und rühren Sie die Vanille hinzu. Stellen Sie Ihren Behälter in Eiswasser und rühren Sie die Sauce weiter, bis sie kalt ist. (Soße wird dick, sobald sie kühl wird.)
Eine Portion - (1 Esslöffel) freier Austausch.

Butterkaramellplätzen

- ❖ ½ Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ Eine Priese Salz
- ❖ ¼ Tasse Backfett
- ❖ 2 Esslöffel brauner Zucker
- ❖ 19,49g gesüßter Butterkaramellpudding und Kuchenfüllungsmischung
- ❖ ¼ Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Ei

Sieben Sie Salz, Mehl und Backpulver zusammen. Verbinden Sie dann das Backfett, den Zucker und die Sahne miteinander, während Sie langsam die Puddingmischung dazu geben. Dann fügen Sie das Ei hinzu und schlagen es, bis es leicht und flockig ist. Danach fügen Sie die Vanille hinzu.

Nun den Rest hinzugeben und gut durchrühren. Leben Sie den Teig auf das Backpapier und formen Sie etwa eine ungefähr 2-Zoll dicke Rolle.

Hüllen Sie die Rolle in Backpapier ein und leben Sie sie für 30 Minuten in das Gefrierfach oder

lassen Sie sie einfach über nach abkühlen. In 1/8 Zoll große Stücke schneiden und auf das nicht eingefettete Backblech legen. Bei 375° 8-10 Minuten backen lassen lassen.
2 Kekse = 2 Frucht und 1 Fett Austausch. Macht 24 Kekse.

Maraschinokirsche - Gummibonbonkekse

- ❖ ½ Tasse Margarine
- ❖ ¼ Tasse brauner Zucker
- ❖ 1 Eidotter
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ ¼ Teelöffel Salz
- ❖ 24 Gummibonbons oder 12 Maraschinokirschen, halbiert

Vermengen Sie langsam die Margarine mit dem Zucker (bis die Masse sahnig ist) und mischen Sie dann das Eidotter mit dem Vanilleextrakt. Nachdem Sie die trockenen Zutaten zusammen gesiebt haben, fügen sie diese der sahnigen Mischung hinzu. Nun die Masse in kleine Bälle formen und auf das nicht gefettete Backblech legen. Bei 350° ca. 5 Minuten backen lassen. Dann die Kekse aus dem Ofen nehmen und entweder eine Halbe Kirsche oder ein halbes Gummibonbon in die Mitte drücken. Stellen Sie die Kekse dann wieder für 8-10 Minuten in den Backofen.

2 Kekse = 1 Frucht Austausch und 2 Fett Austausch.

Macht 24 Kekse.

Diät 7 - Salat

- ❖ 1 (4 Portion) Packung freie Zuckerzitronengelatine
- ❖ 1 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 170g Diät 7
- ❖ 1 (220g) abgegossene zerquetschte Ananas in Saft (ungesüßt)
- ❖ 1 Banane, geschält und geschnitten

Lösen Sie die Gelatine in heißem Wasser auf. Legen Sie sie beiseite, um abzukühlen. Fügen Sie dann langsam die Ananas und die Bananenstücke hinzu. Geben Sie alles in eine 8 Zoll Kuchenform und lassen Sie es abkühlen.

Frecher Cranapple Salat

- ❖ 1 Pkg. geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1/4 Tasse kaltes Wasser
- ❖ 1 (4 Portionen) Packung zuckerfreie Himbeerengelatine
- ❖ 1 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 2 (1/2 Pfd.) eingefrorene Preiselbeerpackungen
- ❖ 1 Tasse ungesüßter Saftsatz Ananas*
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus*
- ❖ 5 Pakete künstlicher gemahlener Süßstoff

Stellen Sie die sauberen, noch eingefrorenen Beeren in kochendes Wasser. Lassen Sie die Beeren etwa 8 – 15 Minuten kochen und rühren Sie nicht um! Weichen Sie die geschmacksneutrale Gelatine in 1/4 Tasse kaltem Wasser auf und fügen Sie sie dann zu den heißen Preiselbeeren hinzu. Rühren Sie dann, bis sie sich aufgelöst hat. Fügen Sie dann die Ananas mit Saft, den Apfelmus und Süßstoff hinzu. Bereiten Sie dies in einer Metall- oder Keramikform zu! Füllen Sie den Salat in 10 Tassen und lassen Sie alles abkühlen. 1 Portion = 1 Fruchtaustausch (etwa 60 Kalorien).

Ananaskohkrautsalat

- ❖ 12 Tassen zerkleinert Kohl (ungefähr 3 Pfd.)
- ❖ 1 Tasse Miniaturmarshmallows
- ❖ 2 große Dosen angegossene Ananas

DRESSING:

- ❖ 1/4 Tasse Ananassaft mit künstlichem Süßstoff
- ❖ 1/4 Tasse Zucker
- ❖ 1 1/2 Tassen Banane

Vermischen Sie alles in einem Mixer und fügen Sie dann den Krautsalat hinzu. Fügen Sie dann vor dem Servieren Banane hinzu. Die Bananenscheiben können im Ananassaft serviert werden. So werden Sie nicht braun anlaufen. 1 Portion = 3/4 Tasse: 1 veg, 3/4 Fett, 1 Frucht exch. Ungefähr 105 cal.

Diätischer Teigwarensalat

- ❖ Korkenziehereteigwaren
- ❖ 4 frische, geschnittene Pilze
- ❖ 1 aufgeschnittene Gurke
- ❖ 1 geschälte Zwiebel
- ❖ 1 geschnittene Tomate
- ❖ 1 grüne Paprika (gehackt und gewürfelt)

Spülen Sie die Zutaten in Wasser und vermischen Sie sie. Marinieren Sie den Salat in Dressing. Stellen Sie es kalt.

Lasagne

- ❖ 1 Tasse gehackte Zwiebeln
- ❖ 1 Tasse Pilze
- ❖ 1/2 Tasse gewürfelte, grüne Paprikas
- ❖ 1 Esslöffel Petersilienflocken
- ❖ 1/2 Teelöffel Basilikum, Oregano, Chilipuder
- ❖ 140g aufgeschnittenen Mozzarellakäse
- ❖ 1 gehackter Knoblauch
- ❖ 1 Tasse gehackte Karotten

- ❖ 3 Tassen Tomaten
- ❖ 1/4 Teelöffel getrockneten Rosmarin
- ❖ 85g Romanokäse
- ❖ 1 1/3 Tassen geriebenen Hüttenkäse

Braten Sie Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Karotten und Pfeffer, bis alles weich ist kurz bei. Fügen Sie Tomaten, Petersilie, Basilikum, Oregano, Chilipuder, Rosmarin und Pfeffer hinzu. Bringen Sie alles 15 Minuten lang zum Brodeln. Und mischen Sie dann die 3 Käse hinzu. Schichten Sie dann die Soße und die gekochten Nudeln, sowie dne Käse in einen 8 x 12 Zoll Schmortopf. Stellen Sie es bei 375 Grad für 30 Minuten in den Backofen. Macht 4 Portionen.

Kokosnussvanillepuddingkuchen

- ❖ 4 Eier
- ❖ 4 Esslöffel Öl
- ❖ 1 Teelöffel Diätenkokosnussextrakt
- ❖ 5 Esslöffel Mehl
- ❖ 220g zerkleinerter Süßstoff von Jicama =
- ❖ 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 1 3/4 Tassen Wasser
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 2/3 Tasse Milchpulver
- ❖ 2 Scheiben trockenes Brot
- ❖ 1 Teelöffel Salz

Vermischen Sie alle Zutaten im Mixerät miteinander, außer Jicama. Mischen Sie dann auch das Jicama dazu und fügen Sie alles in eine 10 Zoll Kuchenform. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 40 bis 45 Minuten backen.

Freier Zuckerapfelkuchen

- ❖ 4 Tassen in Scheiben geschnittene Äpfel (vorzugsweise gelb köstlich)
- ❖ 1/2 Tasse ungesüßter Apfelsaftkonzentrat (verdünnen Sie nicht)
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Maisstärkepuder oder Tapioka
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Zimt oder Apfelkuchengewürz

Mischen Sie Bindemittel, konzentrieren Sie sich, und Gewürze. Füllen Sie alles in eine eingefettete Kuchenform. Legen Sie die restlichen Krumen auf den Kuchen. Lassen Sie dann alles bei 425 Grad für ungefähr 45 Minuten im Ofen, bis die Kruste golden ist und die Äpfel noch zart sind. Ergibt: 8 Portionen, je 220 Kalorien.

Diabetischer Käsekuchen

- ❖ 2/3 Tasse Hüttenkäse
- ❖ 1/3 Tasse kaltes Wasser
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Tasse Heidelbeeren
- ❖ 1/3 Tasse heißes Wasser
- ❖ 1/3 Tasse Milch
- ❖ 3 pkgs. Gleicher
- ❖ 1 Teelöffel Zitronensaft
- ❖ 1 pkg. geschmacksneutrale Gelatine

Weichen Sie die Gelatine in kaltem Wasser auf und fügen Sie dann das heißes Wasser hinzu. Lassen Sie alles schmelzen zu einer homogenen Masse. Fügen Sie Rest der Zutaten hinzu und lassen Sie alles zu einer homogenen Masse werden. Verrühren Sie die Heidelbeeren in die Mischung. Lassen Sie alles abkühlen, bis es fest wird.

Rhabarber oder Preiselbeergtterspeise

- ❖ 2 Tassen Rhabarber
- ❖ 1 Packung Götterspeise ohne Zucker (Himbeere, Kirsche oder Erdbeere)
- ❖ 1 1/4 Tassen Wasser

Stellen Sie den Rhabarber in den Kochtopf und fügen Sie 1 Tasse Wasser hinzu. Kochen Sie alles so lange, bis die Frucht weich ist. Fügen Sie dann 1 Paket Götterspeise hinzu und rühren Sie so lange, bis sich alles aufgelöst hat. Geben Sie dann 1/4 Tasse kaltes Wasser hinzu. Verrühren Sie alles miteinander und füllen Sie das Gericht in individuelle kleine Gefäße. Lassen Sie es abkühlen. Preiselbeeren können anstatt Rhabarber verwendet werden.

Eis am Stiel

- ❖ 1 pkg.. zuckerfreie Gelatine
- ❖ 1 Pkg. zuckerfreie Getrnkemischung (Kool Hilfe)

Loesen Sie die Gelatine in einer Tasse heißem Wasser auf und fügen Sie dann das Getränkepulver hinzu. Verrühren Sie dann alles und fügen sie sieben Tassen kaltes Wasser hinzu. Fllen Sie die Mischung dann in Tassen und stecken Sie einen Stiel in die Tasse. Geschmacksvorschlge: Himbeeren, Orangen, Trauben, Beeren, Ananas-Erdbeer-Himbeere. Alle Ideen werden sehr gut schmecken. Da kein Zucker verwendet wird hat das Eis am Stiel nur 2 bis 3 Kalorien, weswegen 5 bis 6 pro Tag gegessen werden können.

Phudge Eis am Stiel

- ❖ 1 Packung, zuckerfreier Instantpudding (Lieblingsgeschmack)
- ❖ 3 Tasse fettfreie Trockenmilch

Mischen Sie alle Zutaten, wie auf der Packung angegeben zusammen. Füllen Sie sie dann in die Tassen und stecken Sie einen Stiel hinein. Stellen Sie das Ganze nun in den Eisschrank. Pro Portion (56g) = etwa 20 Kalorien.

Diabetische Apfelmuskekse

- ❖ 1 3/4 Tassen Kuchenmehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/2 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Tasse Butter
- ❖ 1 Esslöffel sucaryl
- ❖ 1 Ei 1 Tasse Apfelmus (ungesüßter)
- ❖ 1/2 Tasse Alle Kleiezerealien
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen

Mischen Sie das Mehl, das Salz, den Zimt, die Muskatnuss, die Nelken und die Soda miteinander. Mischen Sie dann Butter, Sucaryl, und das Ei, bis alles leicht und flockig ist. Fügen Sie die Mehlmischung und den Apfelmus abwechselnd hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Mischen Sie das mit den Rosinen und der ganzen Kleie und verteilen Sie sie auf dem Backblech. Heizen Sie den Ofen auf 375 Grad vor. Backen Sie dann alles für 20 Minuten oder bis es gold-braun ist.

Diabetische Gewürzhafer Plätzchen

- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 4 Esslöffel Süßstoff
- ❖ 1/2 Tasse Butter
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Piment
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1/8 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 2 1/2 Tasse Hafergrütze
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Kochen Sie die Rosinen in Wasser. Lassen Sie alles 5 Minuten abkühlen. Fügen Sie dann alle anderen Zutaten hinzu. Formen Sie sich den Teig in Bälle und verteilen Sie ihn auf dem Backblech. Lassen Sie dann alles 15 Minuten bei 325 Grad backen.

Diabetische Plätzchen

- ❖ 1 3/4 Tasse Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/2 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1/2 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Rosinen
- ❖ 1 Tasse Kleieknospen
- ❖ 1/2 Tasse fein gehackte Nüsse

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Sieben Sie Mehl, Zimt, Muskatnuss, Nelken und Natron in einer großen Schüssel und mischen Sie dann Margarine, künstlichen Süßstoff und Ei dazu. Fügen Sie dann die trockenen Zutaten abwechselnd mit dem Apfelmus hinzu. Mischen Sie die Kleie mit den Rosinen und den Nüssen und verteilen Sie dann alles auf dem eingefetteten Backblech mit einem Esslöffel. Drücken Sie alles leicht mit der Gabel, die Sie vorher in Milch getaucht haben, flach an. Backen Sie dann alles für 7- 8 Minuten.

Diabetischer Kürbiskuchen

- ❖ 1 Packung zuckerfreier Vanillepudding
- ❖ 1 1/2 Tassen Milch (voll oder fettfrei)
- ❖ 1 Tasse konservierter Kürbis
- ❖ 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Muskatnuss und künstlicher Süßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Zucker
- ❖ 1 gebackene 8 zöllige Kuchenkruste

Stellen Sie Puddingmischung in einem Kochtopf her. Fügen Sie allmählich Milch hinzu und lassen Sie alles miteinander kochen, während Sie alles verrühren. Lassen Sie alles bei mittlerer Hitze kochen, bis es Blasen wirft. Nehmen Sie dann alles vom Herd und fügen Sie Kürbis, Gewürze und Süßstoff hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Füllen Sie alles in die Kuchenform. Zeit, bis alles abgekühlt ist, ungefähr 3 Stunden.

Diabetische Schlagsahne

- ❖ 1/3 Tasse fettfreie Trockenmilch
- ❖ 1/3 Tasse Eiswasser
- ❖ 1/2 Teelöffel flüssiger Süßstoff

Kühlen Sie eine kleine Glasschüssel und vermischen Sie die Zutaten mit dem Mixer auf hoher Geschwindigkeit, bis alles die Konsistenz von Schlagsahne hat. Ergibt: 10 Portionen.

Diabetischer Kürbiskuchen

- ❖ 1 Kürbis
- ❖ 1 (185g) Milch
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/4 Tasse Brauner Zuckerersatz
- ❖ 1/4 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/4 Teelöffel Ingwersesamkruste

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander und vermischen Sie sie im Mixgerät gut. Füllen Sie alles in die Sesamkruste. Lassen Sie alles bei 425 Grad für 15 Minuten im Ofen und reduzieren Sie dann die Hitze auf 350 Grad. Lassen Sie alles nochmals 35 Minuten backen.

SESAMKRUSTE –

- ❖ 1 Tasse normales Mehl
- ❖ 1/4 Tasse Sesam
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 2 Esslöffel Maisöl
- ❖ 2 oder 3 Esslöffel kalter Orangensaft

Vermischen Sie alles miteinander, um es danach in eine 9 zöllige Kuchenform zu geben.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2 Eier
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger, künstlicher Süßstoff
- ❖ 3/4 Tasse kochendes Öl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Kochen Sie die Rosinen in Wasser, bis das Wasser verdampft ist. Fügen Sie dann Apfelmus, Eier, Süßstoff und kochendes Öl hinzu und vermischen Sie alles gut. Mischen Sie nun das Natron und Mehl. Fügen Sie dann Zimt, Muskatnuss und die Vanillemischung hinzu. Füllen Sie alles in die eingefettete 8x8 Zoll Kuchenform und lassen Sie es etwa 25 Minuten backen.

Erdbeerkuchen (ohne Zucker)

- ❖ 1 gebackene Kuchenform
- ❖ Erdbeeren
- ❖ 3 Esslöffel Maisstärkepuder
- ❖ 1 (220g) Packung Frischkäse
- ❖ 1 Tasse ungesüßter Apfelsaft

Schneiden Sie die Erdbeeren in Scheiben und bringen Sie sie mit 2/3 Tassen Apfelsaft, 3 Minuten lang zum Brodeln. Mischen Sie das Maisstärkepuder mit 1/3 Tassen Apfelsaft und verrühren Sie alles mit den Erdbeeren. Rühren Sie durchgehend, bis es dickflüssig ist. Verteilen Sie dann den weich gemachten Käse über den Kuchen aus und legen Sie die gekochten Beeren oben drauf.

Dekorieren Sie mit Schlagsahne und einigen Beeren. Kühlen Sie 3 bis 4 Stunden ab.

Zuckerfreier Apfelkuchen

- ❖ 4 Tassen geschälte Äpfel
- ❖ 1/2 Tasse Apfelsaftkonzentrat
- ❖ 1 1/2 bis 2 Teelöffel Tapioka, Maisstärkepuder oder Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- ❖ 1/2 bis 1 Teelöffel Zimt, Muskatnuss oder Apfelkuchengewürz

Teilen Sie das Gebäck in 2 Teile und rollen Sie es dünn aus, so dass es auf einen 8 oder 9 zölligen Teller passt. Stellen Sie es zur Seite und mischen Sie dann die Äpfel mit dem Apfelsaftkonzentrat, dem Bindemittel und den Gewürzen. Verrühren Sie alles gut miteinander. Fügen Sie dann, je nach Geschmack, den Zitronensaft hinzu, um die Äpfel heller zu belassen. Kosten Sie ein Stück Apfel, um die Würzung zu überprüfen.

Füllen Sie den Teig in die Kuchenform und verzieren Sie den Kuchen mit Teigstreifen. Siegeln Sie die Ränder mit Teig ab und schneiden Sie Schlitze in die Kruste, damit Dampf austreten kann. Lassen Sie alles bei 425 Grad für 40-45 Minuten im Ofen bis es gold-braun ist. Servieren Sie es warm oder kalt.

BEACHTEN SIE: Äpfel haben natürliches Pektin, der nur als minimales Bindemittel verwendet werden kann. Weiteres Bindemittel ist wichtig, um das süße Apfelkonzentrat für einen für einen guten Geschmack zu bekommen. Eine Portion (einschließlich der Kruste) macht 220 Kalorien

Apfelkuchen (Ohne Zucker)

- ❖ 4 Tasse Äpfel
- ❖ 1/2 Tasse Apfelsaft
- ❖ 2 Teelöffel Tapioka oder Maisstärkepuder
- ❖ 1/2 bis 1 Teelöffel Zimt

Mischen Sie Äpfel und alle Zutaten, bis alles gut miteinander vermischt ist. Füllen Sie dann den Teig in die Kuchenform und dekorieren Sie ihn mit einer Gebäckspritze. Lassen Sie alles bei 425 Grad für 40 bis 45 Minuten backen.

Polnischer Wurstaufstrich

- ❖ 1 Tasse Selleriesuppe
- ❖ 1/4 Tasse brauner Zucker
- ❖ 760g Sauerkraut
- ❖ 1 1/2 Pfd. abgegossen. polnische Wurst
- ❖ 4 mittlere geschnittene Kartoffeln
- ❖ 1 Tasse Zwiebel
- ❖ 110g zerkleinerter Käse von Monterey Jack

Kochen Sie die Wurst, Kartoffeln und Zwiebel, bis alles gar ist. Mischen Sie dann die Suppe, Zucker & das Sauerkraut und kochen Sie es. Fügen Sie dann alle anderen Zutaten hinzu und verfeinern Sie es mit einer Messerspitze Käse.

Krautrunza

- ❖ 1 Packung Deutsche Wurst
- ❖ 1 Pfd. Gehacktes
- ❖ 1 sm. Kohl
- ❖ 1 mittlere Zwiebel
- ❖ Salz und Pfeffer

Vermischen Sie das Fleisch mit allen anderen Zutaten und kochen Sie es, bis es zart ist.

Deutsches Sauerkraut

- ❖ 1 bayerisches Sauerkraut
- ❖ 1 entkernter und aufgeschnittener Apfel
- ❖ 1 gehackte Zwiebel
- ❖ 2 oder 3 Scheiben Speck

Vermischen Sie alles miteinander und kochen Sie es, bis es zart ist.

Biogs und Kluski

- ❖ 2 Pfd. Gehackte
- ❖ 3 Esslöffel Crisco
- ❖ 2 Tassen grünen gewürfelten Paprika
- ❖ 2 Tassen Zwiebeln
- ❖ 300g Tomatensuppe
- ❖ 3/4 Tasse Wasser
- ❖ 1-2 Esslöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ❖ 1/8 Teelöffel Paprika (fakultativ)
- ❖ 1/2 Packung Kluski Nudeln

Schmoren Sie das Gehackte an und fügen Sie dann Pfeffer und Zwiebeln hinzu: Kochen Sie alles leicht gar. Kochen Sie die Nudeln nach Packungsanweisung. Fügen Sie den Rest der Zutaten hinzu und kochen Sie alles, bis alles gut vermischt ist. Mischen Sie dann die Soße mit den Nudeln.

Patchlings

- ❖ 5 Tassen Mehl
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Esslöffel Wasser
- ❖ 1 Tasse Milch

Mischen Sie alle Zutaten miteinander, verteilen Sie sie dann auf einem Backblech, und lassen Sie alles bei 350 Grad für ungefähr 10 Minuten im Ofen backen.

Walnussträume

- ❖ ¼ Pfd. Margarine
- ❖ 1 ½ Tassen + 1 Esslöffel brauner Zucker
- ❖ 1 ½ Tassen Walnüsse
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 1 ½ Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ ½ Tasse gehackte Kokosnuss

Mischen Sie alle Zutaten miteinander und lassen Sie alles gründlich schmelzen. Verteilen Sie die Masse auf dem Backblech. Lassen Sie alles bei 325 Grad im Ofen, bis es leicht braun ist.

Zuckerfreier Kirschaer Muffin

- ❖ 1 ¼ Tasse Naturmehl
- ❖ 1 ¼ Teelöffel Backpulver
- ❖ ¾ Teelöffel Natron
- ❖ ¼ Teelöffel Salz
- ❖ ⅔ Tasse Kirschmarmeladen
- ❖ ⅓ Tasse Apfelsaftkonzentrat
- ❖ ½ Tassen Kirschsaftkonzentrat
- ❖ 2 ½ bis 3 Esslöffel Canola oder Safloröl
- ❖ ¼ Tassen Wasser
- ❖ 2 Eiweiß oder ⅓ Tassen Eiweißprodukt
- ❖ 1 ½ Tassen feiner Hafer

Wärmen Sie Ihren Ofen auf 350 Grad vor. Sieben Sie die trockene Zutaten zusammen stellen Sie bei Seite. In einer anderen Schüssel vermischen Sie das leicht geschlagene Eiweiß mit allen feuchten Zutaten. Mischen Sie Flüssigkeit und trockene Zutaten mit einer Gabel, um gerade genug feucht zu werden. Falten Sie es dann leicht in Hafer und vermischen Sie alles gut.

Füllen Sie Muffins zu $\frac{3}{4}$ in Ihre Formen und lassen Sie alles bei 350 Grad für 18 bis 25 Minuten backen. Überprüfen Sie den Zustand mit einem Zahnstocher. Wenn er sauber heraus kommt, ist alles fertig. Lassen Sie alles ungefähr 10 15 Minuten abkühlen und servieren Sie die Muffins warm oder bei der Raumtemperatur. Ergibt: 12 Muffins

Mamas Suppe

- ❖ 4 Wiener Würste
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Tasse Milch
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 4 Esslöffel Butter
- ❖ 2 Esslöffel Mehl
- ❖ 2 Tasse gewürfelte Kartoffeln
- ❖ 1/4 Teelöffel Pfeffer

Braten Sie die Kartoffeln, Würste und Zwiebeln in 2 Esslöffel Butter. Mischen Sie dann die Milch, Salz, Pfeffer, Mehl und weitere 2 Esslöffel Butter zusammen. Verrühren Sie alles miteinander, bis die Mischung kocht und glatt ist. Dann geben Sie alles zusammen in eine Suppenpfanne oder einen Topf und lassen es kochen, bis alles heiß ist. Nun können Sie es servieren.

Der Topfkuchen der Oma Loe

- ❖ 1 3/4 Tassen Kuchenmehl
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/4 Teelöffel Soda
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse Zucker
- ❖ 1/4 Tasse Margarine
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Teelöffel Vanillebuttermilch

Mischen Sie die Margarine mit Ei und Buttermilch in eine Tasse. (Vermischen Sie alles mit den trockenen Zutaten.) Sieben Sie dann das Mehl, Backpulver, Soda, Salz und Zucker in die Schüssel. Vermischen Sie alles sorgfältig miteinander und füllen Sie es dann in die Backform

Tutti Frutti

- ❖ 1 Tasse Früchtecocktail
- ❖ 1/2 Tasse brauner Zucker
- ❖ 1/4 Tasse gehackte Walnüsse
- ❖ 1/4 Tasse geschmolzene Margarine

Nehmen Sie den Früchtecocktail und lassen Sie die Walnüsse und den braunen Zucker auf seine Oberfläche rieseln. Sprengen Sie dann die geschmolzene Margarine darauf.

Mandelspitzen

- ❖ 1 Tasse geschmolzene Margarine
 - ❖ 1/2 Tasse brauner Zucker
 - ❖ 1/4 Tasse gehackte Mandeln
-

Rindfleisch wie von Mama

- ❖ 1/4 Tasse Ginger Ale
- ❖ 1 Esslöffel Rotweinessig
- ❖ 1 Suppensalz und Pfeffer
- ❖ 1/4 Tasse Mehl
- ❖ 1 Pfd. Fisch
- ❖ 1/4 Pfd. geschnittene Pilze
- ❖ 2 Medium Kartoffeln
- ❖ 2 Karotten
- ❖ 1 geschnittene Zwiebel

Braunes Fischteichfleisch und brät mit Zwiebeln und Pilzen kurz bei. Fügen Sie alle Zutaten in den Topf hinzu und kochen Sie, bis Fleisch ist und Gemüse zart sind.

loca Eierpfannkuchen

- ❖ 8 Eier hart gekocht
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 2 1/2 Tasse Milch oder Wasser
- ❖ 1 Tasse Mehl

Mischen Sie alle Zutaten miteinander Strömen auf den Grill. Kochen Sie auf jeder Seite bis leicht braun.

Diabetische Rindfleischpasteten

Kruste –

- ❖ 3/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 2 Teelöffel Gemüse
- ❖ 1 Eiwasser

Vermischen Sie Mehl und Salz in einer Schüssel. Schneiden Sie die Kruste ein. Schlagen Sie dann ein Ei in einer Tasse und fügen Sie 1/2 Tasse Wasser hinzu. Mischen Sie dann das Mehl dazu und teilen Sie den Teig in 6 Bälle. Stechen Sie Scheiben aus und legen Sie sie zwischen Butterbrotpapier. Leben Sie sie dann zur Seite.

Füllung –

- ❖ 3/4 Pfd. grobes Gehacktes
- ❖ 2 Tasse rohe Kartoffel
- ❖ 3/4 Tasse gewürfelte, rohe Karotte

- ❖ 3/4 Tasse gewürfelter Sellerie
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ❖ 2 Esslöffel Wasser gewürfelt

Sobald alle sich alle Füllungszutaten gut gemischt haben, geben Sie sie in das Rindfleisch. Vermischen Sie alles und lassen Sie es dann bei 350 Grad für ungefähr 10-15 Minuten, oder bis es gold-braun geworden ist im Ofen.

Thunfisch

- ❖ 1 Dose Thunfisch
- ❖ 3 hart gekochte Eier
- ❖ 1 Tasse gewürfelter, amerikanischer Käse
- ❖ 2 Esslöffel gehackte, süße Essiggurken
- ❖ 1 zerhackte Zwiebel
- ❖ 1 gehackter Sellerie
- ❖ gefüllte Oliven
- ❖ 1/2 Tasse Mayonnaise

Mischen Sie alle Zutaten zusammen und Servieren Sie sie auf Brot oder zu Salat.

Diabetische würzige Fleischbälle

- ❖ 1 Pfd. mageres Gehacktes
- ❖ 1/2 Tasse Chilisoße
- ❖ 2 Teelöffel Meerrettich
- ❖ 1/2 Tasse zerhackte Zwiebel
- ❖ 2 Teelöffel vorbereitet. Worcestersoße
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Esslöffel Mais Öl

Mischen Sie alle Zutaten zusammen und rollen Sie sie zu Bällen. Braten Sie sie in Maisöl braun. Nehmen Sie das Öl mit einem Küchentuch auf.

Diabetische würzige Wurst

- ❖ 2 Pfd. mageres Schweinefleisch
- ❖ 1 Teelöffel frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- ❖ 1 Teelöffel Fruktose
- ❖ 1 Teelöffel Knoblauchpuder
- ❖ 1/2 Teelöffel Zwiebelpuder
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatblüte
- ❖ 1/4 Teelöffel Piment
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/8 Teelöffel Nelken

Mischen Sie alle Zutaten gut miteinander. Formen Sie dann die Wurst in Pasteten. Nun können Sie servieren.

Schweinsrippchen und -füllung

- ❖ 5 Schweinsrippchen
- ❖ 1 Packung Croutons
- ❖ 1/4 Tasse Wasser

Kochen Sie die braunen Schweinsrippchen gut durch und servieren Sie sie mit dieser Füllung.

Diabetischer Apfelmuskuchen

- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 3/4 Tasse Öl
- ❖ 4 Esslöffel Süßstoff
- ❖ 2 Eier
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse Nüsse (wenn Sie wollen)
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus

Sieben Sie alle trockenen Zutaten zusammen und stellen Sie sie zur Seite. In einer anderen Schüssel mischen Sie dann alle feuchten Zutaten miteinander. Mischen Sie nasse und trockene Zutaten miteinander gut durch und fügen sie dann den Apfelmus, die Nüsse und Rosinen hinzu. Füllen Sie es alles in eine eingefettete und bemehlte Kuchenform. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 25-30 Minuten im Ofen. Der Kuchen ist fertig, wenn er bei Berührung in der Mitte leicht zurück springt.

Bananenbrot

- ❖ 2 Tassen normales Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Kürbiskuchengewürz
- ❖ 2 reife Bananen
- ❖ 170g Orangensaft
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Tasse Rosinen

Sieben Sie alle trockenen Zutaten zusammen und stellen Sie sie zur Seite. In einer anderen

Schüssel mischen Sie dann alle feuchten Zutaten miteinander und fügen die Bananen hinzu. Mischen Sie nasse und trockene Zutaten gut miteinander und fügen Sie dann die Nüsse und Rosinen dazu. Gießen Sie alles in eine eingefettete Backform. Lassen Sie es bei 350-375 Grad für 30-45 Minuten im Ofen oder prüfen Sie, ob ein Messer wieder sauber aus dem Kuchen herauskommt.

Diabetische schokoladenbraune Kekse

- ❖ 1/2 Tasse Butter
- ❖ 1/3 Tasse Brauner Zuckerersatz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1 1/3 Tasse normales Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 3/4 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1/2 Tasse halbsüße schokoladenbraune Chips

Die Butter cremig werden lassen und mit dem braunen Zuckerersatz, Vanille und dem Ei zusammen mischen. Sieben Sie alle trockenen Zutaten zusammen in eine anderen Schüssel. Fügen Sie Milch, die trockene Zutaten und die schokoladenbraunen Chips sowie die Sahne hinzu. Geben Sie alles auf ein Backblech. Lassen Sie alles bei 325-350 Grad für 7-10 Minuten im Ofen, bis es leicht braun ist.

Wachy Schokoladenkuchen

- ❖ 1 1/2 Tasse Kuchenmehl
- ❖ 1/4 Tasse Kakao
- ❖ 2 Esslöffel Kristallzuckerersatz
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1 Esslöffel weißer Essig
- ❖ 1/4 Tasse Saflor oder Maisöl
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1 Ei

Sieben Sie alle trockenen Zutaten zusammen und stellen Sie sie zur Seite. In einer anderen Schüssel mischen Sie alle feuchten Zutaten. Mischen Sie dann die nassen und trockenen Zutaten zusammen. Füllen Sie in alles in eine eingefetteten und bemehlten Kuchenform. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 25-30 Minuten im Ofen.

Apfelkuchen (zuckerfrei)

- ❖ 340g konzentrierter Apfelsaft
- ❖ 3 Esslöffel Maisstärkepulver

- ❖ 1 Teelöffel Bodenzimt
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz
- ❖ 9 Zoll Kuchenform
- ❖ 5 süße Äpfel

Mischen Sie alle Zutaten miteinander und bringen Sie sie zum Blubbern. Wenn die Mischung anfängt dick zu werden, nehmen Sie sie vom Herd. Füllen Sie sie in die Kuchenkruste. Lassen Sie alles bei 350-375 Grad im Ofen, bis es gold-braun ist.

Apfelmuskekse

- ❖ 1/2 Tasse normales Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/4 Teelöffel Piment
- ❖ 1/2 Tasse Hafer
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1 geschlagenes Eier
- ❖ 1/4 Tasse Kürzung von
- ❖ 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1/4 Teelöffel Orangenwürze

Sieben Sie alle trockenen Zutaten (einschließlich Hafer) zusammen in einer Schüssel. In einer weiteren Schüssel mischen Sie Apfelmus, Eier, Vanille, Orangenwürze sowie die trockenen Zutaten und die Nüsse. Geben Sie dann alles auf ein Backblech. Lassen Sie alles bei 325-350 Grad für 7-10 Minuten oder bis es leicht braun ist im Ofen.

Diabetische Hafergrütze Plätzchen

- ❖ 3/4 Tasse Gemüse
- ❖ 1/2 Tasse brauner Zuckerersatz
- ❖ 1/2 Tasse weißer Zuckerersatz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1 Tasse normales Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 3 Tasse Hafer

Vermischen Sie den Zucker, Vanille und Ei miteinander. Sieben Sie alle trockenen Zutaten zusammen in einer anderen Schüssel. Fügen Sie Wasser, die trockene Zutaten, Rosinen und Hafer, sowie Sahne zu der Mischung hinzu. Geben Sie alles auf ein Backblech. Lassen Sie es dann bei 325-350 Grad für 7-10 Minuten oder bis es leicht braun ist, im Ofen

Helens Pekannusskuchen

- ❖ 9 Zoll Kuchenform
- ❖ 3/4 Tasse Eiersatz
- ❖ 3 Esslöffel normales Mehl
- ❖ 1/3 Tasse Wasser
- ❖ 1 Esslöffel wasser
- ❖ 1 Teelöffel Ananassaft
- ❖ 1/4 Tasse Zucker
- ❖ 1/4 Tasse dunkler Getreidesirup
- ❖ 2 Esslöffel Magarine
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz
- ❖ 100g geschmolzene Pekannuss

Mischen Sie alle Zutaten, außer dem Mehl und den Pekannüssen zusammen und lassen Sie alles cremig werden. Fügen Sie jetzt das Mehl und die Pekannüsse hinzu. Wenn die Mischung anfängt dick zu werden, nehmen Sie sie vom Herd. Füllen Sie sie dann in die Kuchenkruste. Lassen Sie alles bei 350-375 Grad oder bis es gold-braun ist im Ofen.

Zuckerfreie Gewürzplätzchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 2 Margarine
- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 2 1/3 Tassen Mehl
- ❖ 1/4 oder 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Verrühren Sie die Markaribne, Vanille und das Eiweiß miteinander. Sieben Sie alle trockenen Zutaten zusammen in einer anderen Schüssel. Fügen Sie dann Wasser, die trockene Zutaten, Rosinen und Datteln, sowie danach die gehackten Nüsse und Sahne hinzu. Geben Sie alles auf ein Backblech. Lassen Sie alles bei 325-350 Grad für 7-10 Minuten oder bis es leicht braun ist im Ofen

Diabetische Riegel

- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1 Margarine
- ❖ 2 Eier

- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Verrühren Sie die Margarine, Vanille und das Ei miteinander. Sieben Sie alle trockenen Zutaten zusammen in einer anderen Schüssel. Fügen Sie dann Wasser, die trockene Zutaten und Datteln hinzu, sowie die Nüsse und die Sahne. Breiten Sie alles auf einem Backblech aus und lassen Sie es bei 325-350 Grad für 15-20 Minuten oder bis es leicht braun ist, im Ofen

Marinierte französische Brechbohnen

- ❖ 1 Dose Bohnen
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Teelöffel künstlicher Süßstoff
- ❖ 1/3 Tasse Essig

Die Dampfbohnen brauchen nur 5 Minuten oder weniger Zeit. Mischen Sie alle Zutaten, bis alles richtig cremig wird. Fügen Sie die Gewürze hinzu. Wenn Sie wollen, können Sie Essig oder Süßstoff hinzufügen, damit es besser schmeckt. Mischen Sie alles mit den Bohnen und lassen Sie es über Nacht einziehen.

Aloha Meeresfrüchtegericht

- ❖ 2 Pfd. Fisch
- ❖ 1/2 Tasse Ananassaft
- ❖ 1/4 Tasse Steaksoße
- ❖ 1 Teelöffel Salz und Pfeffer

Leben Sie den Fisch als ganzes in eine Backform. Verteilen Sie die restliche Zutaten und über den Fisch. Lassen Sie alles 30 Minuten ziehen und drehen Sie es dann nochmals. Entfernen Sie dann den Fisch aus der Soße und legen Sie ihn in eine Grillpfanne von Pam. Grillen Sie ihn ungefähr 4 Minuten und bestreichen Sie ihn mit Soße. Schmoren Sie den Fisch und prüfen Sie mit der Gabel, ob er gut ist. Dekorieren Sie ihn mit Limonenscheiben oder Ananas, wenn Sie wollen.

Apfelmagie

- ❖ 2 mittlere geschälte und entkernte Äpfel
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ Künstlicher Süßstoff
- ❖ 5 Teelöffel Zucker
- ❖ 2 Packungen geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 400g Diätsoda (Zitrone)

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Schichten Sie die Äpfel in einer tiefen, schmalen, länglichen Pfanne. Vermischen Sie 1 Teelöffel Zimt mit Süßstoff zu gleichen Teilen und fügen Sie einen Teelöffel Zucker hinzu. Streuen Sie etwas von dieser Mischung über jede Apfelschicht. Weichen Sie die Gelantine in der Soda ein. Fügen Sie den restlichen Süßstoff und den Zimt hinzu; Verrühren Sie alles miteinander bis es sich aufgelöst hat. Gießen Sie die Mischung über die Äpfel und fügen Sie die restliche Soda hinzu, um die Äpfel zu bedecken. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 1 Stunde im Ofen. Lassen Sie es 4 bis 6 Stunden abkühlen. Ergibt 2 Portionen.

Apfeltasche

- ❖ 1 geschälter Apfel
- ❖ 1 Teelöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Esslöffel Wasser
- ❖ 1 Scheibe weißes Brot
- ❖ 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ Künstlicher Süßstoff, um 2 Teelöffel Zucker gleichzukommen

Kochen Sie den Süßstoff, Zimt, Wasser und Zitronensaft mit dem Apfel, bis er zart ist. Lassen Sie es abkühlen und entfernen Sie Kruste vom Brot. Formen Sie alles zu einer dünnen Rolle. Verteilen Sie die Apfelmischung auf 1/2 Brot. Befeuchten Sie Ränder und drücken Sie sie mit einer Gabel zusammen. Lassen Sie alles bei 425 Grad langsam knusprig werden.

Thunfischsalat Apfel und Birne

- ❖ 1 mittlerer Apfel oder Birne
- ❖ 1 (85g) Thunfisch
- ❖ 2 Esslöffel grüne Paprika
- ❖ 1 Esslöffel lokales französisches oder italienisches Dressing
- ❖ 2 Teelöffel Zitronensaft

Würfeln Sie die Birne und rollen Sie den Thunfisch mit der grünen Paprika. Vermischen Sie das Dressing, den Zitronensaft und den Zuckerersatz. Gießen Sie es über den Salat.

Aprikosenkuchen

- ❖ 12 eingefrorene Aprikosenhälften
- ❖ 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- ❖ 1/2 Teelöffel brauner Zuckerersatz
- ❖ 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Scheiben weiße Brotkrumen
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 2 Eier,
- ❖ 1/3 Tasse Kristallzuckerersatz
- ❖ 3 Esslöffel heißes Wasser
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Vermischen Sie Aprikosen, Zitronensaft, den braunen Zucker und den Zimt. Verteilen Sie alles auf dem Boden der beschichteten kleinen Backform. Vermischen Sie die Krumen, das Backpulver und das Salz. Schlagen Sie das Eigelb mit Zucker, bis das Eidotter die Farbe einer Zitrone hat. Mischen Sie die Brotkrumenmischung und Extrakte in Wasser. Schlagen Sie nun das Eiweiß. Füllen Sie den Kuchen mit Ihrer Mischung und backen Sie dann alles für 25 Minuten oder bis es gar ist. 2 Portionen.

Gebackene Äpfel

- ❖ Süßstoff der Äpfel
- ❖ Zimt
- ❖ schwarze Kirschsoda

Waschen und entkernen Sie die Äpfel. Schneiden Sie sie auf und schälen Sie sie. Stellen Sie die Äpfel in den Ofen und geben Sie Soda darüber. Bestreuen Sie die Äpfel mit Zimt und Süßstoff. Lassen Sie alles bei 375 Grad im Ofen, bis die Äpfel zart sind.

Gebackene Bohnen

- ❖ 2 Dosen französische Dosenstilbohnen
- ❖ 1 Esslöffel Zwiebeln
- ❖ 1 Tasse Tomatensaft
- ❖ 2 Teelöffel getrocknet. Worcestersoße
- ❖ 1 Teelöffel getrockneter Senf
- ❖ Künstlicher Süßstoff
- ❖ 12 Teelöffel Zucker

Gießen Sie das Wasser der Bohnen in eine Schüssel und fügen Sie dann die restlichen Zutaten hinzu. Vermischen Sie alles leicht und füllen Sie es in die Backform. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 45 Minuten im Ofen.

Gebackenes Huhn mit Äpfeln

- ❖ 2 1/2 zu 3 Pfd. Huhn
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1 Hühnerbrühewürfel
- ❖ 1/2 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Apfelsaft
- ❖ 2 Tasse haben frische Brechbohnen, französischer Stil
- ❖ 1 Tasse aufgeschnittene, geschälte Äpfel
- ❖ 1 Esslöffel Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 28g Brot

Bestreuen Sie beide Seiten des Huhnes mit Salz und Pfeffer. Platzieren Sie das Huhn auf ein Gestell in einer seichten offenen Bratpfanne. Backen Sie es im heißen Ofen (450 Grad), bis es braun ist für ungefähr 20 Minuten. Reduzieren Sie Ofentemperatur auf 350 Grad. Entfernen Sie

das Huhn und das Gestell und gießen Sie das Fett von der Pfanne ab. Geben das Sie Huhn in die Pfanne zurück. Lösen Sie die Brühe in kochendem Wasser auf. Gießen Sie sie über das Huhn zusammen mit dem Apfelsaft. Verrühren Sie alles mit den Brechbohnen. Decken Sie alles 25 Minuten ab. Fügen Sie den Apfel hinzu. Bedecken Sie alles und backen Sie es für 10 weitere Minuten. Mischen Sie inzwischen, in einem kleinen Kochtopf das Mehl mit dem Zimt. Lassen Sie alles schmelzen und fügen Sie 1 Esslöffel kaltes Wasser hinzu. Verrühren Sie alles, bis die Mischung kocht und ein bisschen dick wird. Servieren Sie es das Huhn mit Gemüse.

Bananensahnekuchen

- ❖ 2 Tassen entrahmte Milch
- ❖ 4 Eier, getrennt
- ❖ 4 Packungen künstlichen Süßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Bananenextrakt
- ❖ 1 geschnittene Banane
- ❖ 2 Pakete geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Lösen Sie die Gelatine in 3/4 Tassen kalter Milch. Wärmen Sie die restliche Milch auf. Fügen Sie die Gelatinemischung hinzu und Rühren Sie alles bei niedriger Hitze, bis es aufgelöst ist. Schlagen Sie das Eigelb und fügen Sie es dann dazu, während Sie dauerhaft rühren. Wenn die Mischung dick wird, fügen Sie den Süßstoff hinzu. Entfernen Sie alles aus dem Ofen. Fügen Sie nun Vanille und Bananenwürze hinzu. Gießen Sie die Hälfte der 8 Zoll Kuchenform voll. Stellen Sie nun aufgeschnittene Bananen auf den Kuchendeckel. Bedecken Sie alles andere mit dem Rest der Füllung.

Baiser: Schlagen Sie Eiweiß bis es schaumig ist. Fügen Sie 1/2 Teelöffel Weinstein und 1 Teelöffel Vanille hinzu. Geben Sie 4 Packungen künstlichen Süßstoff, 1/4 Teelöffel Muskatnuss hinzu und schlagen Sie alles cremig. Fügen Sie die Mischung auf der Bananenfüllung hinzu. Stellen Sie es nun 1 bis 2 Minuten in den Ofen, bis es gold-braun ist. Lassen Sie es 4 Stunden vor dem Servieren abkühlen.

Bar-BQ Fleischbällchen

- ❖ 1 Pfd. Hackfleisch
- ❖ 1/2 Tasse fettarme Milch
- ❖ 1 mittlere, gehackte Zwiebel
- ❖ Salz & Pfeffer
- ❖ 1/2 Tasse Diätkeetchup
- ❖ 1 Esslöffel grüne Paprikas
- ❖ 1 Teelöffel zerhackten Senf
- ❖ 1 Esslöffel Essig
- ❖ 1 Esslöffel Zwiebel
- ❖ 1 1/2 Esslöffel zerhackte Worcestersoße
- ❖ 2 Portionen Sweet'N Low

Mischen Sie das Hackfleisch, die Milch, Zwiebel, Salz & Pfeffer miteinander. Formen Sie Bälle. Schmoren Sie alles, bis es braun ist (etwa 15 Minuten).

Soße: Mischen Sie Ketschup, grüne Paprika, Senf und Essig. Fügen Sie dann die zerhackte Zwiebel, Worcestershiresauce, & Sweet'N Low hinzu. Gießen Sie es über die Fleischbälle. Lassen Sie es für 15 Minuten bei 400 Grad schmoren.

Bar-BQ-Soße

- ❖ 1 Tomatensaft
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Esslöffel Senf
- ❖ 1 Teelöffel Chilipuder
- ❖ 1/4 Tasse Essigknoblauchpuder
- ❖ 1/2 Teelöffel Paprika
- ❖ 1 Teelöffel zum Kosten
- ❖ Worcestersoßensüßstoff, Salz & Pfeffer, damit es besser schmeckt

Vermischen Sie alles miteinander zu einer gängigen Masse und kochen Sie es, bis es so dick ist, wie Sie wünschen.

Bar BQ Huhn

- ❖ 1 gekochtes, gehäutetes Huhn
- ❖ 1 Flasche Tomatensaft
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ 1 Esslöffel Senf
- ❖ 1 Teelöffel Chilipudersüßstoff
- ❖ 1/4 Tasse Essig
- ❖ Knoblauch und Oregano

Mischen Sie alle Zutaten, um die Soße herzustellen. Mischen Sie die Zutaten, wie Sie es mögen und bringen Sie sie zum Brodeln. Essen Sie alles mit einem Brot als Beilage.

Gegrilltes Huhn mit Knoblauch

- ❖ 2 1/2 Pfd. Huhn
- ❖ 6 Nelkenknoblauch
- ❖ 3/4 Teelöffel Salz
- ❖ Rosmarin & Pfeffer

Reiben Sie das Huhn mit 2 gepressten Knoblauchzehen und Rosmarin ein. Das Gleiche tun Sie mit Salz und Pfeffer. Lassen Sie dann alles 30 Minuten einziehen. Geben Sie das Huhn mit der Brühe in eine Grillpfanne. Bestreuen Sie es mit Knoblauchzehen. Drehen Sie das Huhn während des Grillens. Bestreichen Sie es mehrfach mit Brühe.

Brunswick Stew

- ❖ 3 Hähnbrüste
- ❖ 85g gekochtes Hack
- ❖ 140g Tomatensaft

- ❖ 1/2 sm. Getrocknete Zwiebel
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1 Packung Rindfleischbrühe
- ❖ 1/2 Teelöffel Paprika
- ❖ 1/8 Tasse Essig

Kochen Sie das Huhn bis es zart ist und grillen Sie das Rindfleisch, bis es braun ist. Mischen Sie alle anderen Zutaten im Mixer. Kochen Sie den Tomatensaft mit dem Wasser und der Zwiebel langsam (30 Minuten). Fügen Sie dann die Brühe, Pfeffer, Fleisch und Essig hinzu. Geben Sie Salz und Pfeffer hinzu, damit es besser schmeckt. Kochen Sie es sehr langsam in einem Suppentopf oder verwenden Sie einen Schnellkochtopf.

Buttermilchsorbet

- ❖ 2 Tassen Buttermilchzucker
- ❖ 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 1 Eiweiß
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 bis 1 Tasse Ananas

Vermischen Sie alle Zutaten gut miteinander, außer die Ananas. Füllen Sie alles in Behälter und geben Sie dann die Ananas hinzu. Verrühren Sie alles miteinander, bis es fest ist

Kohlgeschmack

- ❖ 5 Pfd. Kohl
- ❖ 1 Glaspiment
- ❖ 1/2 Teelöffel Senfsamen
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Selleriesamen
- ❖ 4 Esslöffel Zwiebeln
- ❖ 1 pt. weißer Essig
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ Künstlicher Süßstoff
- ❖ 2 1/2 Tassen Zucker
- ❖ 1/2 Teelöffel Kurkuma

Reiben oder hacken Sie den Kohl und das Piment. Mischen Sie die restliche Zutaten dazu und erwärmen Sie die Mischung. Sie brauchen eine feste Masse. Geben Sie alles über die Kohlmischung. Lassen Sie es in bedeckten Gläsern oder Behälter im Kühlschrank abkühlen. Im Kühlschrank hält sich alles für mehrere Wochen. Sie werden sehen, dass es nach einem Tag besser schmeckt.

Kohrouladen

- ❖ 6 große Kohlblätter
- ❖ 1/2 Pfd. Hackfleisch
- ❖ 1 Esslöffel Zwiebel

- ❖ 1 Ei
- ❖ 2 Scheiben weißes Brot
- ❖ Salz & Pfeffer
- ❖ Tomatensoße

Kochen Sie die Kohlblätter in Salzwasser für 5 Minuten und legen Sie sie zur Seite. Vermischen Sie das Hackfleisch mit der Zwiebel, dem Salz, dem Pfeffer, Ei und Brot . Breiten Sie sorgfältig Ihr Kohlblatt aus und wickeln Sie kleine Rollen mit der Rindfleischmischung. Sichern Sie alles mit einem Zahnstocher. Soße. Gießen Sie die Tomatensoße plus eine Tasse Wasser in einen Topf. Bringen Sie alles ungefähr 45 Minuten zum Brodeln.

Kohlsalat

- ❖ 3 Tassen zerkleinerter Kohl
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1 zerkleinerte Rübe (56g)
- ❖ 1 zerkleinert Karotte (56g)
- ❖ 1 gehackte grüne Paprika
- ❖ 1/4 Teelöffel Dillsamen

Bedecken Sie den Kohl mit Salz. Lassen Sie ihn für 45 Minuten ziehen. Waschen Sie ihn gründlich und lassen Sie ihn trocken. Pressen Sie das Wasser aus den Zutaten und verwenden Sie wenig Dressing.

Kohlüberraschung

- ❖ 3 Tassen Kohl
- ❖ 230g Hackfleisch
- ❖ 1 Esslöffel Zwiebeln
- ❖ 140g Tomatensaftsatz
- ❖ gehackter Pfeffer

Grillen Sie den Kohl, bis er zart ist, gießen Sie die Flüssigkeit ab und heben Sie sie auf. Kochen Sie das Rindfleisch in der Bratpfanne. Gießen Sie das Fleisch durch Handtücher ab. Vermischen Sie alle Zutaten und kochen Sie sie auf der niedrigsten Hitze für 30 bis 35 Minuten. Wenn mehr Suppe gewünscht wird, können Sie Kohlflüssigkeit hinzufügen.

Kohl mit Tomaten

- ❖ 2 mittlere Zwiebeln
- ❖ Künstlicher Süßstoff
- ❖ 1 mittlerer, zerkleinerter Kohl
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Kümmel
- ❖ 1 bis 2 Esslöffel Essig
- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 3 große Tomaten, abgeschält und gehackt
- ❖ 1 Esslöffel Mehlbrühe

Braten Sie die Zwiebeln mit der Brühe kurz in einem tiefen Topf ab. Braten Sie dann alles, bis es weich und golden ist. Bestreuen Sie alles mit dem Süßstoff. Fügen Sie Kohl, Salz, Kümmel, Essig und Wasser hinzu. Lassen Sie alles mit einem Deckel für 30 Minuten kochen und fügen Sie Tomaten hinzu. Lassen Sie alles weitere 15 Minuten kochen. Mischen Sie dann Mehl mit 2 bis 3 Esslöffel Panflüssigkeit und stellen Sie einen glatten Teig her. Verrühren Sie alles miteinander plus den Kohl. Kochen und Rühren Sie die Mischung, bis alles dickflüssig geworden ist.

Karotten und Orangensalat

- ❖ 1 1/2 Tassen Wasser
- ❖ 110g rohe Karotten
- ❖ 110g ungesüßter Orangensaft
- ❖ 1 Esslöffel geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ Künstlicher Süßstoff
- ❖ 1/4 Teelöffel Salzkopfsalatblätter

Weichen Sie die Gelatine in 1/4 Tasse kaltem Wasser auf. Fügen Sie Salz, Süßstoff und 1 1/4 Tasse heißes Wasser hinzu. Verrühren Sie dann alles miteinander bis es aufgelöst ist. Fügen Sie Orange und Zitronensaft hinzu. Legen Sie alles zur Seite. Fügen Sie rohe Karotten zur Gelatine hinzu und lassen Sie es in Ihre Form laufen. Stellen Sie sicher, dass die Form in kaltem Wasser gespült worden ist. Lassen Sie alles abkühlen. Verteilen Sie den Salat auf Kopfsalatblättern.

Selleriesalat

- ❖ 4 Tassen geschnittener Sellerie
- ❖ 2 Köpfe Bostoner Kopfsalat
- ❖ 1 Joghurt
- ❖ 1 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1 1/2 Esslöffel Senf von DiJon
- ❖ 4 Esslöffel feines Petersiliesalz und gehackter Pfeffer

Bedecken Sie den Sellerie mit Wasser und kochen Sie ihn für 3 Minuten. Gießen Sie das Wasser ab und lassen Sie ihn dann abkühlen. Suchen Sie sich Tassen vom Kopfsalat aus. Mischen Sie dann Joghurt, Zitronensaft, Senf und Petersilie miteinander. Gießen Sie dann ein Dressing über den Salat.

Käse und Zwiebelschmortopf

- ❖ 230g gehackte Zwiebeln.
- ❖ 110g schweizer, geriebener Käse
- ❖ 4 glatt geschlagene Eier
- ❖ 2 Rassen entrahmte Milch
- ❖ 2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1 Teelöffel Knoblauchpuder
- ❖ 4 Scheiben weißes Brot, zerkrümelt

Vermischen Sie alle Zutaten außer die Hälfte der Brotkrumen miteinander im Schmortopf. Füllen Sie dann die restlichen Brotkrumen hinzu. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 25 Minuten im Ofen. Lassen Sie es länger garen, wenn Sie wollen. Ergibt: 4 Portionen.

Käsekuchen

- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Pfd. Bauernkäse
- ❖ 1/4 Tasse Buttermilch
- ❖ 1 1/2 Esslöffel flüssiger, künstlicher Süßstoff
- ❖ 1 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 170g Hüttenkäse
- ❖ 1/3 Tasse Buttermilch
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Packung künstlicher Süßstoff

Vermischen Sie Eier, den Bauernkäse und 1/4 Tasse Buttermilch miteinander und fügen Sie dann flüssigen Süßstoff, Zitronensaft und Vanille hinzu. Füllen Sie die Mischung in ein Hartglasgefäß und lassen Sie alles bei 375 Grad für 15 Minuten im Ofen. Fügen Sie der Creme eine Verzierung hinzu und backen Sie für weitere 5 Minuten. Garnierung: Vermischen Sie Hüttenkäse, Buttermilch und Zimt miteinander. Fügen Sie Süßstoff hinzu und vermischen Sie alles gut.

Kirsch-Bananennachtisch

- ❖ 2 Tassen Kirschwasser
- ❖ 1 Packung Kirschgelatine
- ❖ 1 Banane

Zerstreuen Sie die Gelatine über mehr als 1 Tasse des Getränkes. Heizen Sie restliches Getränk auf, bis es blubbert. Vermischen Sie alles mit Gelatinemischung. Verrühren Sie alles miteinander, bis die Gelatine aufgelöst ist. Lassen Sie es abkühlen, bis es dick ist. Fügen Sie nun die Bananen hinzu und stellen Sie es kühl.

Gebackenes Huhn

- ❖ 1 Ei
- ❖ 110g Erbsen
- ❖ 1/3 Tasse Trockenmilch
- ❖ 2 Esslöffel Zwiebeln
- ❖ 2 Esslöffel grüne, gekochte Paprikas
- ❖ 2 Esslöffel Worcestersoße
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 2 Esslöffel Piment, gehackt

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 45 Minuten im Ofen.

Hawaiische Geflügellebern

- ❖ ¼ Tasse Hühnerbrühe
- ❖ ½ Tasse Sellerie
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Zwiebel
- ❖ 1/2 Tasse gehackte, grüne Paprika, geschnitten
- ❖ 340g Geflügelleber
- ❖ 1 Tasse Ananasstücke
- ❖ 1 1/4 Teelöffel brauner Zuckerersatz
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Esslöffel Apfelsaftessig
- ❖ Sojabohnensprossen

Kochen Sie den Sellerie, die Zwiebel, und den grüne Paprika in der Pam Bratpfanne. Kochen Sie auf Mediumhitze und wechseln Sie dann zu einer hohen Temperatur für ungefähr 5 Minuten. Fügen Sie die Geflügelleber hinzu und kochen Sie alles für 10 Minuten. Verrühren Sie alles oft miteinander. Geben Sie dann die Ananas hinzu. Lösen Sie Salz, Zucker und Essig mit 1/2 Tasse Wasser auf. Geben Sie es in die Pfanne. Servieren Sie das Essen auf gekochten heißen Sojabohnensprossen.

Hühnerlaif

- ❖ 110g rohe, gehackte Karotten
- ❖ 1 Tasse roher, gehackter Sellerie
- ❖ 1 Esslöffel Zwiebeln
- ❖ 1 sm. Piment
- ❖ 4 Esslöffel Diätenmayonnaise
- ❖ 1 1/2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Packung Würfelhühnerbrühe
- ❖ 3 Packungen geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1 Teelöffel Knoblauchsatz
- ❖ 2 Esslöffel Senf
- ❖ 1 Teelöffel Zitronenpfeffer
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Pfeffer gehackt gekochte
- ❖ 1170g, haben Huhn gehackt

Mischen Sie alle Zutaten außer der Brühe, dem Wasser und der Gelatine. Lösen Sie Brühe in 1 Tasse Wasser auf. Lösen Sie die Gelatine in der restlichen 1/2 Tasse Wasser auf. Fügen Sie die Gelatine dann zur kochenden Brühe hinzu. Füllen Sie die Mischung in die Pfanne und lassen Sie es etwas abkühlen. Sie können das Essen nun servieren.

Hühnersalat

- ❖ 340g Huhn
- ❖ 1/2 Tasse gehackter Sellerie
- ❖ 1/4 Tasse zerkleinerte Karotten
- ❖ 1/4 Tasse Low Kaloriensalatsoße oder Mayonnaise
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Limonensaft
- ❖ Salz & Pfeffer, damit es besser schmeckt

Vermischen Sie das Huhn mit dem Sellerie und den Karotten. Rühren Sie den Dressing mit Saft, Salz und Pfeffer. An und mischen Sie beides zusammen.

Hühnerfleisch

- ❖ 4 Huhnbrüste, geschmort
- ❖ 170g Pilze
- ❖ 1/2 mittlerer Kohl
- ❖ 2 mittlere Zwiebeln,
- ❖ Salz, Pfeffer und Knoblauch
- ❖ 340g Tomatensaft

Bedecken Sie es mit Wasser und lassen Sie es 15 Minuten kochen, um das Huhn zu schmoren. Nehmen Sie das Huhn aus dem Wasser und fügen Sie Pilze, Kohl und Zwiebeln hinzu. Fügen Sie außerdem Salz, Pfeffer und Knoblauch hinzu, damit es besser schmeckt. Geben Sie nun Tomatensaft und das gehackte Huhn hinzu. Kochen Sie alles für ungefähr 1 Stunde.

Schokoladenriegel

- ❖ 1/2 Tasse Ananas, im Saft
- ❖ 1 ALBA 77 Packung

Mischen Sie die Zutaten zusammen. Formen Sie alles in der Größe eine Schokoladenriegels. Gießen Sie die Zutaten in die Pfanne. Sollte es gefroren sein, können Sie die Teile zerbrechen.

Cremepralinenrolle

- ❖ 1 Packung schokoladenbrauner ALBA
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/2 Teelöffel Weinstein
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Packung Sweet'N Low
- ❖ 1/2 Tasse Fruchtsaft
- ❖ 1 Packung geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Vermischen Sie ALBA, Eier, Weinstein und Natron. Fügen Sie dann 1 1/2 Teelöffel Vanille und Sweet'N Low hinzu. Mischen Sie mit einem Mixgerät. Lassen Sie alles zu einer homogenen Masse schmelzen und geben Sie dann die Masse auf ein Backblech mit Backpapier. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 15 bis 20 Minuten im Ofen. Lassen Sie es abkühlen und stellen Sie es auf ein leicht feuchtes Geschirrtuch. Entfernen Sie das Backpapier sorgfältig. Breiten Sie die Cremefüllung aus und wickeln Sie sie im „Biskuitrollen“ Stil aus. Legen Sie die Rollen in den Gefrierschrank zur Lagerung. Holen Sie sie aus dem Gefrierschrank kurz bevor Sie sie servieren wollen.

CREME FÜLLUNG: Mischen Sie Fruchtsaft, Gelatine und Milch. Fügen Sie Zitronensaft und 1 Teelöffel Vanille hinzu.

Schokoladenpudding

- ❖ 1/3 Tasse Schokolade
- ❖ fettarme Milch von Alba
- ❖ 1 Ei
- ❖ 3/4 Tasse Wasser
- ❖ Vanille

Mischen Sie die Zutaten. Kochen Sie alles, bis es dick ist. Servieren Sie den Pudding in Desertschalen.

Weihnachtskohlkratsalat

- ❖ 1/2 Tasse Weißkraut
- ❖ 1/4 Kohl
- ❖ 1/3 Tasse gehackte Zwiebeln
- ❖ 1/3 Tasse gehackte grüne Paprikas
- ❖ 1/2 Tasse Diätmayonnaise
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Teelöffel künstlicher Süßstoff
- ❖ 1/4 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1 Teelöffel Essig
- ❖ 1 Teelöffel Zitronensaft

Vermischen Sie alles mit den anderen Zutaten.

Preiselbeergelantine

- ❖ 4 Tassen frische Preiselbeeren
- ❖ 1/4 Tasse kaltes Wasser
- ❖ 20 Sätze Sweet'N Low
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1 1/2 Tassen Wasser
- ❖ 1 Packung geschmacksneutrale Gelatine

Vermischen Sie die Beeren, die 1 1/2 Tassen Wasser, Vanille und Süßstoff miteinander in einem großen Kochtopf. Bringen Sie alles zum Kochen für 10 Minuten. Mischen Sie die Gelatine auf 1/4 Tasse Wasser, um sie aufzuweichen. Lösen Sie sie dann in heißer Preiselbeerenmischung auf. Füllen Sie alles in eine Form und lassen Sie es abkühlen

Sahnesoße

- ❖ 1 Packung gefrorener oder frischer Blumenkohl
- ❖ (110g) Pilze
- ❖ 1/2 Teelöffel Zwiebeln
- ❖ 1/2 Teelöffel Knoblauchpuder
- ❖ Salz & Pfeffer, damit es besser schmeckt

Kochen Sie den Blumenkohl in Wasser. Stellen Sie ihr Mixgerät in den Topf, mixen Sie und fügen Sie dann Pilze ins Wasser hinzu, die gehackt sind. Fügen Sie dann getrocknete Zwiebeln, Knoblauchpuder, Salz und Pfeffer hinzu. Lassen Sie alles schmelzen und zu einer homogenen Masse werden.

Sahniger Schokoquatsch

- ❖ 4 Esslöffel Diätenbutter
- ❖ 1/4 Tasse brauner Zuckerersatz
- ❖ 1/4 Teelöffel Pulverkaffee
- ❖ 1 Packung und 1/2 Teelöffel geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1/4 Tasse Diätensoda
- ❖ 2/3 Tasse fettfreie Trockenmilch
- ❖ 1 1/3 Tassen Ricottakäse
- ❖ 1 Esslöffel Schokoextrakt
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Teelöffel künstlicher Süßstoff (flüssig)
- ❖ 2 pkg Äpfel

Kochen Sie Margarine in einer kleinen Pfanne in heißem Wasser, damit sie schmilzt. Sieben Sie braunen Zucker und Kaffee sehr langsam in die Margarine. Verrühren Sie alles miteinander. Weichen Sie die Gelatine in Soda auf. Fügen Sie fettfreie Trockenmilch hinzu. Fügen Sie mehr Soda hinzu, wenn Sie wollen. Die Mischung muss wie Teig sein. Vermischen Sie nun die Gelatinemischung mit der Margarinenmischung. Verrühren Sie alles über heißem Wasser, bis es sich gut vermischt hat und vermischen Sie dann Käse, Extrakte, Süßstoff und die Nahrungsmittelfarben. Fügen Sie die Gelatinemargarinenmischung in die Ricottamischung und füllen Sie alles in eine 8 x 8 x 2 Zoll Form. Lassen Sie es 2 Stunden abkühlen. Ergebnis: 20 Quadrate

Knusprige Hamburger

- ❖ 1 Pfd. Hackfleisch
- ❖ 1 Esslöffel abgegossene Worcestersoße
- ❖ 1 Teelöffel Salz

- ❖ 1 Teelöffel Ingwer
- ❖ 1/2 Teelöffel Knoblauch
- ❖ 1/4 Teelöffel Pfeffer

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander. Teilen Sie die Mischung in 4 gleiche Teile auf und schmoren Sie sie auf einem Gestell, bis sie abgekühlt.

Köstlicher Lachs

- ❖ 170g Lachs
- ❖ 1 Esslöffel grüne Paprika
- ❖ 1/4 Teelöffel Zwiebeln
- ❖ 1/4 Teelöffel Meerrettich
- ❖ 1 bis 2 Esslöffel Diät dressing, französisch
- ❖ 85g gehackter Schweizerischer Käse
- ❖ 6 Scheiben Tomaten

Mischen Sie die ersten 5 Zutaten gut und zerteilen Sie sie in Drittel. Breiten Sie die Scheiben auf 3 Scheiben Toasts aus. Fügen Sie 28g Käse und zwei Scheiben Tomate hinzu. Legen Sie es nun auf den Grill, bis der Käse Luftblasen schlägt.

Geschnittener Fisch

- ❖ 1 Teelöffel Zwiebel
- ❖ 1/4 Teelöffel getrocknet. Rote Heiße Soße
- ❖ 1/2 Teelöffel Worcestersoße
- ❖ 1/2 Teelöffel Sojasoße rohe
- ❖ 8 Unze Fischleiste
- ❖ 1 Esslöffel Senf
- ❖ 1/2 Teelöffel Petersilie, frisch, zerkleinert

Vermischen Sie alle Zutaten außer dem Fisch miteinander. Streichen Sie beide Seiten des Fisches ein und schmoren Sie alles, bis Sie gut mit der Gabel einstechen können.

Diätpizza

- ❖ 2 Scheiben Brot
- ❖ 28g Käse
- ❖ 1/4 Tasse Pilze
- ❖ Knoblauchpuder
- ❖ Oreganotomatensoße oder Ketchup

Liegen Sie Pilze auf den Toast und bedecken Sie mit Käse. Belegen Sie den Rest saisonal bedingt und schmoren Sie es im Ofen, bis der Käse heiß ist und blubbert.

Dieters kurze Bad

- ❖ 1 (220g) Hüttenkäse
- ❖ 1 weißer Thunfisch
- ❖ 3 Esslöffel Piment
- ❖ 2 Teelöffel gehackte Zwiebeln
- ❖ Salz & Pfeffer, damit es besser schmeckt

Vermischen Sie den Hüttenkäse und die anderen Zutaten zu einer homogenen Masse und lassen Sie diese weich werden. Verwenden Sie dazu ein Mixgerät oder einen elektrischen Mixer. Vermischen Sie alles mit den Hüttenkäse und Zusätzen.

Dieters Dressing

- ❖ 1 Tasse unverdünnte Tomatensuppe
- ❖ 1/2 Tasse Estragonessig
- ❖ 1 Selleriestiel
- ❖ 1 Gewürznelkenknoblauch
- ❖ 1 Teelöffel Paprika
- ❖ 1 mittlere Dillsiggurke
- ❖ 6 Zweigpetersilie
- ❖ 1 Esslöffel Worcestersoße
- ❖ 1 Teelöffel Senf

Geben Sie alle Zutaten in der aufgelisteten Reihenfolge in ein Mixgerät. Lassen Sie den Mixer auf höchster Geschwindigkeit laufen, bis alles komplett zerhackt ist.

Dilly Thunfischsalat

- ❖ 560g Ananasklötze
- ❖ 160g Thunfisch
- ❖ 1 Tasse abgegossene Gurken
- ❖ 1/3 Tasse Kunstmayonnaise
- ❖ 1/2 Teelöffel reifes Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Dillsamen

Gießen Sie die Ananas ab und geben Sie 2 Esslöffel Saft auf. Mischen Sie alle Zutaten außer den Dillsamen miteinander. Geben Sie alles in eine Salatschüssel zusammen mit knusprigem Blattsalat. Bestreuen Sie alles mit Dillsamen.

Dippin Erbsensalat

- ❖ 1 mittlere Birne
- ❖ 1/2 Tasse Hüttenkäse
- ❖ 1 Teelöffel Orangensaftkonzentrat, geschmolzen
- ❖ 1 bis 2 Esslöffel entrahmte Milch

Schneiden Sie Birne in Keile. Vermengen Sie den Hüttenkäse und den Orangensaft im Mixgerät. Lassen Sie alles zu einer homogenen Masse schmelzen. Geben Sie dann die Milch zu. Ihre Mischung sollte jetzt sehr dick sein. Füllen Sie alles in kleine Schalen. Verwenden Sie Birnenkeile, um in die Hüttenkäsemischung zu dippen.

Eissalat

- ❖ 85g Hüttenkäse oder hart gekochten Eier
- ❖ 1 Teelöffel Senf
- ❖ 1 Esslöffel Zwiebel
- ❖ 1 Esslöffel Dillwürfel
- ❖ Salz & Pfeffer
- ❖ gehackter Sellerie

Hacken Sie die Eier fein und mischen Sie alle Inhaltsstoffe zusammen. Ergibt ein Mittagsessen für zwei und eignet sich hervorragend auf belegtem Butterbrot mit Tomate. Sie können die Gewürze variieren.

Frucht- und Brotpudding

- ❖ 3 Scheiben haben weißes Brot
- ❖ 1 1/2 mittlere Bananen bereichert, geschälter und aufgeschnittener
- ❖ 1/2 Tasse aufgeschnittene Pfirsiche mit Saft
- ❖ 1/2 Tasse Preiselbeeren
- ❖ 1/2 Tasse brauner Zuckerersatz
- ❖ 1/2 Teelöffel Bodenzimt
- ❖ 1/3 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Teelöffel Bananenextrakt
- ❖ 1/2 Teelöffel Kognakextrakt hat Muskatnuss Gerieben

Auf dem Backblech Brot bei 325 Grad toasten, bis es trocken ist. Schneiden Sie das Toast in Würfel. Vermischen Sie die Toastwürfel mit den Früchten. Lösen Sie dann den braunen Zucker und den Zimt in Wasser auf. Fügen Sie die Extrakte hinzu und geben Sie alles der Frucht Mischung hinzu. Achten Sie darauf, dass alles gut miteinander vermischt ist. Lassen Sie alles 5 Minuten ziehen und wenden Sie die Masse wieder. Stellen Sie Mischung in einen quadratischen, feuerfesten Schmortopf und backen Sie ihn aufgedeckt für 30 Minuten. Servieren Sie das Essen warm mit geriebener Muskatnuss. Macht 3 Portionen.

Fruchtiger Hühnersalat

- ❖ 85g Hüttenkäse
- ❖ 2 Esslöffel entrahmte Milch
- ❖ 1 Esslöffel Apfelsaftessig
- ❖ 2 Teelöffel Zwiebel
- ❖ 1 Teelöffel Salz

- ❖ 1 mittlere grüne, geriebene Birne
- ❖ 1 mittlerer Apfel
- ❖ 1 Tasse gehackte Selleriekopfsalatblätter

Mischen Sie den Sellerie, den Apfelessig, die Birne, das Huhn und Salz zu einer homogenen Masse. Fügen Sie Zwiebel, Essig, Milch, und Käse hinzu. Servieren Sie den Salat auf Kopfsalatblättern. Macht 3 Portionen.

Kraut und Brokkoli

- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 1 Packung Instanthühnerbrühe und Gewürzmischung
- ❖ 2 Tasse Brokkoli Speere
- ❖ 1/2 Teelöffel Majoran
- ❖ 1/2 Teelöffel Basilikum
- ❖ 1/4 Teelöffel Zwiebelnpuderspur der Muskatnuss
- ❖ 1 Esslöffel Margarine
- ❖ 2 Teelöffel Zitronensaft

Vermischen Sie Wasser und die Fleischbrühe miteinander. Fügen Sie Brokkoli und alle anderen Bestandteile hinzu. Bedecken Sie den Topf und bringen Sie den Inhalt zum Kochen für 6 Minuten. Gießen Sie das Wasser ab. Teilen Sie das Essen auf Tellern auf. Runden Sie es mit Margarine und Zitronensaft ab. Macht 2 Portionen.

Kräuter Fischleisten

- ❖ 1 Pfd. Fischleisten
- ❖ 1/2 Teelöffel Knoblauchpuder
- ❖ 7g gehackte Pilze
- ❖ 1/8 Teelöffel Bodenthymian
- ❖ 1/2 Teelöffel Zwiebeln
- ❖ schwarzer Pfeffer
- ❖ 1/2 Teelöffel getrocknete Petersilie
- ❖ 1 Esslöffel fettfreie Trockenmilch
- ❖ 1 Esslöffel Wasser
- ❖ 1/2 Teelöffel Zitronensaft

Mischen Sie Salz und das Knoblauchpuder. Nutzen Sie die anderen Zutaten als Brotaufstrich für den Fisch. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 20 Minuten im Ofen.

Heißes Rindfleischbutterbrot

- ❖ 1 Esslöffel Brühenflüssigkeit
- ❖ 1 Pfd. mageres Gehacktes
- ❖ 1 Tasse grüne Paprika
- ❖ 1 Tasse gehackte Zwiebel
- ❖ 1 Tasse Diätenketchup

- ❖ 2 Esslöffel Senf
- ❖ Künstlicher Süßstoff
- ❖ 1 Esslöffel Essig
- ❖ Getoastetes Brot

Rindfleisch in der Brühe kochen, bis es braun ist. Bereiten Sie inzwischen die Gemüsemischung vor. Vermischen Sie dazu die restliche Zutaten. Sie können beginnen das Öl schmelzen zu lassen, um dann die Gemüsemischung hinzuzufügen. Drehen Sie die Hitze runter und kochen Sie die Mahlzeit für 30 Minuten mit einem Deckel. Toasten Sie Brot und kombinieren Sie beides zusammen.

Gebackene Kartoffeln

- ❖ 1 Packung gefrorener Blumenkohl
- ❖ 1 Paketmoment Hühnerbrühe
- ❖ 1 Teelöffel frische, gehackte Petersilie
- ❖ 1 Esslöffel entrahmte Milch
- ❖ 1 Tasse Wasser

Lösen Sie Brühe in Wasser auf, fügen Sie Blumenkohl hinzu und kochen Sie es. Mischen Sie dann alles mit den anderen Zutaten im Mixgerät. Geben Sie sie über die Kartoffeln.

Zitrone-Ananas

- ❖ 1 Packung Zitronengelatine
- ❖ 1 Packung Limonengelatine
- ❖ 1 Tasse Buttermilch
- ❖ 1 Tasse Hüttenkäse
- ❖ 1 1/2 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 1 1/2 Tasse Ananas zerquetscht

Lösen Sie die Gelatine in kochendem Wasser auf. Mischen Sie Käse und Buttermilch im Mixgerät zu einer homogenen Masse. Füllen Sie in Gelatinemischung dazu. Fügen Sie nun die Ananas hinzu und lassen Sie alles im Kühlschrank, bis es fest ist.

Der gefrorene Salat von Mary Jo

- ❖ 2 Packungen geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1 geschälte Grapefruit
- ❖ 1 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 1 Tasse Diäte-Ginger-Ale
- ❖ 1/2 Tasse Zitronensaft
- ❖ 2 Packungen Sweet'N Low
- ❖ 4 Teelöffel Essig
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Tassen zerkleinerte Kohl

Weichen Sie die Gelatine in Zitronensaft auf. Fügen Sie kochendes Wasser hinzu, damit sie sich besser auflösen kann. Fügen Sie dann das Diäte-Ginger-Ale, Sweet'N Low, Essig und Salz hinzu. Lassen Sie es abkühlen. Wenn es beginnt, dick zu werden, können Sie die Grapefruit hinzufügen.

Rinderhackbraten

- ❖ 1 Pfd. Hackfleisch
- ❖ 1 Tasse fettarme Milch
- ❖ 1 Esslöffel getrocknete Zwiebeln
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1/4 Teelöffel trockener Senf
- ❖ 1/4 Teelöffel Weiser
- ❖ 1/8 Teelöffel Knoblauchsatz
- ❖ 1/2 Tasse gehackter Sellerie
- ❖ 1 Esslöffel Worcestersoße

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander und formen Sie sie zu einem Laib. Backen Sie alles auf dem Rost bei 350 Grad für 1 bis 1 1/2 Stunden.

Mexikanisches Abendessen

- ❖ 230g Hamburger (Kalbfleisch)
- ❖ 1/3 Tasse grüne Paprika
- ❖ Kohl
- ❖ 1/2 Tasse Zwiebel
- ❖ 1 Tasse Tomatensaftsatz
- ❖ gehackter Pfeffer
- ❖ 1 Teelöffel Chilipuder

Braten Sie das Fleisch und die grüne Paprika. Vermischen Sie im Mixgerät, den Kohl und die Zwiebel. Gießen Sie die Kohlmischung in den Kochtopf mit dem Tomatensaft und dem Fleisch. Fügen Sie Salz und Pfeffer hinzu, damit es besser schmeckt. Geben Sie Chilipuder hinzu und kochen Sie es, bis der Kohl gar ist.

Nachgemachter, englischer Kuchen

- ❖ 1/3 Tasse fettfreie Milch
- ❖ 1/4 Tasse Orangensaft
- ❖ 1/2 Apfel, entkernt und gehackt
- ❖ 3/4 Tasse rote Johannisbeeren
- ❖ 2 Teelöffel Zitronensaft
- ❖ 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/8 Teelöffel Ahornextrakt
- ❖ 1/8 Teelöffel Vanille
- ❖ 6 Teelöffel Künstlicher Süßstoff

- ❖ 2g Zucker
- ❖ 2 Scheiben Brot

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Vermischen Sie die Milch und den Orangensaft in einer großen Schüssel. Vermischen Sie es mit der Hand oder dem Mixer. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Legen Sie die Form mit Backpapier aus und gießen Sie die Zutaten in die Form. Lassen Sie alles für eine Stunde backen. Holen Sie den Kuchen aus der Form und lassen Sie ihn abkühlen.

Als nächstes – Tagespute und Reis

- ❖ 1 glatt geschlagenes Ei,
- ❖ 1/2 Tasse gekochter Reis
- ❖ 56g Pute
- ❖ 1/2 mittlere grüner Paprika
- ❖ 28g gekochte Zwiebel
- ❖ 3/4 Teelöffel Mononatriumglutamat
- ❖ 1/4 Teelöffel Sojasoße
- ❖ gehacktes Knoblauchsatz

Kochen Sie ein Ei in der beschichteten Bratpfanne über mittlerer Hitze. Kochen Sie es, bis es durch ist und schneiden Sie es in biss große Stücke. Fügen Sie alle restlichen Zutaten hinzu und vermischen Sie sie gut. Macht eine Portion.

Auf mir auf dir

- ❖ 170g Hüttenkäse
- ❖ 2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 2 Esslöffel Buttermilch
- ❖ Getrocknete Zwiebeln
- ❖ 1/2 Teelöffel Knoblauchsatz

Lassen Sie alles schmelzen, bis es sahnig ist und servieren Sie es mit Sellerieherzen oder rohem Blumenkohl.

Zwiebelbrathuhn

- ❖ 1 Grillhuhn
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 2 Zwiebeln, geschält und geschnitten
- ❖ 1/2 Tasse Wasser

Platzieren Sie das Huhn in die beschichtete Pfanne. Bestreuen Sie alles mit Salz und Pfeffer sowie Zwiebeln. Decken Sie die Pfanne ab und lassen Sie sie auf kleiner Hitze für 30 Minuten kochen. Kippen Sie den Deckel an, so dass Flüssigkeit verdampfen kann. Lassen Sie alles für

weitere 20 Minuten kochen. Platzieren Sie das Huhn auf einer Platte und geben Sie die Zwiebeln und das Wasser hinzu, bis es angedickt ist.

Östliches Schweinefleischbar BQ

- ❖ 2 Pfd. frischer Schinken
- ❖ 6 Esslöffel Sojasoße
- ❖ 1/2 Teelöffel Knoblauchpuder
- ❖ 2 Teelöffel Sherrywürze
- ❖ 1/2 Tasse Tomatensoße
- ❖ 1/4 Tasse Wasser

Schmelzen Sie das Fett und mischen Sie die Sojasoße, den Knoblauch, den Sherry und die Tomatensoße. Gießen Sie alles in der flachen Pfanne übers Fleisch. Lassen Sie alles bedeckt für 3 Stunden im Kühlschrank liegen. Stellen Sie in einem kleinen Glas Marinade her. Fügen Sie Wasser und Wärme hinzu. Stellen Sie das Fleisch auf den Grill und lassen Sie es dort, bis es braun ist. Servieren Sie es heiß.

Östliche Gemüse

- ❖ Frischer Brokkoli
- ❖ Gelbe Zucchini
- ❖ Zwiebeln
- ❖ Paprika
- ❖ Ingwer
- ❖ Knoblauchpuder
- ❖ Sojasoße
- ❖ Pilze
- ❖ Eigelb

Reiben Sie Öl in Ihre Teflonpfanne von Pam. Bedecken Sie die Pfanne und wenden Sie das Gebratene alle paar Minuten. Fügen Sie nun die Sojasoße, bei niedrigerer Hitze hinzu und kochen Sie alles für ungefähr 20 Minuten.

Unser „Moussaka“

- ❖ 1 Tasse Eierfrucht
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1/4 Teelöffel Oregano
- ❖ 1 mittlere, geschnittene Tomate
- ❖ 1 Esslöffel Pflanzenöl
- ❖ 1 Scheibe weißes Brot, zerbröckelt

Stellen Sie Eierfrucht auf ein Backblech und bestreuen Sie alles mit Salz, Pfeffer und Oregano. Lassen Sie es bei 350 Grad für 10 Minuten kochen. Legen Sie die Hälfte des Fleisch in die

Backform. Breiten Sie Hälfte der Eierfrucht auf dem Fleisch aus und legen Sie die Hälfte der Tomate darauf. Wiederholen Sie dies. Geben Sie Öl und dann Brotkrumen über den Schmortopf. Decken Sie alles ab. Backen Sie dann alles für 15 Minuten.

Parmesan Blumenkohl

- ❖ 1 Blumenkohl
- ❖ 1 Parmesan

Kochen Sie den Blumenkohl für ungefähr 15 Minuten in kochendem Wasser. Gießen Sie das Wasser ab. Teilen Sie die einzelnen Blüten und verfeinern Sie sie mit Parmesankäse.

Marinierter Bananepfeffer

- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 1 Tasse Essig
- ❖ Künstlicher Süßstoff = 1 Tasse Zucker

Vermischen Sie alles zusammen und lassen Sie alles cremig werden. Füllen Sie alles in ein Glas.

Marinierte Okra

- ❖ 1 Knoblauch
- ❖ 1 Gewürznelke für jede Glas
- ❖ 1 Chili Schote
- ❖ Glasdillsamen,
- ❖ 1 Teelöffel für jedes Glas
- ❖ 1 weißer Essig oder Apfelapfelsaft
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Salz

Geben Sie den Knoblauch und den Pfeffer auf den Boden heißer Pint Gläser. Legen Sie dann die sauberen, jungen Okraschoten hinzu. Das Stammende muss offen sein. Fügen Sie dann Dillsamen hinzu. Decken Sie die Gläser ab und bringen Sie Wasser, Essig und Salz für 5 Minuten zum kochen. Gießen Sie es heiß, über die Okra.

Ananasschweinerippchen

- ❖ 6 Schweinsrippchen
- ❖ 6 Ananasringe (mit Saft)
- ❖ 1/2 Tasse Ananassaft
- ❖ 1/4 Esslöffel brauner Zuckerersatz
- ❖ 1/4 Teelöffel zimtfarbigem Rosmarin
- ❖ 1 Tasse Sellerie, in Streifen
- ❖ 1 grüner Paprika geschnitten

Entfernen Sie das ganze Fett vom Fleisch. Benetzen Sie beide Seiten in der Pam Bratpfanne mit Öl. Nehmen Sie nun eine weitere Bratpfanne und mischen Sie den Anassaft und den Zuckerersatz. Fügen Sie Zimt und Rosmarin hinzu. Rühren Sie um. Bestreuen Sie alles gut mit Salz und Pfeffer. Fügen Sie dann Sellerie hinzu und nutzen Sie einen Deckel. Bringen Sie alles ungefähr 30 Minuten zum Kochen. Fügen Sie die Streifen der grünen Paprikas hinzu. Legen Sie die Ananasringe auf. Bedecken Sie es und kochen Sie alles ungefähr für 10 Minuten. Ordnen Sie die Scheiben auf den Platten an und legen Sie die Ananas- und Pfefferstreifen auf. Dekorieren Sie es mit der Petersilie.

Ananaspudding

- ❖ 3/4 Tasse fettfreie Milch
- ❖ 1 Ei
- ❖ 30 Flüssigsüßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 sm. Ananas, Saft aufheben

Fügen Sie genug Wasser zu Anassaft hinzu, um 1/2 Tasse herzustellen. Mischen Sie alles außer der Ananas und kochen Sie es, bis es fast dick ist. Fügen Sie die Ananas hinzu und setzen Sie alles fort, bis es dick genug ist.

Kartoffelsalat

- ❖ 2 pkg. Blumenkohl
- ❖ 1/2 Tasse gehackter Sellerie
- ❖ 2 Esslöffel Dillsalatwürfel
- ❖ 1 Esslöffel Piment
- ❖ 1 Esslöffel gehackte Paprika
- ❖ 2 Esslöffel Senf
- ❖ 1 Esslöffel Essig
- ❖ 2 Esslöffel Diätenmayonnaise
- ❖ Süßstoff
- ❖ Salz und Pfeffer, damit es besser schmeckt

Kochen Sie den Blumenkohl. Mischen Sie alle Zutaten miteinander. Lassen Sie es vor dem Essen etwas abkühlen.

Kürbisbrot

- ❖ 1/2 Tasse Kürbis
- ❖ 28g Brot
- ❖ 2/3 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 2 Eier
- ❖ 3 künstlicher Süßstoff
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/4 Teelöffel Weinstein
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt aus

- ❖ 1/4 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/4 Teelöffel Ingwer
- ❖ 1/8 Teelöffel Nelken
- ❖ 1/2 Teelöffel geriebene Orangenschale

Mischen Sie alle Zutaten in der Schüssel mit dem elektrischen Mixer zu einer homogenen Masse. Füllen Sie die Masse dann in die zerstäubte Form von Pam. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 30 bis 45 Minuten garen.

Belegtes Rinderbratenbrot

- ❖ 75g Rinderbraten
- ❖ 2 Esslöffel Sellerie
- ❖ 1/8 Teelöffel gehackter Schnittlauch
- ❖ 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1/2 mittlere Tomate, gehackt
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1 Teelöffel Diätenmayonnaise
- ❖ 2 Scheiben dünner Brotkopfsalat

Vermischen Sie alle Zutaten außer dem Brot und dem Kopfsalat gründlich. Breiten Sie es auf einer Brotscheibe aus. Verfeinern Sie es mit Kopfsalat.

Lachs oder Thunfischhauche

- ❖ 226g Lachs oder Thunfisch
- ❖ 1 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1/2 Tasse geschnittene Pilze
- ❖ 1/4 Tasse grüne Paprika oder Piment
- ❖ Salz und Pfeffer
- ❖ 2 getrennte Eier

Vermischen Sie Fisch, entrahmte Milch, Pilze und grüne Paprika. Lassen Sie alles bei 375 Grad garen. Schlagen Sie inzwischen das Eiweiß mit einer Spur von Salz bis es steig wird. Schlagen Sie das Eigelbe, heben Sie das Eiweiß auf. Geben Sie die heiße Mischung für weitere 20 Minuten zurück.

Der Hirtenkuchen

170g Rinderbraten, in Butter, Salz und Pfeffer gekocht
 1 Esslöffel Zwiebel
 2 Rindfleischbrühen Würfel
 110g Blumenkohl

Lösen Sie Brühe in genug Wasser auf, um eine Soße zu machen. Geben Sie alle in eine kleine Backform und nutzen Sie einen Deckel. Lassen Sie alles bei 350 Grad. Backen, bis der Blumenkohl braun ist.

Bratpfanneneier

- ❖ 1/4 Tasse Tomatensaft
- ❖ 1/8 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Petersilie Flocken

In der Bratpfanne vermischen Sie alle Zutaten außer den Eiern. Verrühren Sie alles miteinander bei gemäßigter Hitze, bis die Mischung blubbert. Fügen Sie die Eier eins nach dem anderen hinzu. Kochen Sie alles bei gemäßigter Hitze mit Tomatensaft. Warten Sie, bis die Eier stocken. Das wird ungefähr 4 Minuten dauern.

Matsch

- ❖ 1 zuckerfreies Ginger-Ale
 - ❖ 1/4 Tasse ungesüßte Ananassaftwürfel - Kann Rumextrakt beitragen.
-

Südlicher Selleriefischsalat

- ❖ 6 Tassen dünne Scheiben geschnittenen Sellerie
- ❖ 1/2 Tasse mittlere Zwiebel
- ❖ 1/2 Tasse Diätenmayonnaise
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 2 Pfd. gekochte Flunder
- ❖ 1 1/2 Tasse Orangenstücke

Vermischen Sie alle Zutaten außer dem Fisch und der Orange gut. Fügen Sie den Fisch und die Orange hinzu, rollen Sie beides leicht. Servieren Sie es auf Kopfsalatblättern. Dekorieren Sie alles mit Tomatenstücken und Radieschen Rosen, wenn Sie wollen.

Spaghetti

- ❖ 340g Tomatensaft
- ❖ 1 Pilze
- ❖ Salz und Knoblauch
- ❖ Oregano
- ❖ getrocknete Zwiebeln
- ❖ 1 große grüne Paprika
- ❖ 2 Dosen Sojabohnensprossen

Kochen Sie alle Zutaten in einem mit einem Deckel zugedeckten Kochtopf. Kochen Sie alles, bis die Mischung dick wird. Fügen Sie Sojabohnensprossen hinzu und bringen Sie es 10 Minuten zum Brodeln. Die Soße wird gewöhnlich nach einer Nacht im Kühlschrank besser.

Spanische Bohnenstangen

- ❖ 1 sm. Glaspiment
- ❖ 1/4 Teelöffel getrocknete Zwiebeln
- ❖ 2 Esslöffel entrahmte Milch
- ❖ 1/2 Tasse Hühnerbrühe
- ❖ 1 Packung eingefrorene, französische Stillbrechbohnen

Bringen Sie Piment, getrocknete Zwiebeln und entrahmte Milch zum Brodeln. Kochen Sie alles in der Hühnerbrühe für 10 Minuten. Fügen Sie dann die eingefrorene Bohnen hinzu und lassen Sie unter dem Deckel kochen. Tun Sie nichts über Kochbohnen.

Würzige Apfeldrehung

- ❖ 1 sm. Apfel
- ❖ 2 dünne Scheiben weißes Brot
- ❖ Zimt und Sweet'N Low

Vierteln Sie den Apfel. Rollen Sie sehr dünnes Brot aus und schneiden Sie die Krusten ab. Geben Sie Zimt und Sweet'N art zusammen. Schneiden Sie jede Brotscheibe in 4 Streifen. Stellen Sie 2 Streifen mit ein bisschen Wasser zusammen. Bilden Sie jetzt 2 Streifen. Wickeln Sie sie um die Apfelscheibe. Sprengeln Sie großzügig mit Zimt und Sweet'N Low. Stellen Sie alles in eine eingefettete Pfanne von Pam. Lassen Sie alles bei 450 Grad für 10 bis 15 Minuten garen.

Essiggurken

- ❖ 2 Pfd. Gurke
- ❖ 4 große Zwiebeln
- ❖ 1/4 Tasse Salz
- ❖ 2 Tasse Essig
- ❖ 1 Teelöffel Selleriesamen
- ❖ 1 Teelöffel Kurkuma
- ❖ 1 Teelöffel Senfsamendiätensüßstoff = 2 Tassen Zucker

Bedecken Sie die Gurken und Zwiebeln mit Salz mit kaltem Wasser. Lassen Sie alles 2 Stunden ziehen. Mischen Sie alle anderen Zutaten miteinander und lassen Sie alles weitere 2 Stunden ziehen. Bringen Sie alles für fünf Minuten zum Kochen und servieren Sie alles heiß in Gläsern.

Erdbeerkuchen

- ❖ 1 Tasse ungesüßt Ananas
- ❖ 12 Erdbeeren
- ❖ 1 pkg Erdbeere Gelatine
- ❖ 7 pkg. künstlicher Süßstoff
- ❖ 1 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1 Esslöffel Zitronensaft

- ❖ 1 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Teelöffel Mandelextrakt

Bringen Sie die Ananas zum Kochen. Verrühren Sie sie mit Erdbeeren, Gelatine und Süßstoff. Verrühren Sie alles miteinander, bis die Gelatine aufgelöst ist. Verrühren Sie Milch und Zitronensaft in den abgekühlten Schüsseln, bis alles schaumig ist. Fügen Sie dann die Extrakte hinzu und mischen Sie alles. Fügen Sie die Gelatinemischung langsam zu der Milch hinzu. Häufen Sie den Teig in einer 10 Zoll Kuchenform an und lassen Sie es abkühlen. Dekorieren Sie alles mit zusätzlichen Erdbeeren.

Erdbeerfruchtquadrate

- ❖ 2 Packungen diätetische Erdbeere Gelatine
- ❖ 1 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 1 Tasse Ananas, mit Saft
- ❖ 1 reife Banane
- ❖ 179g Ebenenjoghurt
- ❖ 1 Packung Sweet'N Fun

Lösen Sie die Gelatine in kochendem Wasser auf. Fügen Sie den Saft hinzu, der von der Ananas mit kaltem Wasser abgegossen wurde. Geben Sie genug kaltes Wasser zu einer Tasse Saft. Fügen Sie die Ananas und Banane hinzu. Gießen Sie 1/2 in 1 Viertel Schüssel. Lassen Sie alles abkühlen, bis es fest wird. Breiten Sie es gleichmäßig mit einfachem Zuckerersatz gemischtem Joghurt aus. Stellen Sie Schüssel für 30 Minuten in den Gefrierschrank, bis der Joghurt fester wird. Gießen Sie restliche Gelatine sehr sorgfältig auf den Kuchendeckel. Lassen Sie alles abkühlen, bis es fest wird. Schneiden Sie alles in Quadrate

Erdbeere - Pramge delight

- ❖ 1/2 Tasse ungesüßter Orangensaft
- ❖ 24 ungesüßte Erdbeeren
- ❖ Künstlicher Süßstoff, um 2 Teelöffel gleich zu kommen

Mischen Sie alles im Mixgerät und hören Sie auf, wenn alles fest ist.

Süßer und saurer Kohl

- ❖ 4 Tasse zerkleinerter Kohl
- ❖ 75g Schinken
- ❖ 2 Esslöffel künstlicher brauner Zucker
- ❖ 1 Esslöffel Mehl
- ❖ 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 1/3 Tasse Essig
- ❖ 1 sm. Zwiebel
- ❖ 2 Nelken
- ❖ Salz und Pfeffer, damit es besser schmeckt

Kochen Sie den Kohl in gesalzenem Wassers etwa 7 Minuten. Fügen Sie dann den Zucker und das Mehl zur Brühe hinzu. Geben Sie dann 1/4 Tasse Wasser, Essig und die Feinheiten hinzu. Kochen Sie alles, bis es dick ist. Fügen Sie Zwiebel, gewürfelten Schinken und Kohl hinzu. Wärmen Sie es gründlich auf.

Süß-saurer Blumenkohl

- ❖ 1 Tasse frischer Blumenkohl
- ❖ 1 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Esslöffel brauner Zuckerersatz
- ❖ 2 Teelöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Teelöffel Margarine

Stellen Sie den Blumenkohl mit Salz und Wasser in einen Kochtopf. Kochen Sie bei mittlerer für 10 Minuten oder bis es zart ist. Vermischen Sie den braunen Zuckerersatz, Zitronensaft und Margarine. Vermischen Sie alles über heißem Wasser. Gießen Sie es dann über den Blumenkohl.

Tacos

- ❖ 120g Bodenkalbfleisch (kann auch mageres Rindfleisch sein),
- ❖ 1 Teelöffel Chilipuder
- ❖ 1 Teelöffel Zwiebel
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Zwiebelnpuder
- ❖ 1/4 Teelöffel Paprika
- ❖ Rote heiße Soße
- ❖ Brot (1 Scheibe)
- ❖ 1/2 Tasse zerkleinert Kopfsalat
- ❖ 1 Esslöffel Piment
- ❖ 1 Glaspiment
- ❖ 2 Esslöffel Essig
- ❖ 2 Esslöffel Senf
- ❖ 4 Teelöffel Zucker gleicher Süßstoff

Das braune Fleisch in der Pampfanne garen lassen. Fügen Sie Feinheiten hinzu und kochen Sie es für 5 Minuten. Entfernen Sie das Fleisch aus der Bratpfanne. Toasten Sie das Brot leicht. Breiten Sie die Fleischmischung über 1/2 Scheibe aus. Falten Sie es und halten Sie es am Ort mit dem Zahnstocher. Vermischen Sie den Kopfsalat und Pimentdressing. Bedecken Sie die Tacos. Macht 1 Portion.

Pimentdressing: Vermischen Sie Piment, Essig und Senf. Fügen Sie Süßstoff hinzu. Lassen Sie alles schmelzen und zu einer homogenen Masse werden. Lagern Sie es im Kühlschrank und nutzen Sie es nach Bedarf. Macht 1 Tasse.

Tausend Insel Dressing

- ❖ 110g Tomatensaft
- ❖ 2 Esslöffel Essig
- ❖ 1/4 Tasse fein gehackte, grüne Paprika
- ❖ 1 Teelöffel Worcestersoße
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel trockenes Senfknoblauchsatz
- ❖ 3 Esslöffel Dill
- ❖ 3 Esslöffel fein gewürfeltes Piment
- ❖ 2 Teelöffel feine Petersilie
- ❖ 1/4 Teelöffel flüssiger Zuckerersatz

Vermischen Sie alles und lagern Sie es im Kühlschrank. Gebrauch nach bedarf.

Thunfischeinklang

- ❖ 1 (85g) Thunfisch
- ❖ 40g Salz
- ❖ fettarme Milch und Pfeffer
- ❖ 1/2 sm. Pilze (Stämme und Stücke)
- ❖ getoastetes Brot

Gießen Sie die Pilze ab und geben Sie sie ins Mixgerät. Fügen Sie Milch und die Feinheiten zum Püree hinzu. Lassen Sie alles im Kochtopf mit dem Thunfisch. Geben Sie ihn über den Toast.

Thunfisch Schmortopf

- ❖ 1 (170g) Thunfisch
- ❖ 2 abgegossen Unze hat Käse
- ❖ 1 gerieben Ei
- ❖ 1 Spargel
- ❖ 2 Rippengehackerter Sellerie

Vermischen Sie alle Zutaten. Backen Sie sie in der leicht eingefetteten Pfanne bei 350 Grad bis alles trocken ist.

Thunfischsalat

- ❖ 40g Thunfisch
- ❖ 2 Esslöffel kalorienarmes Tausend Insel Dressing
- ❖ 1 gehackter Sellerie
- ❖ 1 heran hart gekochtes Ei
- ❖ 60g Hüttenkäse

Mischen Sie alle Zutaten miteinander und Servieren Sie sie auf dem einem Kopfsalatblatt oder Brot.

Pute und Kartoffelsalat

- ❖ 110g Pute oder Huhn gekocht
- ❖ 1 (85g) gekochte Kartoffel
- ❖ 1 Esslöffel Mayonnaise
- ❖ 1 Teelöffel Piment
- ❖ 1/2 Teelöffel Petersilie Flocken
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/2 Teelöffel Weiser
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz

Vermischen Sie alle Zutaten außer dem Kopfsalat gut. Kälte. Servieren Sie alles auf Kopfsalatblättern. Macht 1 Portion.

Puten Schmortopf

- ❖ 1/2 Tasse gekochte Nudeln
- ❖ 110g Pute, Bissengrößenstücke
- ❖ 1/2 Tasse Brechbohnen
- ❖ 1/4 Tasse konservierte, aufgeschnittene Pilze
- ❖ 28g Zwiebel
- ❖ 1 Teelöffel gehacktes Piment
- ❖ 1/4 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Esslöffel entrahmte Milch

Vermischen Sie die Nudeln, Pute, 1/4 Brechbohnen und Pilze. Fügen Sie Zwiebel, Piment, Muskatnuss und Salz hinzu. Füllen Sie alles in die Backform. Im Mixergerät vermischen Sie die restlichen Brechbohnen und Milch. Vermischen Sie alles zu einer homogenen Masse. Fügen Sie dann die Brechbohnensoße zum Schmortopf hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 20 Minuten garen. 1 Portion.

Kalbsragoutpendous

- ❖ 2 Pfd. Kalbfleisch
- ❖ 300g Tomatensaft
- ❖ 1 Packung eingefrorene Erbsen
- ❖ 1 pkg geschnittene, französische Stilbrechbohnen
- ❖ 1 Packung Zucchinischeiben
- ❖ 1 Esslöffel Zwiebeln
- ❖ 1 Esslöffel braunen Zucker
- ❖ Knoblauchpuder
- ❖ Salz und Pfeffer granuliert
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt

Braten Sie das braune Fleisch in der leicht eingefetteten Pfanne. Vermischen Sie alles mit Tomatensaft, Zwiebel, Salz und Pfeffer. Kochen Sie es, bis Fleisch zart ist für etwa 10 Minuten. Fügen Sie die eingefrorenen Gemüse hinzu und kochen Sie, bis alles gar ist. Fügen Sie Knoblauchpulver, braunen Zuckersersatz und Zimt hinzu. Ergibt 6 Mahlzeiten.

Velvias gemischter Salat

- ❖ 1/2 Kopfsalat gehackt
- ❖ 2 Scheibenananas, mit Saft
- ❖ 110g gekochtes Hühnerei
- ❖ 4 Radieschen gewürfelt
- ❖ 1/2 mittlere Zwiebel gewürfelt
- ❖ 1 Esslöffel Diätenmayonnaise

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander gut.

Schmissiger Tomatengeschmack

- ❖ 12 reife Tomaten, in großen Stücken
- ❖ 2 große Zwiebeln gehackt
- ❖ 2 Glockenpfeffer oder
- ❖ 5 süße Bananenpfeffer, in großen Stücken
- ❖ 2 Tasse Essig
- ❖ Künstlicher Süßstoff = 2 Tassen Zucker
- ❖ 2 Esslöffel Salz

Mischen Sie alle Zutaten miteinander und bringen Sie sie ungefähr 2 Stunden zum Kochen.

Makkaroni und Käse

- ❖ 1/2 Tasse fettfreier Käse
- ❖ 28g Brot
- ❖ Salz und Pfeffer
- ❖ entrahmte Milch & Pfeffer
- ❖ Paprika und Senf
- ❖ Cayennepfeffers
- ❖ getrenntes Ei

Wärmen Sie die Milch (kochen Sie nicht) auf, fügen Sie Käse, Brot und die Feinheiten hinzu. Sobald der Käse schmilzt, nehmen Sie ihn aus der Hitze. Fügen Sie das geschlagene Eigelbe hinzu. Rühren Sie das Weiß steif und mischen Sie es dazu. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 25 Minuten bis es braun wird, im Ofen.

Cocktailfleischbällchen

- ❖ 2 Pfd. Hamburger
- ❖ 1 mittlere gehackte Zwiebel

- ❖ 1 Tasse Krackerkrumen
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 2 Eisgelb
- ❖ Knoblauchpuder
- ❖ Salz und Pfeffer, damit es besser schmeckt

SOÛE –

- ❖ 1 1/2 Tasse Ketschup
- ❖ 1/3 Tasse Essig
- ❖ 1/4 Tasse gelber Senf
- ❖ brauner Süßstoff = 3/4 Tasse brauner Zucker

Mischen Sie die Zutaten zusammen. Rollen Sie in Walnussgrößenbälle und stellen Sie in 9 x 13 Zoll Backform. Sie sollten im Stande sein, 6 Ballbreite zu stellen, die in der Backform und den 10 Bällen längs klug ist. Soße: Vermischen Sie alles in der Glastasse. Gießen Sie sie über die Fleischbällchen und backen Sie alles bei 350 Grad im Ofen für 1 Stunde. Macht ungefähr 60 Fleischbällchen.

Mittagsschmortopf

WEIÙE SOÛE –

- ❖ 4 bis 6 Esslöffel Mehl
- ❖ 2 Tassen Milch
- ❖ 1 große Dose Thunfisch (Krabbe, Lachs oder 3 Tassen gekochtes Huhn)
- ❖ 1 1/2 Tasse Sellerie gewürfelt
- ❖ 1 große Glaspiment
- ❖ 1/2 Tasse grüner Paprika, gehackt
- ❖ 1/2 Tasse aufgeschnittene Mandeln
- ❖ 4 hart gekochte Eier
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Packung frische Pilze
- ❖ 1/2 Tasse trockene Brotkrumen gehackt

Braten Sie den Sellerie und Pfeffer in 1/2 Tasse Margarine kurz. Mischen Sie dann ihr Huhn, Sellerie, Pfeffer, Piment, Nüsse, Eier und Pilze. Gießen Sie die weiÙe SoÙe über die Spitze des Schmortopfs. Verfeinern Sie es mit Brot. Backen Sie alles bei 350 Grad im Ofen für 50 Minuten. Macht 10 großzügige Portionen.

Reuben Casserolle

- ❖ 1 (1170g) Packung Sauerkraut
- ❖ 2 Tasse zerkleinerter, schweizer Käse
- ❖ 1/4 Tasse Tausend Insel Dressing
- ❖ 2 mittlere Tomaten, aufgeschnitten
- ❖ 1/4 Tasse Pumpernickelbrot
- ❖ 1 (340g) Rindfleisch
- ❖ 1/2 Tasse leichte Mayonnaise

- ❖ 1 Teelöffel gepökelt. Holländischer Senf
- ❖ 2 Teelöffel Margarine, geschmolzen

Stellen Sie das Sauerkraut in einen 1 1/2 Schmortopf. Verfeinern Sie mit dem Cornedbeef und dann mit zerkleinertem Käse. Vermischen Sie die Mayonnaise und das Tausend Insel Dressing. Breiten Sie alles über dem Käse aus und verfeinern Sie mit Tomaten. Stellen Sie es zur Seite. Geben Sie die Margarine eine Minute in die Mikrowelle, bis sie geschmolzen ist. Rühren Sie die Brotkrumen in die Margarine. Streuen Sie die Krumen über Tomatenscheiben und bestreichen Sie sie mit Butter. Lassen Sie den Braten 12 – 14 Minuten in der Mikrowelle. Lassen Sie alles 5 Minuten abkühlen.

Schweizer Steak

- ❖ 1 1/2 Pfd. rundes Steak
- ❖ 2 Esslöffel Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel reifes Salz
- ❖ 1/8 Teelöffel Paprikagemüsekochsray
- ❖ 1/2 Tasse Rindfleischbrühe
- ❖ 1/2 Tasse Gemüsesaft (v 8)
- ❖ 1/4 Teelöffel getrockneter Thymian
- ❖ 1 mittlere Zwiebel, aufgeschnitten
- ❖ 2 Karotten, die in dünne Streifen
- ❖ 2 Stielsellerie geschnitten sind, der in dünne Streifen
- ❖ 1 große Lauch geschnitten ist, der in dünne Streifen
- ❖ 1 Esslöffel Petersilie geschnitten ist

Schneiden Sie das Steak in die passende Größe. Fetten Sie alles ordentlich ein und vermischen Sie Mehl, Salz und Paprika darin. Durchnässen Sie Steak in der Mehlmischung. Klopfen Sie das Steak mit dem Holzhammer. Streichen Sie Bratpfanne mit Backspray aus. Stellen Sie die Pfanne auf mittlere Hitze bis sie heiß ist. Lassen Sie das Steak auf beiden Seiten braun werden. Entfernen Sie alles Überschüssige und lassen Sie es auf einem Handtuch abtropfen. Wischen Sie die Pfanne mit dem Handtuch aus. Vermischen Sie die Fleischbrühe, Gemüsesaft und Thymian in der Bratpfanne. Bringen Sie alles zum Kochen und geben Sie Fleisch in die Bratpfanne zurück. Fügen Sie Zwiebel hinzu. Reduzieren Sie die Hitze und kochen Sie alles für 1 Stunde. Am Ende der Stunde, fügen Sie Sellerie, Karotten und Lauch hinzu. Kochen Sie alles aufgedeckt für weitere 15 Minuten, bis das Gemüse zart ist. Bestreuen Sie alles mit der Petersilie. Macht 6 Portionen.

Gestopfte Zucchinipute

- ❖ 4 mittlere Zucchini, halbiert längs geschnitten
- ❖ 1 Pfd. Pute
- ❖ 1/4 Tasse Zwiebel
- ❖ 1 Knoblauchzehe
- ❖ 1 Esslöffel Margarine
- ❖ 1 sm. Tomate, zerhackt (1/2 Tasse)
- ❖ 1 Esslöffel Petersilie

- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Basilikum
- ❖ 1/8 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1/2 Tasse knusperige Nuss
- ❖ 1 (220g) fettarmer einfacher Joghurt

Entfernen Sie das Fruchtfleisch aus den Zucchini. Hacken Sie sie und legen Sie zur Seite. Kochen Sie die Zucchinihüllen in kochendem Wasser und bedecken Sie dann alles für 1 Minute. Gießen Sie alles ab und stellen Sie es in die Backform. Pute, Sautee, Zwiebel und Knoblauch in der Margarine in einer Bratpfanne für 2 Minuten braten. Fügen Sie gehacktes Fruchtfleisch, Tomate, Petersilie, Salz, Basilikum und Pfeffer hinzu.

Sautee ungefähr 5 Minuten länger, oder bis Zucchini zart sind, ziehen lassen. Fügen Sie Zerealien und 1/2 Tasse des Joghurts hinzu. Geben Sie alles mit einem Löffel in Schalen. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 10 bis 15 Minuten, oder bis die Haut zart ist, garen. Servieren Sie Ihr Gericht mit dem restlichen Joghurt. Bestreuen Sie alles mit der zusätzlich, gehackten Petersilie, wenn Sie wollen. Macht 4 Portionen.

Eierfrucht von Cal

- ❖ 1 Eierfrucht
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ Parmesankäse
- ❖ Salz und Pfeffer

Schälen Sie die Eierfrucht und würfeln Sie sie. Geben Sie nun alles in gesalzenes, kochendes Wasser. Geben Sie die Zwiebel auch ins Wasser und kochen Sie alles für ungefähr 20 Minuten. Lassen Sie es ablaufen und rollen Sie es mit dem Käse, Salz und Pfeffer, damit es besser schmeckt.

Rhabarbertorte von Cal

- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Butter oder Öl
- ❖ 5 Esslöffel Puderzucker
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 1/2 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1/4 Tasse Mehl
- ❖ 3/4 Teelöffel Backpulver
- ❖ 3 Tasse Rhabarber

Kruste: Mischen Sie 1 Tasse Mehl, Butter, Puderzucker und Salz zusammen. Geben Sie alles in eine 12 x 7 x 1/2 Zoll Kuchenform. Backen Sie es für 10 Minuten bei 375 Grad. Entfernen Sie dann alles aus dem Ofen und lassen Sie es abkühlen.

Füllung: Mischen Sie Eier, Zucker, 1/4 Tasse Mehl, Backpulver und Rhabarber zusammen. Bedecken Sie die Kruste mit dieser Mischung und backen Sie alles für 35 bis 40 Minuten bei 375 Grad.

Kupferpenny-Karotten

- ❖ 2 Pfd. Karotten, dünn geschnitten
- ❖ 1 grüner Paprika
- ❖ 1 mittlere Zwiebel
- ❖ Salz und Pfeffer
- ❖ Soße –
- ❖ 1/4 Tasse Salatöl
- ❖ 1 Teelöffel Worcestersoße
- ❖ 1 Packung Tomatensuppe
- ❖ 1 Teelöffel gelber Senf
- ❖ 1/2 Tasse Essig
- ❖ 20 Pakete Süßstoff

Kochen Sie die Karotten in der bedeckten Pfanne in 1/2 Zoll Wasser für 8 Minuten. Nachdem das Kochen angefangen hat (so dass die Karotten zart, aber noch knusperig sind), spülen Sie sie in kaltem Wasser, um das Kochen zu unterbrechen. Geben Sie in abwechselnden Schichten Gemüse in die Schüssel. Soße: Bringen Sie alle Soßenzutaten zu einer kochenden Masse und rühren Sie gelegentlich um. Nehmen Sie alles aus der Hitze.

Lassen Sie es für ein paar Minuten abkühlen. Fügen Sie 20 Pakete Süßstoff hinzu. Stellen Sie im Mixgerät eine Mischung her. Gießen Sie die Soße über das Gemüse, Während es noch heiß ist. Lassen Sie alles mindestens 12 Stunden vor dem Servieren abkühlen. Im Kühlschrank für mehrere Wochen in einem bedeckten Kunststoffbehälter aufbewahrbar. Zum Servieren verwenden Sie einen Schlitzlöffel.

Süße gestohlene Birne

- ❖ 6 mittlere reife Birnen (ungefähr 2 Pfd.)
- ❖ 5 Tassen weißer, ungesüßter Traubensaft
- ❖ 1/4 Tasse frischer Zitronensaft
- ❖ 1 Vanillebohne
- ❖ 1 Zoll Zimtstange
- ❖ 1/4 Tasse goldene Rosinen

Schälen Sie die Birnen und entfernen Sie die Stämme. Wärmen Sie alles in einer mittleren Pfanne auf und bringen Sie dann die Säfte, Vanillebohne und Zimtstange zum Kochen. Fügen Sie Birnen hinzu. Bringen Sie alles 25 bis 30 Minuten, aufgedeckt mit den Birnen zum Kochen. Sie sind fertig, wenn Sie einfach mit dem Messer einstecken können. Entfernen Sie die Birnen mit einem Schlitzlöffel. Reduzieren Sie dem Sirup und lassen Sie alles 30 bis 35 Minuten stehen.

Verrühren Sie alles mit Rosinen und dem kühlen Sirup bei Raumtemperatur. Servieren Sie die Birnen in kleinen Glasschüsseln. Geben Sie mit einem Löffel Rosinen, Sirup und um Birnen hinzu. 6 Portionen. Pro Portion: 187 Kalorien, 48 gm Kohlenhydrate, 1 gm Protein, Fett, 3 gm Natrium. Austausch: 3 Frucht. Cholesterin: 9 Mg pro Portion.

Schokobrauner Käsekuchen

- ❖ Margarine
- ❖ 430g Ricotta
- ❖ 1 1/2 Tasse Frischkäse, geschmolzen
- ❖ 1 ganzes Ei
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelsaftkonzentrat
- ❖ 3 Esslöffel ungesüßter Kakao
- ❖ 1 Esslöffel Maisstärkepulver
- ❖ 1 Esslöffel Zucker
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 2 Teelöffel ungesüßter Kakao

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Fetten Sie den Boden einer 9 Zoll Form leicht ein. Hüllen Sie die Pfanne außerhalb mit Alufolie ein. Mischen Sie alles in einer Schüssel, einer Küchenmaschine oder im Mixer. Pürieren Sie alle Zutaten, bis Sie eine homogene Masse sind. Teilen Sie alles in zwei Gruppen auf, wenn nötig.

Mit einem Gummispachtel, kratzen Sie Mischung in die bereite Pfanne. Stellen Sie sie auf ein Backblech und lassen Sie alles für 45 Minuten backen. Drehen Sie den Ofen ab. Lassen Sie alles im Ofen für 1 Stunde geschlossen. Entfernen Sie die Folien und lassen Sie alles abkühlen. Vor dem Servieren 10 Minuten stehen lassen. Sieben Sie 2 Teelöffel ungesüßten Kakao darüber. Geben Sie dann die Scheiben dazu. Portionen 12. Pro Portion: 167 Kalorien, 16 gm Kohlenhydrate, 8 gm Protein, 8 gm Fett, 220 Mg Natrium. Austausch: 1 Frucht, 1 mittleres, fettes Fleisch, 1/2 Fett. Cholesterin: 50 Mg pro Portion.

Diabetischer Dattelnusskuchen

- ❖ 1 1/2 Margarine
- ❖ 2 Esslöffel Süßstoff
- ❖ 1 Tasse Datteln oder Rosinen
- ❖ 1 1/2 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1 Tasse Pekannüsse, gehackt
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 2 Tasse Wasser
- ❖ 2 Esslöffel normales Mehl

Lassen Sie die Margarine bei der Raumtemperatur. Mischen Sie sie dann mit Apfelmus, den Süßstoff, Mehl, Soda, Nelken und dem Zimt. Geben Sie die Pekannüsse, Rosinen oder Datteln in eine Schüssel und fügen Sie einige Löffel der Mehlmischung hinzu; Verrühren Sie alles miteinander, bis die Pekannüsse und Früchte ausgestrichen werden. Vermischen Sie alles gut und backen Sie es in einer Plastikform. Leben Sie den Boden mit Backpapier aus. Dieser Kuchen schmeckt wie englischer Kuchen.

Karottenkuchen

- ❖ Margarine und Mehl für die Pfanne
- ❖ 1 1/2 Tasse normales Mehl
- ❖ 1/4 Tasse ganzes Weizenmehl
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/2 Teelöffel Bodenzimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Ingwer
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 6 Esslöffel Zucker
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/4 Tasse ungesüßter Ananassaft nieder, konzentrieren
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1 Tasse zerkleinerte Karotten
- ❖ 1/2 Tasse goldene Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse ungesüßte, zerquetschte Ananas

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Fett und Mehl in eine 9 x 5 x 3 Zoll Form. In die Schüssel, geben Sie Mehl, Backpulver, Natron, Zimt, Ingwer und Salz. In eine zweite Schüssel, rühren Sie Öl, Zucker, Eier, Ananassaft und Vanille. Rühren Sie Flüssigkeit in die trockene Zutaten zu einer homogenen Masse. Rühren Sie Karotten, Rosinen und Ananas. Backen Sie dann alles für 35 bis 40 Minuten, bis ein Messer in der Mitte des Kuchens sauber herauskommt. Lassen Sie es auf dem Rost für 1 Stunde abkühlen. Bereiten Sie den Kuchen und das Eis mit dem Frischkäsezuckerguss. Schneiden Sie alles in 1/2 Zoll Scheiben. Ergibt 18 Portionen. Pro Portion: 142 Kalorien, 19 gm Kohlenhydrate, 2 gm Protein, 7 gm Fett, 87 Mg Natrium. Austausch: 1 Stärke, 1 Fett. Cholesterin: 30 Mg pro Portion.

Frischkäsezuckerguss

- ❖ 220g leichter Frischkäse, Raumtemperatur
- ❖ 5 Esslöffel ungesüßter Ananassaft
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1/2 Teelöffel fein, geriebene Orangenschale

In einer Schüssel mischen Sie alle Zutaten zu einer homogenen Masse zusammen. Ertrag: Ungefähr 1 1/4 Tassen. Pro Portion: 46 Kalorien, 3 gm Kohlenhydrate, 2 gm Protein, 3 gm Fett. 96 Mg Natrium. Austausch: 1 Fett. Portion Größe: 1 1/2 Esslöffel Cholesterin: 10 Mg pro Portion.

Dattelnkaffeekekuchen

- ❖ 1/3 Tasse reife Banane
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 3 große Eier
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt

- ❖ 1 1/4 Tassen Wasser
- ❖ 3 Tasse ungebleichtes, weißes Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 1/2 Tassen gehackte Datteln

GLASUR –

- ❖ 1/3 Tasse Datteln
- ❖ 1/3 Tasse gehackte Walnüsse
- ❖ 1/3 Tasse gehackte Kokosnuss

Mischen Sie alles zusammen mit der gemischten Banane und Margarine bis alles sahnig. Fügen Sie Eier, Vanille und Wasser hinzu. Messen Sie Mehl, Natron und Backpulver. Verrühren Sie alles miteinander und geben Sie 1 1/2 Tassen gehackte Datteln dazu. Geben Sie die Mischung für in eine eingölte und bemehlten 9 x 13 Zoll Backform. Breiten Sie die Masse gleichmäßig in der Form aus. Vermischen Sie die Spitze Zutaten und streuen Sie alles über die restliche Masse. Backen Sie alles bei 350 Grad im Ofen für 20 bis 25 Minuten, oder bis ein Messer wieder sauber herauskommt. Zum Abkühlen auf dem Rost stehen lassen. Ergibt: 10 Portionen.

Heidelbeere Muffins

- ❖ 1 Tasse normales Mehl, gesiebt
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 1/2 Teelöffel oder
- ❖ 2 pkgs. Gleicher
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1 Ei oder
- ❖ 1/4 Tasse Eischläger
- ❖ 2 1/2 Esslöffel Kürzung
- ❖ 1/3 Tasse frische oder eingefrorene Heidelbeeren

Wärmen Sie den Ofen auf 425 Grad vor. Verteilen Sie beschichtetes Gemüsespray. Sieben Sie Mehl, Backpulver und Salz. Mischen Sie alles mit dem Ei zusammen. Fügen Sie Milch hinzu, und lassen Sie alles kurz schmelzen. Verrühren Sie dann alles miteinander in der Mehlmischung. Verrühren Sie mit Heidelbeeren, bis die Masse ein bisschen klumpig ist. Backen Sie alles 20 bis 25 Minuten oder bis es gar ist.

Mikrowellenkleie Muffins

- ❖ 1 Tasse Kleie
- ❖ 1 Tasse Buttermilch
- ❖ 1 Banane
- ❖ 1 Ei 1/4 Tasse Öl
- ❖ 1/4 Tasse Honig
- ❖ 1 Tasse ganzes Weizenmehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 2 Esslöffel Margarine

- ❖ 2 Esslöffel Honig

Mischen Sie die 9 Zutaten zusammen. Stellen Sie alles in die Mikrowelle für 3 1/2 Minuten. Mischen Sie die letzten 2 Zutaten zusammen. Lassen Sie sie eine Minute abkühlen. Ergibt 12 Portionen.

Bananen Pekanuss Sahnekuchen

- ❖ 1 Tasse freie Zuckerplätzchenkrumen
- ❖ 1/4 Tasse fein gehackte Pekannüsse
- ❖ 2 Esslöffel Margarine, weich

FÜLLUNG –

- ❖ 1 3/4 Tassen entrahmte Milch
- ❖ 1/4 Tasse ungesüßter Apfelsaft konzentrieren
- ❖ 1/4 Tasse Maisstärkepuder
- ❖ 4 Teelöffel Zucker
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 2 Esslöffel Margarine
- ❖ 2 mittlere Bananen
- ❖ 1/4 Tasse Zuckerplätzchenkrumen
- ❖ 1/4 Tasse gehackte Pekannüsse

Kruste: Vermischen Sie die Plätzchenkrumen, Pekannüsse und Margarine in einer Schüssel. Drücken Sie alles in eine 9 Zoll Kuchenform. Lassen Sie alles für 30 Minuten abkühlen.

Füllung: Geben Sie alles in einen Kochtopf und wärmen Sie alle Zutaten auf. Lassen Sie die Margarine außen vor und warten Sie bis alles zu einem blubbernden Brei wird. Lassen Sie alles zu einer homogenen Masse (ungefähr 10 Minuten) werden. Reduzieren Sie die Hitze und kochen Sie alles für 1 Minute. Kratzen Sie alles aus der Schüssel. Geben Sie die restlichen 2 Esslöffel der Margarine dazu und lassen Sie alles zu einer homogenen Masse werden. Bedecken Sie alles mit einer Plastikhülle und lassen Sie es bei Raumtemperatur abkühlen. In der vorbereiteten Kuchenform ordnen Sie die aufgeschnittenen Bananen in 1 Schicht. Nehmen Sie die abgekühlte Füllung und verteilen Sie sie gleichmäßig über die Bananen. Mischen Sie die restliche Keksekrumen und Pekannüsse zusammen, lassen Sie die Füllung darauf rieseln. Lassen Sie alles für 1 Stunde abkühlen. Portionen: 8 bis 12. Pro Portion: 172 Kalorien, 22 gm Kohlenhydrat, 3 gm Protein, 11 gm Fett, 146 Mg Natrium. Austausch: 1 Stärke, 1/2 Frucht, 2 Fett. Cholesterin: 0 Mg pro Portion.

Diabetischer Schüssellimonenkuchen

- ❖ 1 (185g) entrahmte Milch
- ❖ 2 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 envs. einfache Gelatine
- ❖ 1/3 Tasse Limonensaft

Geben Sie alle Zutaten in 1 Tasse kochendes Wasser. Geben Sie die Schale von 3 Limonen. Vermischen Sie die Milch und Vanille. Frieren Sie alles für 30 Minuten ein. Vermischen Sie die

Gelatine und den Saft in einem Mixergerät. Lassen Sie es für 1 Minute stehen. Fügen Sie kochendes Wasser hinzu. Lassen Sie dann alles zu einer homogenen Masse schmelzen. Lassen Sie alles ungefähr 45 Minuten abkühlen. Geben Sie die eingefrorene Milch in eine kleine, abgekühlte Schüssel und verrühren Sie alles miteinander. Mischen Sie es im Limonenspfiff. Fügen Sie langsam die Gelatinemischung hinzu und mischen Sie die Milch hinzu. Löffeln Sie die Masse in 2 gekochte Kuchenschalen. Sie können auch eine 9 x 13 Zoll Backform verwenden. Verzieren Sie alles mit Limonenscheiben und Pfiff. Macht 16 Portionen. Siehe auch Rezept für die Diabetische Kuchenkruste unten.

Diabetische Kuchenkruste

- ❖ 20 g Kracker, gemahlen
- ❖ 4 Esslöffel Öl,
- ❖ 2 pkgs geschmolzen. Gleiche
- ❖ 1/4 Zitronenschale

Zermahlen Sie die Kracker. Fügen Sie dann das Öl hinzu. Geben Sie alles in eine Kuchenform. Stellen Sie alles in den Kühlschrank für 1 Stunde, damit es abzukühlen kann. Ergibt 2 (9 Zoll) Kuchenkrusten oder 1 (9 x 13 Zoll) Backformenkruste.

Zuckervanillepudding (Zuckerfrei)

- ❖ 1 große Packung Milch
- ❖ 3 Eier
- ❖ 1 Esslöffel Maisstärkepulver
- ❖ 15 Pakete Süßstoff

Vermischen Sie alle Zutaten und schlagen Sie sie leicht. Fügen Sie die folgenden Dinge hinzu: 2 Tassen Birnen, geriebene Gewürze, 2 große, geriebene Äpfel, 2 Tassen Pfirsiche, 1 1/2 Tassen Flockenkokosnuss und 1 Teelöffel Vanille. Sie können den Kürbis und die Gewürze in 2 Tassen abgeglichenes und gemischtes Butternussbaumsquash geben.

Suqash- und Kürbisspitzen

- ❖ 1/2 Tasse Getreideflocken
- ❖ 1/4 Tasse Kokosnuss
- ❖ 1/4 Tasse gehackte Pekannüsse
- ❖ 1/2 Stockbutter zerquetscht

Gießen Sie die Kuchenzutaten in die große Kuchenschale. Backen Sie alles auf dem untersten Gestell des Ofens bei 350 Grad für 30 bis 35 Minuten. Für die Kürbis oder Squashspitze: Vermischen Sie alles zusammen und lassen Sie es oben auf den Kuchen rieseln. Backen Sie alles auf dem Rost für weitere 10 Minuten.

Kokosnussüberraschungen

- ❖ 85g Frischkäse
- ❖ 3/4 Teelöffel flüssiger, künstlicher Süßstoff
- ❖ 1/4 Teelöffel Orangenschale
- ❖ 1/4 Teelöffel Zitronenschale
- ❖ 1 Teelöffel Walnüsse, gerieben
- ❖ 1/4 Tasse ungesüßte, gehackte Kokosnuss

Rühren Sie den Frischkäse mit einem Löffel bis er leicht und flockig ist. Vermischen Sie dann alles gründlich mit dem Süßstoff zusammen, mit den geriebenen Fruchtschwarten und Walnüssen. Formen Sie alles in 12 Bälle, mit ungefähr 1 Zoll im Durchmesser. Rollen Sie die Kokosnuss aus und lassen Sie alles abkühlen. Ergibt: 12 Kekse.

Dattelfalle

- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 1/3 Tasse Margarine
- ❖ 1/2 schwarze Datteln
- ❖ 1 1/2 Tasse knusprige Reiszerealien
- ❖ 1/2 Tasse Nüsse
- ❖ 1 Teelöffel Vanille, gehackt

Vermischen Sie Eier, Margarine und Datteln. Kochen Sie alles bei niedriger Hitze, rühren Sie ständig um. Kochen Sie alles 2 Minuten lang und nehmen Sie alles aus der Hitze. Fügen Sie dann Zerealien, Nüsse und Vanille hinzu. Lassen Sie alles abkühlen. Macht 42 Kekse.

Butterkaramellquadrate

- ❖ 1/2 Tasse Diätenmargarine
- ❖ Süßstoff = 2 Tassen brauner Zucker
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1/2 Tasse Walnüsse, gehackt
- ❖ 1/2 Tasse Eier
- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Kochen Sie Margarine und Süßstoff zusammen zu einer homogenen Masse. Lassen Sie es lauwarm abkühlen. Fügen Sie die Eier hinzu und schlagen Sie alles gut.

Fügen Sie Mehl, Backpulver, Vanille und Walnüsse hinzu. Breiten Sie es in einer 9 x 12 x 2 Zoll Form zu, die leicht eingefettet worden ist. Backen Sie alles 1/2 Stunde. Schneiden Sie es in Quadrate 1 1/4 x 1 1/4 Zoll. Bestreuen Sie alles mit nahrhaftem Kristallzucker. Lagern Sie es kühl. Portionen: 70 Quadrate.

Heinzelmännchen

- ❖ 1 Tasse Kuchenmehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 2 Esslöffel Kakao
- ❖ 28g Schokolade
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1/4 Tasse Gemüse geschmolzen, das
- ❖ 3 Eier
- ❖ 1/2 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1/2 Tasse Nüsse

Sieben Sie zuerst alle 3 Zutaten. Lassen Sie dann die Schokolade schmelzen. Schlagen Sie die Eier, bis alles die Farbe einer Zitrone hat. Fügen Sie nun den Zuckerersatz und dann die schokobraune Mischung und einen Teil trockene Zutaten hinzu. Mischen Sie alles gut und fügen Sie die restliche trockene Mischung abwechselnd mit der Milch hinzu. Mischen Sie es mit den Nüssen. Breiten Sie alles in einer eingefettete (8 Zoll) Form aus. Lassen Sie alles bei 325 Grad für 17 bis 20 Minuten im Ofen. Macht 64 (1 x 2 Zoll) Riegel.

Dattelpätzchen

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/4 Tasse Margarine
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Zuckerersatz
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron

Vermischen Sie alles im Kochtopf mit den Datteln und Wasser. Kochen Sie alles 3 Minuten lang und verrühren Sie alles miteinander. Lassen Sie es abkühlen und gießen Sie es dann zusammen mit den Eiern, Margarine, flüssigem Zuckerersatz und der Vanillesahne. Sieben Sie Zimt, Mehl und Soda. Fügen Sie die trockenen Zutaten zur Sahnemischung hinzu. Mischen Sie alles gut und lassen Sie es für mehrere Stunden abkühlen. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das eingefettete Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 10 bis 12 Minuten backen. Ergibt: 48 (2 Zoll) Kekse.

Diabetische Gewürzkekse

- ❖ 1 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 2 Tasse Rosinen oder Johannisbeeren
- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver

- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Esslöffel künstlicher Süßstoff

Vermischen Sie Wasser, Rosinen, Zimt und Muskatnuss. Kochen Sie alles für 3 Minuten. Lassen Sie es abkühlen und fügen Sie die Eier eins nach dem anderen hinzu, und schlagen Sie sie in Salz und Soda. Fügen Sie dann Süßstoff, Mehl und Backpulver hinzu. Geben Sie langsam das Mehl hinzu, bis die Mischung leicht ist. Vermischen Sie alle Zutaten miteinander und geben Sie alles mit einem Teelöffel auf das eingefettete Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 8 bis 10 Minuten backen. Macht 4 Dutzend.

Die Daumenabdrücke Eleandors

- ❖ 3/4 Tasse Margarine, aufgewärmt
 - ❖ 2 Esslöffel Zucker
 - ❖ 1 1/2 Teelöffel brauner Zuckerersatz
 - ❖ 1 Ei
 - ❖ 1/2 Teelöffel Vanille
 - ❖ 2 Tasse normales Mehl
 - ❖ 1/4 Teelöffel Backpulver
 - ❖ 1 Esslöffel Mohn
 - ❖ 1/2 Tasse niedriger Zuckererdbeere Brotaufstrich
- ❖ Schlagen Sie in der Schüssel mit dem Mixer, die Margarine, den Zucker, das Sweet'n Low mit dem Ei und der Vanille. Verrühren Sie alles mit Mehl, Backpulver und Mohn. Formen Sie goldene Bälle. Nutzen Sie einen Deckel und lassen Sie alles ungefähr 30 Minuten ziehen. Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Formen Sie 24 Bälle. Legen Sie sie mit 1 Zoll Entfernung auf ein uneingefettetes Backblech. Drücken Sie die Daumenabdrücke ins die Mitte der Kekse, um tiefe Einrücke zu machen. Backen Sie alles ungefähr 15 Minuten. Füllen Sie jedes Plätzchen mit 1 Teelöffel Erdbeere Brotaufstrich. Geben Sie sie wieder zum Ofen zurück und backen Sie alles weitere 3 Minuten. Stellen Sie alles auf das Rost, damit es abkühlen kann. Macht: 24 Kekse.
-

Freie Haferkekse

- ❖ 3/4 Tasse Gemüsezucker
- ❖ 1 1/2 Tasse Zuckeralternative
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 3 Tasse rohe Hafergrütze
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 Esslöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Soda

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Geben Sie die ersten 5 Zutaten zusammen. Sieben Sie die trockenen Zutaten zusammen. Fügen Sie nun die Hafergrütze hinzu und vermischen Sie alles miteinander. Geben Sie die Masse mit einem Teelöffel auf das eingefetteten Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 12 bis 15 Minuten backen. Fügen Sie dann Nüsse, Rosinen, Datteln oder schokoladenbraune Chips für die Vielfalt hinzu. Macht 60 Kekse.

Sesamschnürrenkel

- ❖ 5 Esslöffel Margarine
- ❖ 3 Esslöffel Zuckerersatz
- ❖ 2 Esslöffel Maisstärkepuder
- ❖ 2 Esslöffel Sesamkörner
- ❖ 1 Esslöffel wasser
- ❖ 1 1/2 Teelöffel einfache, trockene Brotkrumen
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Wärmen Sie den Ofen auf 375 Grad vor. In einer Schüssel rühren Sie alle Zutaten zusammen zu einer homogenen Masse. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf ein Backblech, 4 Zoll voneinander entfernt. Backen Sie dann alles für 7 bis 8 Minuten bis sie gold sind. Lassen Sie die Kekse abkühlen.

Nehmen Sie das Backblech aus dem Ofen für 3 Minuten. Sie sind sehr fein und das Rezept ergibt in etwa 2 Duzent Kekse. Backen Sie: Wenn die Kekse kleiner sind, ist weniger Backzeit notwendig. Überprüfen Sie alles nach 5 Minuten. Pro Portion: 68 Kalorien, 6 gm Kohlenhydrate, verfolgen Protein, 5 gm Fett, 44 Mg Natrium. Austausch: 1/2 Frucht, 1 Fett. Portion Größe: 2 Kekse. Cholesterin: 0 Mg pro Portion.

Partymischung

- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1 Teelöffel Knoblauchpuder
- ❖ 2 Tasse Salzbrezeln ohne Salz
- ❖ 2 Tasse Reis
- ❖ 2 Tasse zerkleinerter Weizen
- ❖ 2 Tasse Erdnüsse ohne Salz

Wärmen Sie den Ofen auf 250 Grad vor. Schmelzen Sie Margarine in der Bratpfanne oder im Wok. Fügen Sie Knoblauchpuder hinzu und geben Sie dann die restlichen Zutaten hinzu. Servieren Sie alles warm. Macht 2 Quarten. Ändern Sie die Zerealien, je nach Geschmack. Walnüsse und Pekannüsse können anstatt Erdnüssen verwendet werden, da eine Hand voll Erdnüsse 500 Kalorien hat. 1 Tasse Rosinen kann auch hinzugefügt werden, aber lassen Sie dann das Knoblauchpuder weg. Backen Sie die Partymischung für insgesamt 45 Minuten. Verrühren Sie alles miteinander zweimal.

Diabetische Zucchini-Basilikum Muffins

- ❖ 2 Eier
- ❖ 3/4 Tasse Milch

- ❖ 2/3 Tasse Öl
- ❖ 2 Tasse Zuckerersatz = 1/4 Tasse Zucker
- ❖ 1 Esslöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Tasse zerkleinerte Zucchini
- ❖ 2 Esslöffel Basilikum
- ❖ 1/4 Tasse zerhackt
- ❖ geriebener Parmesankäse

Schlagen Sie die Eier in die Schüssel. Verrühren Sie alles mit Milch und Öl. Vermischen Sie Mehl, Zucker, Backpulver und Salz. Mischen Sie alle trockene Zutaten in die Eimischung, bis das Mehl feucht ist. Masse sollte nicht völlig glatt sein. Vermischen Sie alles leicht mit der Zucchini und dem Basilikum. Füllen Sie alles in eingefettete Muffin Kappen über den vollen $\frac{3}{4}$ Rand. Bestreuen Sie alles mit Käse. Lassen Sie es nun bei 425 Grad für 20-25 Minuten im Ofen. Entfernen Sie alles aus der Pfanne. Macht 10 18 Muffins abhängig von der Pfannengröße.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2 Eier
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 3/4 Tasse Öl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Kochen Sie die Rosinen in Wasser, bis das ganze Wasser aufgesogen wurde. Mischen Sie dann Apfelmus, Süßstoff, Eier und Öl zusammen. Dann Fügen Sie alle anderen Zutaten hinzu und verrühren alles miteinander. Geben Sie es nun in eine eingefettete und bemehlte Form. Stellen Sie es in den Ofen.

Diabetische Dattelnusskuchen

- ❖ 1 Tasse Butter oder Margarine
- ❖ 1 Esslöffel Sucaryl
- ❖ 1 Ei 1 Tasse Datteln
- ❖ 1 1/2 Tasse oder 2 sm. Dosendiabetikerapfelmus
- ❖ 1 Tasse Pekannüsse, gewürfelt
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Soda

Vermischen Sie die Butter, Ei, Sucaryl und Vanille. Sieben Sie die trockene Zutaten zusammen und geben Sie sie zu der anderen Mischung. Rühren Sie alles bei mittleren Geschwindigkeit, bis alles gut vermischt ist. Geben Sie alles in die mit Butter bestrichene Form und lassen Sie alles bei 350 Grad für 1 Stunde im Ofen.

Dattelkekse für Diabetiker

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Datteln
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 3 Pakete Süßstoff
- ❖ 1 Tasse einfaches Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Zimt

Kochen Sie Rosinen, Datteln und Wasser für 3 Minuten und lassen Sie es abkühlen. Mischen Sie die Eier und Margarine cremig. Sieben Sie Mehl, Soda und Zimt. Vermischen Sie alle Zutaten und verrühren Sie alles gut miteinander. Stellen Sie es für mehrere Stunden oder über Nacht kühl. Verteilen Sie alles auf einem eingefetteten Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 10 Minuten im Ofen.

Diabetischer englischer Kuchen

- ❖ 1 Pfd. gehackte Datteln
- ❖ 1 Pfd. Rosinen
- ❖ 2 Tasse Nüsse, gehackt
- ❖ 1 Tasse Margarine
- ❖ 3 große reife Bananen
- ❖ 1 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 6 Eier
- ❖ 3 Tasse Mehl
- ❖ 1 (1170g) Ananas (in eigenem Saft)
- ❖ 1 Tasse Wasser

Mischen Sie Datteln, Rosinen und Nüsse mit Mehl, dann vermischen Sie alles mit dem Rest. Mischen Sie Bananen, Muskatnuss und Margarine zusammen. Vermischen Sie alles mit dem Ei. Fügen Sie jetzt 2 Tassen Mehl und Ananassaft hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Stellen Sie es bei 300 Grad für 2 1/2 Stunden in den Ofen.

Diabetische Kekse

- ❖ 2 mittlere Bananen
- ❖ 1/3 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 1 Tasse Walnüsse
- ❖ 2 Tasse schnelle Hafergrütze
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Vanille

- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln

Mischen Sie die Bananen. Gießen Sie Öl über die Verfeinerung und mischen Sie Datteln und Nüsse. Fügen Sie Vanille und Hafergrütze hinzu. Vermischen Sie alles mit der Hand oder einem Löffel. Geben Sie alles auf ein eingefettete Backblech und lassen Sie es bei 350 Grad für 25 Minuten, bis sie leicht braun sind. Nehmen Sie sie dann aus dem Ofen.

Diabetische Kekse

- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Datteln
- ❖ 1 1/2 Tasse Hafer
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Esslöffel Soda
- ❖ 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff (NICHT konzentriert)
- ❖ 1/4 Tasse Öl
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Geben Sie Rosinen und Datteln in eine kleine Pfanne und bedecken Sie alles mit Wasser. Lassen Sie es zum Kochen bringen. Gießen Sie das Wasser ab und stellen Sie es bei Seite. Mischen Sie Hafer, Zimt, Soda, Mehl und Salz in der Schüssel und vermischen Sie alles gut. Fügen Sie nun die trockenen Zutaten zur Rosinenmischung mit dem Ei hinzu. Vermischen Sie alles und geben Sie es auf ein Backblech. Lassen Sie alles bei 400 Grad ungefähr 8 Minuten im Ofen. Überprüfen Sie den Boden der Kekse während des Backens.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2 Eier
- ❖ 2 Esslöffel künstlicher Süßstoff
- ❖ 3/4 Tasse mehrfach ungesättigtes kochendes Öl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Kochen Sie die Rosinen in 2 Tassen Wasser, bis das Wasser verdampft ist. Fügen Sie Apfelmus, Eier, Süßstoff und kochendes Öl hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Mischen Sie Natron und Mehl hinzu. Fügen Sie Zimt, Muskatnuss und Vanille dazu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Füllen Sie alles in die eingefettete und bemehlte 8 x 8 Zoll Kuchenform.

Lassen Sie alles bei 350 Grad für 25 Minuten im Ofen oder bis alles gar ist.

Beste diabetische Kekse

- ❖ 1/2 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1 Tasse weiße Rosinen, gehackter
- ❖ 1/2 Tasse Äpfel, gehackter
- ❖ 3/4 Tasse Nüsse
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 3 Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Tasse Mehl

Kochen Sie die Rosinen und Äpfel in Wasser für 2 oder 3 Minuten und lassen Sie es abkühlen. Dann fügen Sie den Rest der Zutaten hinzu. Lassen Sie alles vor dem Backen abkühlen. Backen Sie es bei 350 Grad.

Diabetische Erdnussbutterkekse

- ❖ 2 Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 Esslöffel Butter
- ❖ 1/2 Tasse Erdnussbutter
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 Teelöffel Natron

Schmelzen Sie den Süßstoff und die Erdnussbutter. Fügen Sie den Süßstoff und die Eier hinzu und lassen Sie alles gut schmelzen. Fügen Sie Mehl abwechselnd mit Milch hinzu, zu der Natron hinzugefügt worden ist. Vermischen Sie alles gut miteinander. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf der uneingefetteten Backblech. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 15 Minuten. Portionen 40.

Diabetische Kekse

- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/2 Tasse Öl
- ❖ 1 Tasse Hafer
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/2 Teelöffel gerollt. Nelken

- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1 Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 sm. Ananas

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor und mischen Sie die trockene Zutaten. Fügen Sie dann die restlichen Zutaten hinzu. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel oder Eszlöffel auf das eingefettete Backblech. Backen Sie dann alles für etwa 5 10 Minuten. Machen Sie einen Test, indem sie in den Kuchen drücken. Lassen Sie alles abkühlen. Ergibt 2 oder 3 kleine Kekse = 1 Brot. 1 oder 2 größere Plätzchen = 1 Brot

Diabetische Rosinenkekse

- ❖ 1/4 Tasse fettfreie Trockenmilch
- ❖ 1/4 Tasse Eiswasser
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1/2 Tasse Brauner Zuckerersatz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse Hafer

Rühren Sie die fettfreie Trockenmilch mit dem Eiswasser bis es steif ist (4 bis 5 Minuten). Kochen Sie die Rosinen in Wasser für 2 Minuten, gießen Sie sie ab. Vermischen Sie Margarine, den Zuckerersatz und Ei sowie Vanille. Mischen Sie alles 1 Minute mit mittlerer Geschwindigkeit. Verrühren Sie alles miteinander in die trockenen Zutaten. Mischen Sie alles 2 Minuten. Verrühren Sie mit gerollter Hafer und Rosinen. Formen Sie es mit gerührter Milch. Lassen Sie einen 2 Zoll Abstand und geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das ungefettete Backblech. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 15 bis 20 Minuten im Ofen.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 3/4 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/2 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1/2 Tasse (1 Stock) Margarine
- ❖ 1/2 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse Apfelmus, ungesüßter
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen, hat
- ❖ 1 Tasse gehackt. Alle Kleie Knospen

- ❖ 1/2 Tasse fein gehackte Nüsse

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Sieben Sie Mehl, Zimt, Muskatnuss, Nelken und Natron. In einer großen Schüssel mischen Sie Margarine, künstlichen Süßstoff und Ei zusammen. Vermischen Sie alles mit den trockenen Zutaten und abwechselnd mit Apfelmus. Mischen Sie die Kleie, die Rosinen und Nüsse; Vermischen Sie alles gründlich miteinander. Geben Sie den Teig auf ein eingefettete Backblech mit einem Esslöffel. Drücken Sie alles leicht mit der Gabel, die in Milch getraucht wurde, flach an. Backen Sie dann alles für 7 bis 8 Minuten. Macht 36 Kekse. Austausch: 1 Plätzchen = 1 Fett und 1/2 Brot. Kalorien: 76 Kalorien pro Keks.

Diabetischer Dattelnusskuchen

- ❖ 1/2 Tasse Butter oder Öl, aufgewärmt
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse Nüsse
- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1 1/2 Tasse Diätenapfelmus
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 2 Tassen Mehl

Rühren Sie Butter oder Öl cremig. Fügen Sie Ei, Süßstoff und Vanille hinzu und mischen Sie es gut. Sieben Sie die trockenen Zutaten zusammen und geben Sie sie in die restliche Mischung. Verrühren Sie alles mit Datteln, Apfelmus und Pekannüssen. Nachdem alles mit dem Mixer auf mittlerer Geschwindigkeit gut vermischt ist, können sie die Masse in eine eingefettete und bemehlten Form geben und alles bei 350 Grad für fast eine Stunde garen lassen.

Diabetische Kekse

- ❖ 3/4 Tasse Kürzung
- ❖ 4 Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 sm. Bananen
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Ei, gut geschlagener
- ❖ 1/2 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse fein gehackte Nüsse
- ❖ 3/4 Tasse Hafergemisch
- ❖ 1/2 Tasse Datteln oder Rosinen

Gießen Sie das kochende Wasser über die Datteln oder Rosinen. Lassen Sie alles einweichen, während Sie alle andere Zutaten mischen. Fügen Sie nun Frucht hinzu und vermischen Sie alles gut. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das eingefettete Backblech. Backen Sie alles ungefähr 12 Minuten bei 375 Grad.

Apfelmus Diabetikerkuchen

- ❖ 2 Löffel Öl
- ❖ 2 Esslöffel Süßstoff
- ❖ 1 1/2 Tassen Apfelmus (ungesüßt)
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Geben Sie alles in eine Form und lassen Sie es bei 350-375 Grad für 45 bis 60 Minuten im Ofen.

Diabetischer Zuckerkuchen

- ❖ 2 Tassen goldene Rosinen
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 3/4 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 1 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Tassen normales Mehl

Kochen Sie die Rosinen in Wasser, bis das ganze Wasser aufgesogen wurde. Lassen Sie es dann abkühlen. Fügen Sie Apfelmus, Eier, flüssigen Süßstoff und Pflanzenöl hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Mischen Sie Soda, Mehl, Zimt, Muskatnuss und Vanille hinzu. Füllen Sie alles in die eingefettete Kuchenform und lassen Sie alles bei 350 Grad für 50 bis 60 Minuten oder bis alles gar ist im Ofen. Packung 20. Jede Portion hat 1 Brot, 1/2 Frucht und 1 1/2 Fettausgleich.

Diabetischer Pfundkuchen

- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Maisöl
- ❖ 2 Eier
- ❖ 3 große reife Bananen

- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 1/2 Esslöffel flüssiger Zuckerersatz
- ❖ 4 Esslöffel Buttermilch
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 1/2 Tassen Pekannüsse

Sieben Sie Mehl und Soda. Fügen Sie Öl hinzu und danach den Zucker. Vermischen Sie alles gut. Schlagen Sie Eier und fügen Sie den Rest der Zutaten hinzu. Mischen Sie alles gut durch. Füllen Sie es in die Form und lassen Sie alles bei 350 Grad für 25 Minuten im Ofen.

Diabetische Kürbiskekse

- ❖ 1 Tasse Süßstoff
- ❖ 1 Ei
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Tasse Kürbis
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/4 Teelöffel Piment
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Nüsse, gehackt

Weichen Sie Rosinen in heißem Wasser für 5 Minuten ein. Gießen Sie es ab. Fügen Sie dann den Kürbis, Ei und Vanille hinzu. Mischen Sie alles gut. Mischen Sie nun die trockenen Zutaten dazu. Geben Sie die zu Sahne geschlagene Milchemulsion hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Fügen Sie Rosinen und Nüsse hinzu. Geben Sie alles auf ein gefettetes Backblech und Pressen Sie es mit einer Gabel flach. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 12 Minuten im Ofen. Frieren Sie sie ein, damit sie nicht schimmeln können. Portionen 3 bis 4 Dutzend Kekse.

Diabetischer Dattelkuchen

- ❖ 1 Tasse Butter oder Margarine
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1 1/2 Tassen Apfelmus
- ❖ 1 Tasse Pekannüsse
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Tassen Mehl

Mischen Sie Butter, Ei, Süßstoff und Vanille. Sieben Sie alle trockenen Zutaten miteinander. Fügen Sie Apfelmus, Datteln und Pekannüsse hinzu.

Diabetischer Zuckerguss

- ❖ 1/4 Tasse Frischkäse
- ❖ 2 Teelöffel Süßstoff
- ❖ entrahmte Milch
- ❖ 1/4 Tasse Puderzucker
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanillefarbstoff

Frischkäse und Milch gründlich mischen. Fügen Sie dann Süßstoff, Salz und Vanille hinzu. Geben Sie nun den Farbstoff hinzu, wenn Sie wollen. Macht 1/3 Tassenzuckerguss.

Diabetischer Dattelkaffeeuchen

- ❖ 1/3 Tasse Bananen
- ❖ 1/2 Tasse Butter
- ❖ 3 große Eier
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 3 Tasse ungebleichtes Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron gemischt
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 1/2 Tassen hat Datteln gehackt

SPITZE –

- ❖ 1/3 Tasse Datteln
- ❖ 1/3 Tasse gehackte Walnüsse
- ❖ 1/3 Tasse gehackte Kokosnuss

Schlagen Sie die Bananen und Butter bis alles sahnig ist. Fügen Sie Eier, Vanille und Wasser hinzu. Schlagen Sie und geben Sie Mehl, Natron und Backpulver bei. Verrühren Sie es mit 1 1/2 Tasse Datteln. Geben Sie die Masse mit einem Löffel in eine eingölte und bemehlte 9x13 Zoll Backform und verteilen Sie alles gleichmäßig. Vermischen Sie die Spitze und lassen Sie sie über den Kuchendeckeln rieseln. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 20-25 Minuten, oder bis ein Messer sauber herauskommt, im Ofen. Lassen Sie es auf dem Rost abkühlen.

Diabetischer Apfelmuskuchen

- ❖ 1 Stück Margarine, geschmolzen & abgekühlt
- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1 geschlagenes Ei
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt

- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Teelöffel Zuckerersatz
- ❖ 3 Teelöffel Zitronengeschmack
- ❖ 1 1/2 Tassen gehackte Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Vermischen Sie die Margarine, Apfelmus und das Ei zusammen. Sieben Sie Mehl, Soda, Gewürze und Salz. Fügen Sie Zuckerersatz hinzu und mischen Sie alles gut miteinander. Verrühren Sie alles mit dem Zitronengeschmack. Formen Sie es Rosinen und Nüssen. Füllen Sie in die gut eingefettete und bemehlten Kuchenform. Backen Sie alles im vorgewärmten Ofen bei 350 Grad für 30 Minuten. Nicht überbacken.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 Margarine
- ❖ 1/4 Tasse Milch
- ❖ 1 Block ungesüßte Schokolade
- ❖ 1 Packung Datteln
- ❖ 1 Packung Rosinen
- ❖ 1 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1/2 Tasse Erdnussbutter
- ❖ 1 Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 3 Tasse schnelle Kochen Hafergrütze
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Kochen Sie Margarine, Milch und Schokolade für 1 Minute. Verrühren Sie alles miteinander, während Sie kochen. Fügen Sie Rosinen, Nüsse, Erdnussbutter, Süßstoff, Hafergrütze und Vanille hinzu. Vermischen Sie alles zusammen mit den Händen. Rollen Sie alles in walnussgroße Bälle. Macht 40 Kekse bei je 120 Kalorien. Nicht backen. Kann eingefroren werden.

Diabetische Diätkekse

- ❖ 1 2/3 Tassen einfaches Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Teelöffel Apfelkuchengewürz
- ❖ 1 Tasse Diätmargarine
- ❖ 6 Esslöffel Zucker
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2/3 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse alte Kleie Zerealien

Sieben Sie Mehl, Salz, Soda und Gewürze. Schlagen Sie Margarine, Zuckerersatz, Vanille und Ei, bis alles gut vermischt ist. Die Mischung wird rau und wegen der Margarine bröckelig sein.

Fügen Sie nun die trockene Zutaten und den Apfelmus hinzu. Verrühren Sie nun alles mit den Zerealien und Rosinen. Backen Sie es in einer 9 x 13 Zoll Form bei 375 Grad für ungefähr 15 Minuten. Kühl und geschnitten in Blöcken servieren. Kann eingefroren werden. Ungefähr 23 Kalorien pro Keks.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger, künstlicher Süßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Bodennelken
- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1 3/4 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1 Tasse gehackt, hat gehackte Nüsse

Nutzen Sie cremige Margarine und fügen Sie Ei, Süßstoff und Vanille hinzu. Sieben Sie die trockenen Zutaten und geben Sie sie in die Mischung. Fügen Sie nun Apfelmus, Datteln und Nüsse hinzu. Mischen Sie alles mit dem elektrischen Mixer auf hoher Geschwindigkeit für mehreren Minuten, bis alles gut vermischt ist. Backen Sie es in einer Form bei 325 Grad für 1 Stunde oder bis alles gar ist.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Eier
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 3/4 Tasse kochendes Öl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss

Kochen Sie die Rosinen in Wasser, bis das Wasser weg ist. Lassen Sie alles abkühlen. Dann fügen Sie Apfelmus, Eier, Süßstoff und Öl hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Mischen Sie Natron und Mehl. Fügen Sie die restliche Zutaten hinzu und vermischen Sie alles gut. Sie können Walnüsse hinzufügen oder künstlich gesüßten Früchtecocktail anstatt Rosinen, wenn Sie wollen. Lassen Sie alles bei 350 Grad für ungefähr 40 Minuten oder mehr im Ofen.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 1/4 Tassen Wasser
- ❖ 1 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Zuckerersatz

Kochen Sie alle Zutaten für 3 Minuten und lassen Sie sie abkühlen. Geben Sie dann 2 Eier, 2 Esslöffel Wasser, 2 Tassen und Mehl sowie 1/4 Tasse braunen Zuckerersatz, 1/4 Tasse weißen Zuckerersatz, 1 Teelöffel Backpulver und 1 Teelöffel gesiebtes Natron hinzu.

Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das eingefettete Backblech. Backen Sie dann alles für 10-12 Minuten bei 350 Grad.

Heinzelmännchen für Diabetiker

- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 3 spärliche Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 ungesüßte Schokolade
- ❖ 3/4 Tasse gesiebtes Mehl
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver geschmolzen

Nutzen Sie cremige Margarine und Süßstoff sowie Schokolade und machen Sie alles zu einer homogenen Masse. Schlagen Sie die Eier und Vanille; fügen Sie dann Mehl, Backpulver und Walnüsse hinzu. Mischen Sie alles zu einer homogenen Masse. Breiten Sie die Masse in der eingefetteten 8 x 8 Zoll Form aus und lassen Sie alles bei 350 Grad für 30 Minuten backen und danach abkühlen.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 1/4 Tassen Wasser
- ❖ 1 1/4 Tassen Kürzung
- ❖ 2 Tassen kernloser Rosinen
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 2 Teelöffel Zimt

Kochen Sie alle oben genannten Bestandteile für 3 Minuten. Lassen Sie sie abkühlen. Schlagen Sie 2 Eier. Lösen Sie dann 1/2 Teelöffel in Salz, 1 Teelöffel Soda und 12 1/4 Bodensaccharin in 2 Esslöffel Wasser auf. Geben Sie es zur ersten Mischung und fügen Sie 2 Tassen Mehl und 1 Teelöffel Backpulver hinzu. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 10 12 Minuten garen.

Diabetischer Apfelkuchen

- ❖ 2/3 Tasse Öl
- ❖ 5 Esslöffel Zuckerersatz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 1 1/2 Tassen Äpfel gehackt

Mischen Sie alle Zutaten. Füllen Sie sie in eine leicht eingefettete 9 x 9 Zoll Form. Bestreuen Sie alles mit Nüssen. Lassen Sie den Kuchen nun bei 350 Grad für 30 Minuten im Ofen. Macht 16 Portionen. Sie können Karotten, Bananen und Kürbis anstatt Äpfel benutzen. Aus dem Teig können auch Cupcakes gemacht werden.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 2 Tassen Bisquit
- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse Apfel
- ❖ 1 Tasse Apfelmus
- ❖ 1/2 Tasse Walnüsse
- ❖ 2 Esslöffel weiche Butter
- ❖ 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 2 Eier

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander und lassen sie die Soda und den Apfelmus außen vor. Backen Sie alles ungefähr 30 Minuten bei 300 Grad.

Diabetischer Apfelmuskuchen

- ❖ 1 Stück Margarine, geschmolzen
- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1 geschlagenes Ei
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelkenspür der Muskatnuss
- ❖ 1 2 Teelöffel Zuckerersatz
- ❖ 1 1/2 Tassen Datteln
- ❖ 1/2 Tasse Pekannüsse
- ❖ 1 Tasse Rosinen gehackt

Vermischen Sie die Margarine, Apfelmus und das Ei. Sieben Sie das Mehl und alle trockenen Zutaten miteinander. Fügen Sie sie zur Mischung hinzu und verrühren Sie alles mit der Vanille. Formen Sie den Kuchen mit Datteln und Nüssen. Backen Sie alles in einer gut eingefetteten und bemehlten Kuchenform im vorgewärmten Ofen bei 350 Grad für 30 Minuten.

Bananenrosinenkuchen für Diabetiker

- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Backpulver Nicht Nutrive Süßstoff, der zu
- ❖ 1 1/2 Tassen Zucker,
- ❖ 6 Teelöffel gleichwertig Süße & niedrige
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse Diätenmargarine
- ❖ 1 Tasse Banane, ungefähr
- ❖ 3 geschäkert
- ❖ 1 Teelöffel Zitronenschale
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Tasse weiße, gehackte Rosinengerieben
- ❖ 1/2 Tasse Nüsse

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor und backen Sie 1 Stunde 20 Minuten oder bis alles gar ist.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 3/4 Tasse mehrfach ungesättigtes Öl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Tasse Mehl*
- ❖ 1 Tasse Hafer*
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 2 Eier
- ❖ 2 Esslöffel Süßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Tasse Pekannüsse
- ❖ *Oder 2 Tassen Mehl und keine Hafer.

Kochen Sie die Rosinen in 2 Tassen Wasser, bis das Wasser verdampft ist. Fügen Sie dann Apfelmus, Eier, Süßstoff und Öl hinzu. Mischen Sie ausführlich alles zusammen und geben Sie Mehl, Natron und Gewürze dazu. Lassen Sie alles in den Rosinen schmelzen und fügen Sie Vanille hinzu. Füllen Sie alles in eine eingefettete und bemehlte 8x8 Zoll Kuchenform. Lassen Sie es nun bei 350 Grad für 25 oder 30 Minuten im Ofen. Lassen Sie es einen Tag abkühlen.

Ohne Zucker verdirbt der Kuchen leicht.

Hafergrützen Plätzchen (für Diabetiker)

- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1 Ei 3/4 Tasse Mehl
- ❖ 1 Tasse Hafergrütze
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 1 1/4 Teelöffel flüssiger, künstlicher Süßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/4 Tasse Rosinen
- ❖ 5 Esslöffel Orangensaftkonzentrat, unverdünnt

Mischen Sie alle Zutaten miteinander und geben Sie sie mit einem Teelöffel auf das Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 15-20 Minuten im Ofen. Ergebnis: ungefähr 40 Kekse. Austausch: 2 Plätzchen = 1/2 Brot.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 1/2 durchstechen Öl
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Esslöffel Sucryl
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Tasse Pekannüsse
- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 2 Tassen Mehl

Vermischen Sie alles miteinander.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1/3 Tasse Öl
- ❖ 2 Tassen kernlose Rosinen
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Tasse Nüsse
- ❖ 2 Esslöffel Süßstoff und Wasser

Stellen Sie Wasser, Öl, Rosinen und Gewürze im Kochtopf und lassen Sie alles für 3 Minuten kochen. Wenn alles abgekühlt ist, fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und verteilen Sie die Kekse mit einem Teelöffel auf das Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad im Ofen.

Diabetischer Pfundkuchen

- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Mais öl
- ❖ 2 Eier
- ❖ 3 große reife Bananen
- ❖ 1 1/2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 4 Esslöffel Buttermilch
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 1/2 Tassen Pekannüsse

Sieben Sie Mehl und Soda. Fügen Sie dann Öl und den flüssigen Süßstoff hinzu. Vermischen Sie alles gut. Schlagen Sie die Eier. Fügen Sie dann den Rest der Zutaten hinzu. Füllen Sie alles in die Form. Lassen Sie es nun bei 350 Grad für 25 Minuten im Ofen.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 3/4 Tasse Margarine
- ❖ 2 Eier 2 Esslöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Piment
- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Esslöffel Vanille
- ❖ 1/3 Tasse Brauner Zuckerersatz
- ❖ 2 Tassen Hafergrütze
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/4 Tasse Nüsse

Mischen Sie Apfelmus, Margarine, Eier, Vanille und Zuckerersatz. Fügen Sie dann die restlichen Zutaten hinzu. Verteilen Sie die Kekse mit einem Teelöffel auf das Backblech und backen Sie es 15 Minuten bei 375 Grad.

Diabetische Melassen Kekse

- ❖ 1/2 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 1/4 Tasse Melasse
- ❖ 1/4 Tasse Zucker
- ❖ 1 Ei

- ❖ 2 Tassen ganzes Weizenmehl
- ❖ 2 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Teelöffel Bodenzimt
- ❖ 1/2 Teelöffel legen Ingwer
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken nieder

Mischen Sie das Öl, die Melasse, den Zucker und das Ei miteinander. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und vermischen Sie alles gut. Kühlen Sie alles für 2 Stunden oder über Nacht.

Diabetische Orangen-Rosinentrauben

- ❖ 1/3 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 1/4 Tasse Zucker
- ❖ 1 Ei
- ❖ 2 Tassen ganzes Weizenmehl
- ❖ 2 1/2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 1/2 Teelöffel legen Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/4 Teelöffel Bodennelken
- ❖ 1/3 Tasse Orangensaftkonzentrat
- ❖ 1/4 Tasse Honig
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse rohe Hafer
- ❖ 1/4 Tasse Sonnenblumensamen

Vermischen Sie Öl und Zucker. Vermengen Sie alles gut miteinander. Fügen Sie das Ei hinzu und verrühren Sie alles mit Mehl, Backpulver, Zimt, Natron, Nelken, Orangensaftkonzentrat und Honig.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 3/4 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Nelken
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1/2 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1 Ei 1 Tasse Apfelmus
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse (gehackt) Vollkleieknospen
- ❖ 1/2 Tasse fein gehackte Nüsse

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Sieben Sie dann Mehl, Zimt, Muskatnuss, Nelken und Natron. In einer großen Schüssel mischen Sie dann Margarine, künstlichen Süßstoff und Ei zusammen. Vermischen Sie alles mit den trockenen Zutaten und abwechselnd mit Apfelmus. Mischen Sie die Kleie, die Rosinen und die Nüssen hinzu.

Erdnussbutterkekse

- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse sahnige Erdnussbutter
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1/2 Tasse Salatöl

Mischen Sie alle Zutaten zusammen in eine große Schüssel. Formen Sie sie in Bälle und stellen Sie sie auf ein ungefettetes Backblech. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 12 bis 15 Minuten im Ofen. Sie können etwas mehr Mehl nehmen, wenn Sie wollen.

Diabetische Fruchtfallkekse

- ❖ 1/2 Tasse Butter oder Öl
- ❖ 1 Esslöffel Vanille
- ❖ 1/4 Tasse weißes Mehl
- ❖ 1/2 Esslöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse Dörrobst (Feigen, Datteln, Rosinen)
- ❖ 1 Tasse schnelle, rohe Hafergrütze
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/4 Tasse ganzes Weizenmehl
- ❖ 1/2 Esslöffel Backpulver
- ❖ Granulierter Süßstoff = 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Walnüsse

Schmelzen Sie Butter, schlagen Sie die Eier und die Vanille. Sieben Sie das Mehl und Backpulver. Fügen Sie dann Salz, Zucker, Frucht, Nüsse und Hafergrütze hinzu. Verrühren Sie alles miteinander bis alles gut vermischt ist. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das eingefettete Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 12 bis 15 Minuten im Ofen.

Diabetische Rosinenkekse

- ❖ 1 1/4 Tassen heißes Wasser
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Esslöffel Wasser
- ❖ 1 Teelöffel
- ❖ 1/2 Tasse Öl
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ Zimt
- ❖ 1 Teelöffel Süßstoff
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz

- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 2 Tassen Mehl

Heizen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Fetten Sie das Backblech ein. Vermischen Sie das heiße Wasser, Öl, Rosinen und lassen Sie alles abkühlen. Mischen Sie alle andere Zutaten zusammen und tragen Sie zur ersten Mischung bei. Geben Sie den Teig auf das eingefettete Backblech und lassen Sie es für 15 bis 18 Minuten backen.

Diabetische Zitronenkekse

- ❖ 1 Öl
- ❖ 1 Stockei
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Esslöffel Süßstoff
- ❖ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Tasse Kokosnuss
- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver in Flaschen abgefüllt

Mischen Sie Öl, Ei und die folgenden 5 Zutaten. Vermischen Sie alles gut miteinander. Fügen Sie Mehl und Kokosnuss hinzu. Vermischen Sie alles gründlich und verteilen Sie den Teig mit einem Löffel auf das eingefettete Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 18 bis 19 Minuten im Ofen. 3 Plätzchen = 1 Brot.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 1/2 Tassen Butter oder Öl
- ❖ 2/3 Tasse Süßstoff
- ❖ 3/4 Tasse Buttermilch
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1 Tasse Nussfleisch

Mischen Sie alle Zutaten, bis auf einen Teelöffel Soda mit Sauermilch. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 10 Minuten im Ofen.

Hafergrütze Muffins

- ❖ 1/2 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch

- ❖ 3/4 Tasse trockene Kochhafergrütze
- ❖ 2 Esslöffel Öl
- ❖ 3/4 Tasse Mehl
- ❖ 2 große Eier
- ❖ 2 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Teelöffel Teelöffel
- ❖ 2 Ingwerbackpulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 5 Teelöffel brauner Zucker aus

Vermischen Sie Hafergrütze, Apfelmus, Milch und Öl. Lassen Sie alles für 20 Minuten liegen. In einer anderen Schüssel vermischen Sie dann Mehl, Zimt, Ingwer, Salz und Backpulver. Fügen Sie ein bisschen geschlagene Eier, Vanille und braunen Zucker zur Hafergrützenmischung hinzu. Fügen Sie dann die trockenen Zutaten hinzu. Verrühren Sie alles miteinander und verteilen Sie den Teig in Muffin formen. Füllen Sie alles 2/3 voll. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 15-20 Minuten im Ofen.

Diabetischer Nusskuchen

- ❖ 1/2 Tasse Öl
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Teelöffel Nelken
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1 Tasse Pekannüsse
- ❖ Sahne
- ❖ Öl

Mischen Sie Ei, Süßstoff und Vanille. Sieben Sie Mehl, Soda, Nelken und Zimt. Fügen Sie alles zur ersten Mischung hinzu. Verrühren Sie den Apfelmus, Datteln und Pekannüsse im letzten Schritt. Backen Sie alles für 1 Stunde bei 350 Grad in einer Form.

Diabetische Granolariegel

- ❖ 1 Packung Schokolade Alba 77
- ❖ 3 Esslöffel Wasser
- ❖ 1/4 Tasse Traubennussflocken
- ❖ 2 Esslöffel stämmige Erdnussbutter
- ❖ 2 Esslöffel Rosinen

Mischen Sie Alba 77 mit Wasser. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Formen Sie 2x5 Zoll Riegel auf Alufolie und lassen Sie es für 2 Stunden abkühlen.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2 Eier
- ❖ 3/4 Tasse Öl
- ❖ 1/4 Tasse Süßstoff
- ❖ 2 Tassen normales Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Tasse Walnüsse
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Kochen Sie Rosinen in einer Tasse Wasser. Lassen Sie alles abkühlen. Schlagen Sie nun die Eier und den Apfelmus. Vermischen Sie alle anderen Zutaten und lassen Sie alles bei 350 Grad für 30 40 Minuten in der Kuchenform.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 Tassen ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 3/4 Tasse kochendes Öl
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Tasse Nüsse
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 Eier
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron

Kochen Sie die Rosinen in Wasser, bis das Wasser weg ist. Fügen Sie nun Apfelmus, Eier, Süßstoff und Öl hinzu. Mischen Sie Soda und Mehl. Fügen Sie die restliche Zutaten hinzu und vermischen Sie alles gut miteinander. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 35 Minuten im Ofen.

Diabetische Kekse

- ❖ 3 mittlere Bananen
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 1/4 Tassen haben Walnüsse
- ❖ 1/3 Tasse Öl
- ❖ 2 Tassen gehackter Hafer
- ❖ 1/4 Tasse Rosinen

Vermischen Sie die Bananen, Öl und Vanille. Verrühren Sie alles mit Hafer, Walnüssen und

Rosinen. Verteilen Sie alles mit einem Esslöffel auf das eingefettete Backblech. Drücken Sie es leicht mit der Gabel an. Backen Sie die Kekse 10-12 Minuten bei 350 Grad bis sie gold-braun sind.

Diabetische Fruchtriegel

- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1/2 Tasse Öl
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse Wasser

Kochen Sie alles 5 Minuten und fügen Sie 1 Löffel Öl hinzu. Lassen Sie alles abkühlen. Nehmen Sie dann einen Teelöffel Vanille, 1 Tasse Mehl, 1 Teelöffel Soda, 1/2 Tasse Nüsse und lassen Sie alles für 25 Minuten bei 350 Grad in einer 9x13 Form backen.

Ungebackener englischer Kuchen

- ❖ 1 Packung Graham Krackerkrumen
- ❖ 1 Packung Datteln
- ❖ 1 sm. Kirschen
- ❖ 1/2 Tasse goldene Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 2 Packung gewürfeltes Dörrobst
- ❖ 1 Tasse Pekannüsse
- ❖ 2 (220g) Dosen Ananas

Gießen Sie die Kirschen ab und entfernen Sie die Flüssigkeit. Stellen Sie alles in einen kleinen Kochtopf. Fügen Sie genug Wasser hinzu und bedecken Sie alles. Lassen Sie alle eine kochende Masse werden und gießen Sie sie ab. Schrecken Sie alles mit kaltem Wasser ab. Hacken Sie Datteln, Pekannüsse, und fügen Sie die gewürfelten Früchte und dann die Graham Krackerkrumen hinzu. gießen Sie den Saft der Ananas ab. Gießen Sie den Saft und die Ananas über die Frucht und Krackerkrumen. Vermischen Sie alles gründlich miteinander, bis alles feucht ist. Bedecken Sie die Form mit Backpapier und drücken Sie fest in der Form. Lassen Sie alles mehrere Stunden abkühlen. Ergibt 40 Portionen.

Austausch: 1 Frucht, 1/2 Brot, 1/2 Fett, Kalorien 111, carb. 21, Protein 1.5 gm. Natrium 56 Mg, fette 3 gm.

Diabetische Kürbisriegel

- ❖ 1 1/4 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 3/4 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 3 Eier
- ❖ 1 1/4 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 (1170g) Kürbis
- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen

Geben Sie das Mehl und den Zuckerersatz zusammen. Fügen Sie Eier, Kürbis und Backpulver hinzu. Verrühren Sie alles miteinander zu einer homogenen Masse. Fügen Sie Rosinen hinzu. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 45 Minuten im Ofen. Legen Sie gehackte Nüsse oben drauf.

Diabetischer Osterquatsch

- ❖ 1 Pkg. Ungesüßte Schokolade von
- ❖ 1/4 Tasse Milch
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 Packung Vanille oder Schokolade
- ❖ künstliches Puddingpulver (oder 8 gehackte Teelöffel)

Schmelzen Sie Schokolade im Wasserbadtopf. Fügen Sie dann Milch und die Mischung hinzu. Kochen Sie alles 2-3 Minuten lang und fügen Sie dann Vanille und Süßstoff hinzu. Breiten Sie alles auf einer kleinen Kuchenform zu. Lassen Sie alles abkühlen. Schneiden Sie es in 8 Stücke. Formen Sie Bälle aus dem Eies und dann rollen Sie alles leicht in Puddingpulver oder gehackten Nüssen.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 3/4 Tasse Margarine
- ❖ 2 Eier 1 Esslöffel Vanille
- ❖ 1/3 Tasse Braunes Zuckerersatz
- ❖ 2 Tassen Hafergrütze
- ❖ 1 Esslöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Piment
- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/4 Tasse Nüsse

Mischen Sie die ersten 5 Zutaten gut und fügen Sie dann die restlichen Zutaten hinzu. Verteilen Sie die Kekse mit einem Teelöffel auf das Backblech und lassen Sie alles 15 Minuten bei 375 Grad backen.

Diabetische Nussplätzchen

- ❖ 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Süßstoff
- ❖ 2 Esslöffel ungesüßter Orangensaft
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Esslöffel Gemüse

- ❖ 2 Esslöffel Wallnüsse
- ❖ 2 Esslöffel gehackte Orangenschale

Mischen Sie die ersten 7 Zutaten zusammen und Verrühren Sie alles gut miteinander. Fügen Sie dann das Nussfleisch und die Orangenschale hinzu. Geben Sie den Teig mit einem Löffel auf ein eingefettetes Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 10 Minuten im Ofen.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 1/2 Tassen Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Orangensaft
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2 geschlagene Eier (oder Eggbeaters)
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1/2 Tasse kochendes Öl
- ❖ 2 Tassen selbststeigendes Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Kochen Sie langsam die Rosinen im Wasser, bis das Wasser verdampft ist. Fügen Sie Orangensaft, Apfelmus, Süßstoff, Eier und Öl hinzu. Vermischen Sie Mehl, Natron, Zimt und Muskatnuss und fügen Sie es zur ersten Mischung zusammen mit der Vanille hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Füllen Sie alles in die eingefettete 9 zöllige Form. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 25-30 Minuten im Ofen.

Hafergrütze & Apfelmuskekse

- ❖ 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Piment
- ❖ 1/2 Tasse Hafergrütze
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1/4 Tasse kochendes Öl
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Mischen Sie Mehl, Zimt, Soda, Salz, Muskatnuss, Piment, Hafergrütze und Rosinen. Fügen Sie Apfelmus, Ei, Öl und Vanille hinzu. Vermischen Sie alles miteinander, bis sie eine feuchte Masse haben und geben Sie alles auf das eingefettete Backblech. Lassen Sie alles 12 Minuten.

Diabetischer Dattelkuchen

- ❖ 1/2 Tasse Butter
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff oder
- ❖ 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse fein Datteln oder Rosinen
- ❖ 1 1/2 Tassen diabetisches Apfelmus
- ❖ 1 Tasse aufgeschnitten, hat Pekannüsse (fakultativer)
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt gehackt

Nehmen Sie cremige Butter, Ei und Apfelmus und vermischen Sie alles, fügen Sie dann den flüssigen Süßstoff und die Vanille hinzu. Sieben Sie die trockene Zutaten zusammen und fügen Sie die Sahne zur Mischung zu. Verrühren Sie alles, bis alles gut vermischt ist. Geben Sie alles in eine Form und lassen Sie es bei 350 Grad für 1 Stunde im Ofen.

Diabetische Dattelieregel

- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1/3 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 1/2 Tasse Orangensaft
- ❖ 1/4 Teelöffel künstlicher Süßstoff
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Pekannüsse
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Esslöffel Orangenschale, gerieben

Kochen Sie die Datteln, Öl und Orangensaft für 5 Minuten und lassen Sie alles abkühlen. Fügen Sie dann den Rest der Zutaten hinzu. Mischen Sie alles zusammen und breiten Sie es in der eingeeölten 8 x 8 Zoll Backform aus. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 25 Minuten im Ofen. Lassen Sie alles abkühlen. Ergebnis: 36 Riegel. Jeder Riegel: 56 Kalorien. 7 Gramm Kohlenhydrate, 1 Gramm Protein, 3 Gramm Fett, 8 Mg Cholesterin, 12 Mg Natrium.

Diabetische Kekse

- ❖ 1 Tasse normales Mehl
- ❖ 1 Tasse schnelle Hafer
- ❖ 3/4 Tasse kernlose Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Orangensaft
- ❖ 1/2 Tasse Butter oder Margarine, aufgewärmt
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Orangenschale

- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Ei
- ❖ 3/4 Tasse Nusszucker gerieben

Mischen Sie alle trockenen Zutaten plus den Hafer, Rosinen und Orangenschale miteinander. Fügen Sie Orangensaft, Ei, Öl und Vanille hinzu. Dann fügen Sie Nüsse hinzu. Vermischen Sie nun alles miteinander, bis Sie eine feuchte Masse erhalten und geben Sie alles auf das eingefettete Backblech. Backen Sie die Kekse 12 Minuten bei 375 Grad.

Diabetische Fruchtriegel

- ❖ 1 1/4 Tassen Mehl
- ❖ 1 Tasse schnelle Hafer
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Nahrungsmittelsüßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Tasse Gemüse
- ❖ 2 Tassen ungesüßte, konservierte Frucht wie Äpfel, Kirschen
- ❖ 3 Esslöffel Fruchtsaft abgegossen

Mischen Sie Mehl, Hafer, Salz, Süßstoff, Vanille und Gemüsekürzung mit der Gabel bis alles bröckelig ist. Fügen Sie die Säfte hinzu, um die Krumen zusammenkleben zu lassen. Breiten Sie die Hälfte auf dem Boden der Kuchenform aus. Schichten Sie alles von den Krumen aus. Backen Sie alles, lassen Sie es abkühlen und schneiden Sie es in Quadrate.

Diabetischer Apfelmuskuchen

- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2 Eier
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff oder Puder, um
- ❖ 1 c gleichzukommen.
- ❖ 1/2 Tasse Öl
- ❖ 2 Tasse Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Kochen Sie die Rosinen in Wasser, bis das Wasser verdampft ist. Fügen Sie Apfelmus, Eier, Süßstoff und Öl hinzu und mischen Sie alles gut. Mischen Sie dann Soda und Mehl. Fügen Sie Muskatnuss, Zimt und Vanille hinzu. Backen Sie alles in der eingefetteten Form 4 x 8 x 4 Zoll für 50 Minuten bei 350 Grad. der künstlich gesüßte Früchtecocktail kann durch Rosinen ausgetauscht werden, so wird es eher wie ein Fruchtkuchen.

Schokoladenkuchen für Diabetiker

- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/3 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1 Esslöffel Süßstoff
- ❖ 1/3 Tasse Kakao
- ❖ 1 Teelöffel Salz (oder weniger)
- ❖ 1 Esslöffel Essig
- ❖ 1/3 Tasse Öl
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1 Teelöffel Öl
- ❖ 1/4 Tasse Buttermilch
- ❖ 2 geschlagene Eier

Sieben Sie die trockene Zutaten zusammen in einer Schüssel. Schlagen Sie die Eier und tragen Sie die restlichen Zutaten bei. Verrühren Sie alles miteinander mit der Gabel (schlagen Sie nicht). Füllen Sie alles in die Form und lassen Sie es bei 350 Grad für 35 bis 40 Minuten (Test mit dem Zahnstocher) im Ofen.

Fruchtkekse für Diabetiker

- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1/3 Tasse Öl
- ❖ 2 Tassen kernlose Rosinen
- ❖ 2 Esslöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 2 Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 Esslöffel Wasser
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/3 Tasse gehackte Nüsse

Vermischen Sie Wasser, Öl, Rosinen, Zimt und Muskatnuss und kochen Sie alles zusammen für 3 Minuten. Lassen Sie alles abkühlen. Lösen Sie Salz und Soda in flüssigem Süßstoff und Wasser auf und mischen Sie dies zu den geschlagenen Eiern. Verrühren Sie alles miteinander. Fügen Sie Mehl und Backpulver hinzu, die Sie zuvor zusammen gesiebt haben und mischen Sie alles gut. Fügen Sie Nüsse hinzu, dann vermischen Sie alles. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf ein eingefettetes Backblech. Lassen Sie alles bei 375 Grad im Ofen, bis alles leicht braun ist. Ergibt 3 dutzend Kekse

Diabetischer Kuchen

- ❖ 3 große Eier
- ❖ 1/2 Tasse weiche Butter
- ❖ 1 Tasse ungesüßter Ananassaft
- ❖ 2 1/2 Tassen ungebleichtes, weißes Mehl
- ❖ 3 Tassen Karotten
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Zimt gerieben

SPITZE –

- ❖ 1 Tasse, abgegossene Ananas
- ❖ 1 Teelöffel Zimt

Mischen Sie die Eier, Butter und Ananassaft miteinander. Fügen Sie Mehl, Soda, Backpulver und Gewürze hinzu. Vermengen Sie alles gut miteinander. Verrühren Sie es mit den geriebenen Karotten und vermischen Sie alles gut. Gießen Sie die Mischung in die eingefettete und bemehlte 9x13 Zoll Form. Dann mischen Sie die abgegossene Ananas und den Zimt über die Kuchenmischung. Backen Sie 25-30 Minuten bei 350 Grad oder bis alles braun ist.

Diabetische Heidelbeermarmelade

- ❖ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 3 Teelöffel geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Pfeilwurz
- ❖ 2 1/2 Tassen eingefrorene ungesüßte Heidelbeeren
- ❖ 2 Tassen Zucker = gleichwertiger Süßstoff

Mischen Sie Zitronensaft, Gelatine, Salz und Pfeilwurz und verrühren Sie alles mit den Heidelbeeren. Kochen Sie alles leicht, bis die Mischung dick wird. Rühren Sie weiter (ungefähr 3-4 Minuten). Verrühren Sie alles miteinander, bis alles für 2 Minuten kocht. Nehmen Sie alles vom Herd und verrühren Sie es mit dem Süßstoff. Füllen Sie sie dann in Gläser.

Diabetische Erdbeermarmelade

- ❖ 1 Tasse Erdbeeren
- ❖ 3/4 Tasse freie Zuckererdbeere Soda
- ❖ 1 Packung kalorienarme Erdbeere Götterspeise
- ❖ 3 Paketzuckerersatz

Mischen Sie Erdbeeren, fügen Sie Soda hinzu und lassen Sie alles cremig werden, kochen Sie es 1 Minute. Nehmen Sie alles vom Herd und verrühren Sie es mit der Götterspeise, bis alles aufgelöst ist. Verrühren Sie es mit Zucker. Füllen Sie alles dann heiß in Gläser und lagern Sie alles im Kühlschrank. Macht 1 1/2 Tassen.

Diabetischer Preiselbeere Orangen Geschmack

- ❖ 2 Tassen Preiselbeeren
- ❖ 1 Tasse Zucker
- ❖ 1 Orange

Reiben Sie die Schale und mischen Sie alles mit dem Süßstoff. Lassen Sie alles abkühlen. 8 Portionen, 24 Kalorien. 1 Portion = 1/2 Frucht

Der Kürbiskuchen des Diabetikers

- ❖ 1 gebackener & abgekühlter 9 Zoll Kuchenform
- ❖ 2 sm. Packung zuckerfreier, sofortiger Vanillepudding
- ❖ 2 Tassen Milch
- ❖ 1 Tasse konservierter Kürbis
- ❖ 1 Teelöffel Kürbiskuchengewürz
- ❖ 1/4 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/4 Teelöffel Ingwer
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt

Vermischen Sie alle Zutaten im Mixgerät zu einer homogenen Masse. Verwenden Sie einen einfach konservierten Kürbis. Benutzen Sie keine konservierte Kürbiskuchenmischung. Füllen Sie alles in die Kuchenschale und lassen Sie alles abkühlen.

Diabetischer Rosinenapfelmuskuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1 1/2 Teelöffel diabetischer brauner Süßstoff
- ❖ 3/4 Tasse kochendes Öl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz

Kochen Sie die Rosinen in Wasser, bis das Wasser verdunstet ist. Lassen Sie alles abkühlen. Fügen Sie Apfelmus, Eier, Süßstoff und Öl hinzu. Vermischen Sie alles gut miteinander. Mischen Sie Natron und Mehl und fügen Sie die restliche Zutaten hinzu und mischen Sie alles gut. Backen Sie alles in einer länglichen Form bei 350 Grad für 25 Minuten, oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt. Schneiden Sie alles in Quadrate und stellen Sie es in den Gefrierschrank. Es ist gut die Speise noch gefroren zu essen.

Diabetischer Schokoladensirup

- ❖ 1/3 Tasse trockner Kakao
- ❖ 1 1/4 Tasse kaltes Wasser
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Teelöffel Vanille
- ❖ 3 Teelöffel Sucaryl

Vermischen Sie Kakao, Wasser und Salz in einem Kochtopf. Lassen Sie alles zu einer homogenen Masse werden. Bringen Sie alles zum Kochen, bis es homogen und dick ist. Erlauben Sie dem Sirup 10 Minuten abzukühlen. Fügen Sie dann Vanille und Süßstoff hinzu. Verstauen Sie ihn bedeckt im Kühlschrank. Verrühren Sie alles miteinander, kurz bevor Sie alles verwenden. Ein Esslöffel kommt 9 Kalorien gleich.

Diabetischer sahniger Zuckerguss

- ❖ 1/2 Tasse niedrig fetter Hüttenkäse
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Esslöffel Diätenmargarine
- ❖ 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 1 Teelöffel Mandel oder Vanilleextrakt

Mischen Sie alle Zutaten und schlagen Sie alles zu einer homogenen Masse. Breiten Sie alles auf dem Kuchen aus. Geben Sie den Guss auf einen 10 Zoll Kuchen.

Diabetische Apfelmusplätzchen

- ❖ 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Tasse schnelle Kochhafer
- ❖ 2/3 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse unsüßes Apfelmus
- ❖ 1/4 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff

Mischen Sie die ersten 6 Zutaten zusammen. Mischen Sie als Nächstes die folgenden Zutaten zusammen: Apfelmus, Öl, Ei, Vanille und Süßstoff. schlagen Sie alles leicht. Dann Vermischen Sie alles mit trockenen Zutaten, bis alles feucht ist. Verteilen Sie dann die Masse auf dem eingefetteten Backblech. Stellen Sie sicher, dass das Backblech kalt ist. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 10 Minuten im Ofen.

Diabetischer Quatsch

- ❖ 1 Packung Gelatine
- ❖ 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 1 Packung ungesüßte Schokolade
- ❖ 1/8 Teelöffel Zimt
- ❖ 3/4 Teelöffel flüssiger Nahrungsmittelsüßstoff
- ❖ 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Milch
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/4 Tasse gehackte Nüsse

Machen Sie die Gelatine in 1/4 Tasse Wasser für 5 Minuten weich. Schmelzen Sie die Schokolade mit Zimt und Süßstoff und fügen Sie langsam Milch und Wasser hinzu. Fügen Sie dann die Gelatine hinzu. Verrühren Sie alles miteinander bis es aufgelöst ist. Nehmen Sie es dann vom Herd. Fügen Sie Vanille hinzu und lassen Sie alles abkühlen. Wenn die Mischung beginnt dick zu werden, fügen Sie Nüsse hinzu. Schneiden Sie alles in Stücke.

Diabetische Salatsoße

- ❖ 4170g niedriger Natrium v8 Saft
- ❖ 1 Esslöffel Weinessig
- ❖ 1/4 Teelöffel Oregano
- ❖ 1/4 Teelöffel Knoblauchpuder
- ❖ 1/2 Teelöffel Zwiebelpuder
- ❖ 1/4 Gleiches Paket

Mischen Sie alle Zutaten zusammen und stellen Sie sie kalt. Wenden Sie alles vor dem Servieren.

Diabetische Kekse

- ❖ 1/2 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1 Margarine
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse Apfelmus
- ❖ 1 Tasse Vollkleie
- ❖ 1/2 Teelöffel Piment
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 3/4 Tasse Mehl

Vermischen Sie alles gut und geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 10 Minuten im Ofen.

Diabetische Erdnussbutterkekse

- ❖ 1/2 Tasse Erdnussbutter
- ❖ 2 1/2 Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 Eier 1/4 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Esslöffel Butter, geschmolzen und abgekühlt
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch

Geben Sie die Erdnussbutter, Butter und Süßstoff in eine Schüssel und vermischen Sie es zu einer homogenen Masse. Fügen Sie geschlagene Eier hinzu. Füllen Sie dann Mehl, Soda und Milch hinzu und vermischen Sie alles gut. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das eingefettete Backblech. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 12 15 Minuten im Ofen.

Schokoladenbraune Doppelkekse

- ❖ 2 Tassen 100 % Kleie oder Kleie Knospen
- ❖ 2/3 Tasse Wasser
- ❖ 1 Tasse Ei
- ❖ 2 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Teelöffel schokoladenbrauner Extrakt
- ❖ 2/3 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 1/2 Tasse Flüssigzuckerersatz
- ❖ 3/4 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse Kakao
- ❖ 1/4 trocknen Tasse Milch (sofortige)
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Backpulver aus

Mischen Sie alles miteinander gut durch und geben Sie es in den Ofen.

Diabetische Schokoladensüßigkeiten

- ❖ 1 Packung Schokolade Alba 77
- ❖ 3 Esslöffel Wasser
- ❖ 1/4 Tasse Traubennussflocken
- ❖ 2 Esslöffel stämmige Erdnussbutter
- ❖ 2 Esslöffel Rosinen

Mischen Sie Alba und Wasser zusammen zu einer homogenen Masse und fügen Sie Traubennussflocken und Erdnussbutter sowie Rosinen hinzu, wenn Sie wünschen. Vermischen Sie alles gut miteinander. Formen Sie einen 2x5 Zoll Riegel auf Alufolie. Hüllen Sie es in Folie und lassen Sie es für 2 Stunden abkühlen.

Diabetische Heinzelmännchen

- ❖ 1 Packung ungesüßte Schokolade
- ❖ 2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Tasse Kürzung
- ❖ 2 Esslöffel flüssigen Süßstoffs
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz

Vermischen Sie alles gut miteinander und stellen Sie es dann in den Ofen.

Diabetischer Quatsch

- ❖ 1 Packung ungesüßte Schokolade
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Packung Vanille oder schokoladenbraunes künstliches Süßstoffpuddingpuder
- ❖ ODER 8 Teelöffel feine Nüsse
- ❖ 1/4 Tasse Milch
- ❖ 1/4 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1 Teelöffel künstlicher, flüssiger Süßstoff

Schmelzen Sie die Schokolade und den Süßstoff, fügen Sie dann langsam die Milch hinzu. Fügen Sie Puddingpuder oder Nüsse hinzu. Verrühren Sie alles miteinander, bis es aufgelöst ist und lassen Sie alles cremig werden. Nehmen Sie alles vom Herd. Fügen Sie Vanille hinzu. Wenn die Mischung beginnt dick zu werden, können Sie optional Nüsse hinzufügen. Füllen Sie alles in eine Form und schneiden Sie es dann in Quadrate.

Diabetische Erdbeer- oder Pfirsichmarmelade

- ❖ 1 viertel Pfirsich oder
- ❖ 1 Erdbeeren
- ❖ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 3 Teelöffel künstlicher Süßstoff
- ❖ 1 Packung bestäubtes Pektin

Zerquetschen Sie die Pfirsiche oder Erdbeeren im Kochtopf. Verrühren Sie alles mit Zitronensaft, Pektin und Süßstoff. Kochen Sie die Mischung 1 Minute und rühren Sie dabei ständig um. Nehmen Sie alles vom Herd. Rühren Sie dann 2 Minuten weiter. Füllen Sie die Masse in sterilisierte Gläser. Lassen Sie alles gut abkühlen und lagern Sie es im Kühlschrank. Ergebnis: 2 1/2 halb Pint.

Diabetische Marmelade

- ❖ 2 Packungen geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1/2 Tasse Zitronensaft
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Esslöffel Pfeilwurz
- ❖ 4 Tasse Erdbeeren
- ❖ 4 Tasse Süßstoff

Zerquetschen Sie die Frucht und mischen Sie alle Zutaten miteinander. Bringen Sie alles zum Kochen, und rühren Sie ständig. Lassen Sie es für 1 Minute kochen. Nehmen Sie alles vom Herd. Machen Sie für 2 Minuten mit dem Rühren weiter. Füllen Sie alles in sterilisierte Gläser und lassen Sie alles abkühlen. Lagern Sie es im Kühlschrank.

Diabetischer Sauerrahm

- ❖ 1 Tasse Hüttenkäse
- ❖ 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 1 Esslöffel Zitronensaft

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer. Bedecken Sie sie und lassen Sie alles für 10 Sekunden zu einer homogenen Masse werden. ergibt 1 Tasse.

Honigkugeln

Schmelzen Sie Erdnussbutter und Honig. Nehmen Sie alles vom Herd und verrühren Sie es mit den restlichen Zutaten, außer den Zerealien. Mischen Sie alles mit den Zerialien und machen Sie kleine Bälle mit einem Teelöffel. Stellen Sie alles kalt. Ergibt 12 Trauben, Austausch: 1 Frucht, 1 Fett, Kalorien: 90.

Diabetisches Fruchtgetränk

220g ungesüßter Traubensaft
220g ungesüßter Apfelsaft
220g ungesüßter Orangensaft
1 viertel Diäten-ginger-Ale

Macht 7 Portionen.

Mischen Sie die ersten 4 Zutaten zusammen in einen Krug. Fügen Sie Eiswürfel und 220g des Getränkes zu jedem Glas hinzu. Servieren Sie es sofort. 60 Kalorien.

Apfelmus Gelatine Salat

- ❖ 3 Pkg. Himbeeren Götterspeise (zuckerfrei)
- ❖ 3 Tasse Apfelmus (zuckerfrei)
- ❖ 21 Dose Diät 7up

Erhitzen Sie den Apfelmus bis er heiß ist und fügen Sie die Götterspeise hinzu. Vermischen Sie alles gut. Fügen Sie Diät 7 hinzu und lassen Sie alles leicht verschmelzen. Füllen Sie alles in die Form und lassen Sie es abkühlen, bis alles fest ist.

Diabetischer Reis

- ❖ 1/2 Tasse roher Reis
- ❖ 1 Dose geschnittene Ananas im eigenen Saft
- ❖ 1 (85g) Packung zuckerfreie Fruchtgelatine
- ❖ 1 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 1 Tasse Ananassaft, aus der Dose
- ❖ 1/4 Tasse gehackte Maraschinokirschen (für die Farbe, wenn Sie wollen)
- ❖ 1/2 pt. Sahne

Kochen Sie Reis gemäß der Packung Anweisung. Gießen Sie ihn ab und stellen Sie ihn zur Seite. Gießen Sie die Ananas ab und wahren Sie eine Tasse auf. Lösen Sie die Gelatine in kochendem Wasser auf. Fügen Sie nun den Ananassaft hinzu. Verrühren Sie alles gut mit dem abgossenem Reis. Der gekochte Reis wird die Farbe und den Geschmack der Gelatine aufnehmen. Vermischen Sie alles gut und lassen Sie es abkühlen, bis es dick ist. Fügen Sie nun abgessene Ananas und Kirschen (wenn Sie wollen) hinzu. Dekorieren Sie mit geschlagener Sahne. Lassen Sie es abkühlen. Ergibt: 8 Portionen.

Diabetischer Preiselbeere Salat

- ❖ 1 Packung eingefrorene Preiselbeeren in Küchenmaschine zerkleinern
- ❖ 1 große Dose hat Ananas

Mischen Sie beides miteinander und stellen Sie es zur Seite. Nehmen Sie zwei gehackte Orangen und Äpfel sowie einen Sellerie und eine halbe Tasse gehackter Nüsse. Mischen Sie alles zusammen und geben Sie es in eine 9 x 12 Zoll Form und stellen Sie das Gericht kühl.

Diabetischer Hüttenkäsesalat

- ❖ 1 Pfd. Hüttenkäse
- ❖ 1 Packung Zerta trockene Gelatine
- ❖ 1 sm. ungesüßte Ananas

Fügen Sie den Zutaten den Ananassaft zu und rollen Sie alles leicht miteinander, um es zu vermischen. Servieren Sie es auf einem Kopfsalatblatt.

Diabetischer Preiselbeeren Salat

- ❖ 2 Pkg. Himbeeren Götterspeise oder einfache Gelatine
- ❖ 1 Apfel
- ❖ 6 Teelöffel Süßstoff

- ❖ 2 Orangen
- ❖ 1 Pfd. Preiselbeeren

Hacken Sie die Orangen, den Apfel und die Preiselbeeren. Gießen Sie die Frucht danach ab oder spülen Sie sie unter kaltem Wasser, um Götterspeise zu machen.

Diabetischer Waldorfsalat

- ❖ 4 Teelöffel Mayonnaise
- ❖ 3 sm. rote Äpfel
- ❖ 1/4 Tasse Walnüsse
- ❖ 2 Teelöffel ungesüßter Ananassaft
- ❖ 1/2 Tasse gewürfelter Sellerie gehackt

Mischen Sie die Mayonnaise und den Saft. Würfeln Sie die ungeschälten Äpfel. Vermischen Sie alles mit dem Sellerie und den Walnüssen. Geben Sie ein Dressing dazu.

Diabetischer Aprikosensalat

- ❖ 1 Packung Aprikosengötterspeise (zuckerfrei)
- ❖ 220g. Frischkäse von Philly (leicht)
- ❖ 1Kg Ananas (zuckerfreie)
- ❖ Kühle Sahne
- ❖ 1/4 Tasse Zucker = Zuckerersatz 3 Packungen
- ❖ 1 Tasse Eiswasser

Bringen Sie die gepresste Ananas zum kochen, geben Sie den Zuckerersatz dazu und nehmen Sie es vom Herd. Verrühren Sie es dann mit der Götterspeise und geben Sie den Frischkäse dazu. Fügen Sie das Eiswasser hinzu und rühren Sie alles. Lassen Sie es danach abkühlen. Formen Sie es in der kühlen Sahne und warten Sie.

Diabetischer Obstsalat

- ❖ 3 Tassen Buttermilch
- ❖ 2 Packung Vanille Moment Zucker + Puddingmischung
- ❖ 6 Tassen frische Frucht (Erdbeeren, Trauben, Orangen, Pfirsiche, Ananas, abgegossen)
- ❖ 1 (220g) Sahne

Vermischen Sie die Buttermilch und den Pudding in einer großen Schüssel. Mischen Sie es mit der Sahne. Stellen Sie die 1/2 der Fruchtmischung in eine 8 x 12“ Hartglasform. Geben Sie dann die Puddingmischung oben drauf. Leben Sie die restliche Frucht auf die Spitze. Auch nicht Diabetiker genießen das Rezept, aus dem 10 großzügige Portionen entstehen.

Blumenkohlsahnesuppe

- ❖ 4 Teelöffel Butter oder Margarine
- ❖ 3 Esslöffel Mehl

- ❖ 3/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/8 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1 1/2 Tassen Gemüselager und Fruchtfleisch
- ❖ 1 1/2 Tassen entrahmte Milch

Schmelzen Sie Butter, in Mehl und kochen Sie alles für ein paar Minuten auf niedriger Stufe. Fügen Sie allmählich Gemüse und Milch hinzu, bis alles dick ist. Verwenden Sie das grundlegende Cremesuppenrezept. Kochen Sie den Blumenkohl und pürieren Sie ihn.

Diabetischer Quatschkuchen

- ❖ 1 sq. ungesüßte Schokolade
- ❖ 1/3 Tasse Butter
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 Esslöffel Vanille
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Tasse Kuchenmehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse Walnüsse

Schmelzen Sie Butter und Schokolade im Kochtopf, bei niedriger Hitze. Nehmen Sie alles vom Herd. Fügen Sie Süßstoff, Vanille und Eier hinzu. Verrühren Sie alles miteinander, bis alles gut vermischt ist. Fügen Sie nun Mehl, Salz, Soda hinzu und vermischen Sie alles gut. Formen Sie es mit den gehackten Nüssen und füllen Sie es dann in eine leicht bemehlte 9 Zoll Kuchenform. Lassen Sie alles bei 325 Grad für 20-25 Minuten im Ofen. Schneiden Sie alles in Quadrate, wenn es abgekühlt ist.

Orangennusskuchen

- ❖ 1/4 Tasse brauner Zuckerersatz
- ❖ 1/3 Tasse weißer Zuckerersatz
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 1/4 Tasse Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/4 Teelöffel Soda
- ❖ 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 2/3 Tasse Orangensaft
- ❖ 1 Teelöffel Orangenextrakt
- ❖ 2 Esslöffel gehackte Nüsse

Wärmen Sie den Ofen auf 350 Grad vor. Fetten Sie die 8 zöllige Form ein. Vermischen Sie in einer großen Schüssel Öl, Zuckerersatz und Ei. Schlagen Sie die Masse 2 Minuten mit hoher Geschwindigkeit. Rühren Sie dabei gelegentlich um. Mischen Sie die restliche Zutaten außer Nüsse hinzu und mixen sie alles 1 Minute auf der langsamen Stufe. Gießen Sie Mischung in die Form, bestreuen Sie alles mit Nüssen. Lassen Sie es bei 350 Grad 25 bis 30 Minuten im Ofen.

Apfelmuskuchen

- ❖ 1 Esslöffel Süßstoff
- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Tasse Nüsse, gehackt

In der Schüssel, Sahne Öl, Süßstoff und Ei mischen. Wenn alles gut gemischt ist, fügen Sie Apfelmus, Rosinen, Soda und Vanille hinzu. Verrühren Sie alles mit Mehl. Vermischen Sie alles gut miteinander. Nun fügen Sie Nüsse hinzu. Gießen Sie Masse in die eingefettete Form und lassen Sie alles bei 350 Grad 40 bis 45 Minuten im Ofen.

Dörrobstkekse

- ❖ 1/3 Tasse Erdnussöl
- ❖ 2 3 große Bananen
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz
- ❖ 1 1/2 Tasse Hafer
- ❖ 1/2 Tasse Haferkleie für heiße Zerealien
- ❖ 1 1/2 Tasse gemischte Früchte (Rosinen, Datteln, Aprikosen, Pfirsiche, usw.)
- ❖ 1/2 gehackte Nüsse

Mischen Sie das Erdnussöl zu den Bananen. Dann fügen Sie Vanille und Salz hinzu. Verrühren Sie alles mit Hafer, Haferkleie und dem gemischtem Dörrobst sowie den gehackten Nüssen gehackt. Geben Sie die Masse mit einem Esslöffel auf eingefettete Backblech. Drücken Sie bisschen flach. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 20 bis 25 Minuten, oder bis der Boden und die Ränder leicht braun sind, backen. Lassen Sie es auf dem Rost abkühlen. Lagern Sie alles in einem dicht geschlossenen Behälter im Kühlschrank. Macht 2 bis 2 1/2 Dutzend.

Dattel Muffins

- ❖ 1 Tasse ganzes Weizenmehl
- ❖ 1 Tasse weißes Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 1/2 Esslöffel Öl
- ❖ 1/2 Tasse Datteln
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- ❖ 1 geschlagenes Ei
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 Tasse Milch gehackt

Wärmen Sie den Ofen auf 400 Grad vor. Mischen Sie die trockenen Zutaten dazu. Fügen Sie

Datteln und Walnüsse hinzu. Machen Sie ein Loch in die Mischung und fügen Sie Milch, Ei und Öl hinzu. Vermischen Sie alles bis es ein glatter Teig ist. Verteilen Sie den Teig in die Formen, die Sie zwei Drittel füllen. Backen Sie dann alles für 20 bis 25 Minuten. Macht 12 große Muffins.

Zuckerlose Kekse

- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 Teelöffel
- ❖ 1/2 Tasse Öl
- ❖ 1 Tasse Backpulver hat Nüsse
- ❖ 1 Tasse geriebene Kokosnuss
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1 geschlagenes Ei
- ❖ 1 Tasse Milch
- ❖ 2 Packungen gehacktes Sweet n' fast

Mischen Sie alle trockenen Zutaten. Fügen Sie das Öl hinzu und verrühren Sie alles mit den anderen Zutaten. Vermischen Sie alles so lange miteinander, bis die Mischung klebig ist und stellen Sie es danach für 1 Stunde kalt. Formen Sie Bälle. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 15 Minuten im Ofen. 48 Portionen.

Apfelbutter

- ❖ 2 1/4 Tassen Zuckerersatz
- ❖ 1 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Zimt

Vermischen Sie alles in einen Topf und geben Sie 2 Handtücher unter den Deckel. Lassen Sie alles langsam für 8 Stunden kochen. Macht 2 1/2 Pint.

Rosinenkuchen

- ❖ 1 1/2 Tassen Rosinen
- ❖ 1 1/2 Tassen Wasser
- ❖ 1 Teelöffel Essig
- ❖ 1/2 Tasse Zuckerersatz

Kochen Sie die Rosinen und fügen Sie 3 Esslöffel Maisstärkepulver und genug Wasser hinzu, um einen dünnen Teig zu machen. Mischen Sie die Rosinen und den Essig und fügen Sie beides zum Teig hinzu. Lassen Sie alles bei 375 Grad im Ofen, bis die Kruste gar ist.

Zuckerfreie Orangenkekse

- ❖ 1 Ei
- ❖ 1/2 Tasse Öl, aufgewärmt
- ❖ 1/2 Tasse Orangensaft
- ❖ 1 Teelöffel Orangenschale

- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Pekannüsse
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen gerieben

Vermischen Sie Ei und Öl in einer Schüssel und fügen Sie Orangensaft und Orangenschale hinzu, vermischen Sie dann alles gut. Fügen Sie die Mischung aus trockenen Zutaten hinzu, erwärmen Sie es zu einer homogenen Masse. Verrühren Sie alles mit den Pekannüssen und Rosinen und formen Sie den Teig mit einem Löffel in einem 2 Zoll Abstand auf das Backblech. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 15 Minuten im Ofen, oder bis es braun ist. Ergibt 24 Kekse.

Erdnussbuttersnack

- ❖ 1/2 Tasse Erdnussbutter
- ❖ 1/2 Tasse Honig
- ❖ 1 Tasse Weizenkeim
- ❖ 2 Esslöffel fettfreie Trockenmilch
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse Kokosnuss getoastet

Vermischen Sie Erdnussbutter, Honig, Weizenkeim und Trockenmilch und mischen Sie alles gut miteinander. Verrühren Sie alles mit den Rosinen. Formen Sie kleine Bälle und rollen Sie in der Kokosnuss. Stellen Sie alles bedeckt in den Kühlschrank. Macht 15 Snacks.

Diabetischer Apfelkuchen

- ❖ 4 Tassen Äpfel
- ❖ 1/2 Tasse Apfelsaftkonzentrat
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Mehl
- ❖ 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Teelöffel Zimt

Vermischen Sie alles gut miteinander. Backen Sie alles mit einer doppelten Kruste bei 425 Grad für 40 bis 45 Minuten.

Kürbiskuchen für Diabetiker

- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 1 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 1 Kürbis
- ❖ 1 zimtfarbige Muskatnuss
- ❖ Milch, damit es besser schmeckt

Füllen Sie den ungebackenen Teig in eine Kuchenschale. Lassen Sie alles bei 425 Grad für 15 Minuten im Ofen und reduzieren Sie dann die Hitze auf 350 Grad für 50 bis 55 Minuten oder bis alles gar ist.

Pfirsichkuchen für Diabetiker

- ❖ 1 ungesüßte Pfirsiche
- ❖ 3/4 Tasse Zuckerersatz

Wärmen Sie alles im Kochtopf vor, bis das Maisstärkepuder dick wird. Nehmen Sie alles vom Herd und fügen Sie 1 Teelöffel Zitronensaft und 1/2 Teelöffel Zimt hinzu. Füllen Sie alles in die ungebäckene Kuchenschale. Verzieren Sie alles mit einer Kruste. Lassen Sie es bei 375 Grad im Ofen, bis die Kruste braun ist.

Diabetische Erdnussbutterkekse

- ❖ 1/2 Tasse Erdnussbutter
- ❖ 1 Esslöffel Butter, weich
- ❖ 1/3 Tasse brauner Zuckerersatz
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 Teelöffel Soda
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch

Mischen Sie Erdnussbutter, Butter und Süßstoff. Fügen Sie andere Zutaten hinzu und vermischen Sie alles gut. Geben Sie den Teig mit einem Löffel auf ein ungefettetes Backblech. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 12 bis 15 Minuten im Ofen. Macht ungefähr 3 Dutzend.

Diabetischer Kuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 2 Eier
- ❖ 3/4 Tasse Öl
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus

Kochen Sie die Rosinen im Wasser, bis das Wasser weg ist. Fügen Sie Apfelmus, Eier, Süßstoff und Öl hinzu und mischen Sie alles gut. Mischen Sie Mehl und Natron und fügen Sie restliche Zutaten hinzu. Backen Sie alles in einer langen Form bei 350 Grad für ungefähr 35 Minuten. (Bemerkung: Ich verwende 3 Eiweiß statt Eier. Das schränkt das Cholesterin ein.)

Feierabendbissen

- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Tasse Margarine, weich gemachter
- ❖ 1/2 Tasse Honig
- ❖ 1/4 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 2 Tassen Hafer Kleie Zerealien
- ❖ 1 Tasse gehackte Feigen

Rühren Sie Mehl, Soda und Zimt zusammen. Legen Sie es zur Seite. Vermischen Sie Margarine, Honig, Milch und Eiweiß. Fügen Sie eine Mehlmischung hinzu, sich alles gut vermischt ist und rührend Sie weiter. Mischen Sie Zerealien und Feigen. Geben Sie den Teig mit einem Löffel auf ein eingefettetes Backblech. Drücken Sie den Boden flach an. Lassen Sie alles bei 375 Grad für ungefähr 10 Minuten oder bis es leicht braun ist, im Ofen. Ergibt 3 Dutzend Kekse. 2 Kekse = 170 Kalorien

Gemüsesalat

- ❖ 1 Packung zuckerfreie Zitrone Götterspeise
- ❖ 2 Tassen kochendes Wasser
- ❖ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 2/3 Tasse Kohl, gehackter
- ❖ 2/3 Tasse grüner Paprika
- ❖ 2 Scheiben pimienta
- ❖ Kopfsalatblätter, gehackt

Lösen Sie die Gelatine in kochendem Wasser auf und Rühren Sie, bis sie völlig aufgelöst ist. Fügen Sie nun Zitronensaft und gehacktes Gemüse dazu. Lassen Sie alles abkühlen und schneiden Sie es in Scheiben. Servieren Sie alles auf einem Blatt Kopfsalat mit kalorienarmem Dressing. Dieses Rezept kann eine kostenlose Verpflegung sein. Es hat 20 Kalorien und viel von Vitaminen A.

Götterspeisensalat

- ❖ 1 Packung zuckerfreie Götterspeise, jeder Geschmack
- ❖ 226g Sauerrahm
- ❖ 226g Sahne
- ❖ 226g Ananas

Mischen Sie die Götterspeise, Sauerrahm und Ananas gut. Formen Sie es mit der Sahne. 8 Portionen.

Ananasflaum

- ❖ 2 Tassen ungesüßte Ananas mit Saft
- ❖ 1 1/3 Tasse fettfreie Trockenmilch
- ❖ 3 Packungen Gleiche
- ❖ 3 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Teelöffel Butter Würze
- ❖ 1 Packung Zitrone oder Limonen Gelatine

Lösen Sie die Gelatine in 1/2 Tasse kochendem Wasser auf. Legen Sie Ananas, Trockenmilch, Zuckerersatz, Zitronensaft, Vanille und Butter in das Mixgerät und vermischen Sie alles 1 Minute lang. Fügen Sie Gelatine hinzu und vermischen Sie alles nochmals 3 Minuten, bis es schäumend ist. Füllen Sie alles in eine quadratische Form und kühlen Sie es. 4 Portionen.

Birnenbrot

- ❖ 3 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1/4 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Salz (fakultativer)
- ❖ 1 Esslöffel Zimt
- ❖ 1 Tasse Pekannüsse
- ❖ 3/4 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 3 Eier, ein bisschen geschlagen
- ❖ 2 Tassen Zuckerersatz
- ❖ 2 geschälte Tasse, hat Birnen
- ❖ 2 Teelöffel Vanille gerieben

Vermischen Sie die ersten sechs Zutaten in einer großen Schüssel. Maschen Sie in der Mitte ein Loch und fügen Sie Öl, Eier, Zucker, Birnen und Vanille hinzu. Verrühren Sie alles miteinander, bis es feucht ist. Geben Sie dann alles in eine gefettete Form. Lassen Sie alles bei 325 Grad für 1 Stunde und 15 Minuten garen.

Kürbisbrot

- ❖ 1 Kürbis
- ❖ 3 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 Teelöffel Piment
- ❖ 3 Eier
- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 2 Esslöffel Sweat'N Low oder Zuckerersatz
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Teelöffel Muskatnuss

- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Mischen Sie die Eier und den Kürbis. In der anderen Schüssel vermischen Sie die trockenen Zutaten und geben Sie zur Kürbismischung bei und lassen alles gut verschmelzen. Fügen Sie Nüsse unter Rühren hinzu. Füllen Sie die Masse in 2 eingefettete und bemehlte Formen und lassen Sie alles bei 325 Grad für 1 Stunde im Ofen. Lassen Sie es abkühlen, bevor Sie alles aus der Form nehmen.

Apfel Kleie Muffins

- ❖ 1 Tasse Kleie Knospen oder 100 % Kleie
- ❖ 1/4 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Tasse ungesüßter Apfelmusflüssigkeitszucker vertreten gleich
- ❖ ¼ Tasse braunem Esslöffel
- ❖ 2 (fakultativem) Zuckerzucker
- ❖ 2 Esslöffel Wasser
- ❖ 1 Tasse normales Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 2 Esslöffel trockene Buttermilch
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Teelöffel Zimt

Mischen Sie Kleie, Ei, Öl, Apfelmus, Zuckerersatz, braunen Zucker, und Wasser und lassen Sie alles bei Raumtemperatur für 30-45 Minuten ziehen. Rühren Sie Mehl, Soda, trockene Buttermilch, Salz und Zimt zusammen. Mischen Sie beides mit mittlerer Geschwindigkeit, bis das Mehl feucht wird. Verteilen Sie den Teig in die Formen. Füllen Sie alles über die 1/2 voll und lassen Sie es bei 400 Grad für 20 Minuten im Ofen. Servieren Sie die heiß. Macht 12 Muffins.

Süßer Pfirsichkuchen

- ❖ 1 1/2 Tassen Apfelsaft
- ❖ 3 Esslöffel
- ❖ 1 Maisstärkepuder
- ❖ 1 Butter oder Margarine
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 6 Packungen Süßstoff
- ❖ 4 Tassen frische oder eingefrorene Pfirsiche
- ❖ Ungebackene Kuchenschale

Schmelzen Sie die Butter und alle andere Zutaten. Füllen Sie den Kuchen damit und backen Sie alles bei 350 Grad für 45 Minuten.

Zuckerfreier Erdbeerkuchen

- ❖ 1 gebackene Kuchenkruste
- ❖ Frische Erdbeeren
- ❖ 1 Packung zuckerfreie Erdbeere Götterspeise
- ❖ Kühle Sahne

Backen Sie die Kuchenkruste für ungefähr 10 Minuten bei 400 Grad. Kühlen Sie sie dann ab und belegen Sie sie mit frischen Erdbeeren. Mischen Sie alles mit Götterspeise. Wenn alles kühl ist, geben Sie die Götterspeise über die Erdbeeren. Lassen Sie es zusammen abkühlen und bedecken Sie es mit Sahne.

Hafergrütze Kekse

- ❖ 1 1/2 Tassen schnelle Kochen Hafergrütze
- ❖ 2/3 Tasse zerlassene Butter
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 1/2 Tassen hat Kuchenmehl gesiebt
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/4 Tasse Rosinen
- ❖ 1/4 Tasse Nüsse, wenn Sie wollen

Mischen Sie die Hafergrütze in die Schüssel, verrühren Sie alles mit zerlassener Butter und vermischen Sie alles gut. Mischen Sie Eier und Süßstoff. Fügen Sie trockene Zutaten abwechselnd mit Milch und Vanille und danach Rosinen und Nüsse hinzu. Geben Sie den Teig mit einem Teelöffel auf das Backblech. Lassen Sie alles bei 400 Grad für 10 bis 15 Minuten oder bis es gold-braun ist. Macht ungefähr 72 Kekse. Tauschen Sie 2 Kekse gegen 1/2 von Brot und 1/4 Fett, 63 Kalorien (2 Plätzchen)

Rosinenkuchen

- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 2 Eier 2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 3/4 Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Tassen Rosinen
- ❖ 3/4 Tasse kochendes Öl
- ❖ 1 Teelöffel Vanille

Kochen Sie die Rosinen in Wasser, bis das Wasser weg ist. Fügen Sie nun Apfelmus, Eier und flüssigen Süßstoff in der Mischung in das kochende Öl, die Soda, Mehl, Muskatnuss, und Zimt und Salz hinzu. Füllen Sie alles in die eingefettete Kuchenform und backen Sie es 25 Minuten. Lassen Sie alles bei 325 Grad im Ofen.

Dattelkaffee Kuchen

- ❖ 1/3 Tasse reife Bananen
- ❖ 1/2 Tasse Butter gemischt, hat
- ❖ 3 große Eier
- ❖ 1 1/4 Tasse Wasser aufgewärmt
- ❖ 1 1/2 Tassen hat Datteln
- ❖ 1 gehackt Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 3 Tassen ungebleichtes weißes Mehl

Schlagen Sie die Bananen und Butter zusammen, bis beides sahnig ist und fügen Sie Eier, Vanille und Wasser hinzu. Mischen Sie Mehl, Natron und Backpulver mit den Datteln. Nehmen Sie den Löffel und geben Sie mit ihm die Masse auf eine geölte und bemehlte 9 x 13 Zoll Backform.

Brot aufstrich

- ❖ 1/3 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1/3 Tasse Walnüsse
- ❖ 1/3 Tasse gehackte Kokosnuss

Vermischen Sie diese drei Komponenten und lassen Sie auf den Kuchen fallen. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 20 bis 25 Minuten im Ofen, oder bis ein Messer wieder sauber herauskommt. Auf dem Rost 8 bis 10 Minuten abkühlen lassen.

Dattelnusskuchen

- ❖ 1 Margarine
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Esslöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 1 1/2 Tassen ungesüßtes Apfelmus
- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1 Tasse Pekannüsse
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken
- ❖ 2 Teelöffel Soda gehackt

Mischen Sie Margarine, Ei, Vanille, Süßstoff und Apfelmus. Verrühren Sie alles mit Datteln und Pekannüssen. Sieben Sie die trockenen Zutaten und geben Sie sie in die Mischung. Backen Sie alles in der Form bei 350 Grad für 1 Stunde.

Dunkle Kleie Muffins

- ❖ 1 Tasse normales Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Tasse ganze Kleie oder 100 % Kleie
- ❖ 2 große Eiweiße
- ❖ 3 Esslöffel Zucker
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 2 Esslöffel Pflanzenöl
- ❖ 1/4 Tasse dunkle Melasse
- ❖ 1/4 Tasse trockene Buttermilch

Stellen Sie Mehl, Soda, Kleie und trockene Buttermilch in die Mixerschüssel und Mischung mit niedriger Geschwindigkeit, um alles zu vermischen. Mischen Sie nun Wasser, Eiweiß, Öle, Süßstoff, und Melasse und Rühren Sie alles mit einer Gabel, bis es feucht ist. Fetten Sie die Muffin Form mit der Margarine ein oder nutzen Sie Backpapier. Füllen Sie die Muffin Form halb voll und lassen Sie alles bei 400 Grad für 20 bis 25 Minuten im Ofen. 97 Kalorien, 16 Gramm Cholesterin, 3 Gramm Protein, 3 Gramm Fett, NA 154 Milligramm. Essen ist pro Portion, 1 Brot, 1/2 Fett.

Gebackene Bohnen

- ❖ 1 Pfd. Trockne, große nördliche Bohnen
- ❖ 110g Tomatenmark
- ❖ 2 Esslöffel Salatsenf
- ❖ 1 Tasse kaltes Wasser
- ❖ 1 Tasse Zwiebeln
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 3/4 Tassen brauner Zuckerersatz

Waschen Sie die Bohnen, fügen Sie kaltes Wasser hinzu, und decken Sie alles ab, um es zu kochen. Kochen Sie alles für 5 Minuten. Nehmen Sie alles vom Herd und lassen Sie es für 2 bis 3 Stunden auf dem Herd. Tun Sie kaltes Wasser zu den Bohnen hinzu. Bringen Sie alles zum Kochen und reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie es weiter für ungefähr 2 1/2 Stunden kochen oder bis die Bohnen weich sind. Mischen Sie nun die Bohnen und die restlichen Zutaten. Legen Sie nun alles in eine seichte Backform und backen Sie es ohne Deckel bei 325 Grad für 2 bis 3 Stunden. Rühren Sie alles ein Mal pro Stunde um. 1/3 Tassenportion - Kalorien 115. Cholesterin - 18 Gramm, Protein - 7 Gramm, Fette - 2 Gramm, NA - 262 Milligramm.

Schokoladensoße

- ❖ 3 Esslöffel Kakao
- ❖ 4 Teelöffel Maisstärkepulver
- ❖ 1/3 Tasse Moment trocknet Milch
- ❖ 10 (1 Gramm) pkg aus. Gleicher
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Esslöffel Margarine
- ❖ 2 Teelöffel Vanille

Rühren Sie Kakao, Maisstärkepulver, Trockenmilch und Salz in einen kleinen Kochtopf zusammen. Rühren Sie nun das Wasser in die trockene Mischung zu einer homogenen Masse. Fügen Sie Margarine hinzu und kochen und Verrühren Sie alles miteinander, bei niedriger Hitze. Bringen Sie alles für 2 Minuten zum Kochen und rühren Sie ständig um. Nehmen Sie alles vom Herd. Fügen Sie Vanille und Süßstoff zu Soße hinzu. Vermischen Sie alles leicht miteinander. Füllen Sie alles in ein Glas und kühlen Sie es. Servieren Sie es bei Raumtemperatur über Eis oder erwärmen Sie sie, um sie über den Kuchen oder Pudding servieren. 2 Esslöffel pro Portion. Kalorien 31, Cholesterin 3 Gramm, Protein 1 Gramm, fette 2 Gramm, NA 52 Milligramm. Essen ist pro Portion, 1/2 Gemüse. Niedrige Natriumsdiäten... lassen Sie das Salz weg.

Meine Mayonnaise

- ❖ 1/2 Teelöffel trocknen Senf
- ❖ 1 Zitronensaft
- ❖ 3/4 Tasse ungesättigtes Öl
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Ei

Legen Sie die ersten 4 Zutaten in eine Schüssel und machen Sie sie zu einer homogenen Masse. Fügen Sie 1 Esslöffel Öl in fünf Schritten hinzu und verrühren Sie jedes Mal. Gießen Sie nun das restliche Öl hinzu. Macht etwa 1 Tasse. Ein Teelöffel enthält 3 Gramm Fett und 30 Kalorien. Tauschwert 2 Teelöffel, 1 Fettaustausch.

Schweizer Steak

- ❖ 1 Pfd. rundes Steak
- ❖ 2 Teelöffel Essig
- ❖ 2 mittlere Zwiebeln
- ❖ 1/2 Tasse Sellerie, gewürfelt aufgeschnitten

Ordentliches, rundes Steak und in 4 gleiche Teile schneiden. Marinieren Sie das Fleisch von beiden Seiten. Bedecken Sie es mit Wasser, fügen Sie Essig, Zwiebel, Sellerie und die Feinheiten hinzu. Setzen Sie nun den Garprozess im Ofen oder auf dem Herd fort. Zwei Tassen Anstatt Wasser kann Tomatensaft verwendet werden.

Rinderfleisch

- ❖ 1 Pfd. kubierte Rindfleisch
- ❖ 2 Lorbeerblätter
- ❖ 4 sm. Kartoffeln, geschält & kubierte
- ❖ 1/4 Tasse aufgeschnittene Zwiebeln
- ❖ 6 sm. ganze Karotten

Würfeln Sie das Rindfleisch in 1 1/2 Zoll Würfeln, und marinieren Sie es von allen Seiten. Bedecken Sie dann das Fleisch mit kochendem Wasser und fügen Sie Zwiebeln und Lorbeerblätter hinzu. Bedecken Sie Topf und kochen Sie alles für 1 1/2 Stunden. Fügen Sie nun Gemüse hinzu und kochen Sie es weitere 30 Minuten.

Rinderhackbraten

- ❖ 1 Pfd. mageres Gehackte
- ❖ 1 Esslöffel Zwiebel
- ❖ 1/4 Teelöffel gehackte Worcestersoße
- ❖ 1/2 Teelöffel flüssiger Süßstoff
- ❖ 2 Esslöffel grünen Paprika
- ❖ 1 1/2 Tassen Tomatensaft
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Pfeffer

Mischen Sie die Zutaten und geben Sie sie in eine Form. Backen Sie alles bei gemäßigter Temperatur (375 Grad) für 30 bis 45 Minuten. Ergebnis: 4 Portionen. Austausch: 1 Portion für 3 Fleischaustausch und 1 Gemüseausch.

Gebackene Fischleisten

- ❖ 1 Pfd. Fischleiste
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 4 Teelöffel flüssige Margarine
- ❖ 1/4 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 4 Esslöffel feine trockene Brotkrumen

Schneiden Sie die Leisten in vier Teile und weichen Sie sie für 3 Minuten in Milch ein. Gießen Sie sie ab und rollen Sie sie in Brotkrumen. Legen Sie dann den Fisch in eine eingefettete Backform. Backen Sie in ihn in einem sehr heißen Ofen (450 bis 475 Grad) für 8 Minuten, wenn der Fisch frisch ist und 15 Minuten, wenn der Fisch eingefroren war. Ertrag: 4 Portionen. Austausch: 1 Portion für 3 Stk. Fleisch und 1/2 Brot

Gefüllte grüne Paprika

- ❖ 1 sm. grüner Paprika
- ❖ 3 Niveau Esslöffel
- ❖ gekochter & abgegossener Reis
- ❖ Salz & Pfeffer
- ❖ 1 Teelöffel Zwiebel
- ❖ 1 Teelöffel gehackter Sellerie
- ❖ 1/3 Tasse Tomatensaft

Waschen und schneiden Sie die Stämme der grünen Paprika heraus und entfernen Sie die Samen und Membran. Geben Sie sie in eine Pfanne mit ½ bis 1 Zoll Wasser im Boden. Mischen Sie nun den gekochten Reis, die gehackte Zwiebel, Sellerie, Salz, Pfeffer und Tomatensaft dazu. Befüllen Sie die grünen Paprika mit der Reismischung. Backen Sie alles in einem gemäßigten Ofen bei 350 bis 375 Grad für ungefähr 30 Minuten. 1 Portion pro grüne Paprika. Der Austausch für 1 Gemüse ist wert und 1 Brotaustausch.

Gemüsesuppe

- ❖ 3 Tasse Suppenbrühe
- ❖ 1/4 Tasse gehackte Zwiebeln
- ❖ 1/4 Tasse Brechbohnen
- ❖ 2 Esslöffel Rübe
- ❖ 1/4 Tasse gewürfelte Karotten
- ❖ 1/4 Tasse zerkleinerter Kohl
- ❖ 1 Esslöffel Sellerie
- ❖ fein gehacktes Salz, Pfeffer, Gewürz

Mischen Sie das Gemüse und die Suppe. Kochen Sie das Gemüse (über 1/2 Stunde), bis alles zart ist. Servieren Sie es heiß.

BEACHTEN SIE: Jede Kombination von Gemüse kann in diesem Rezept verwendet werden, so lange es einen guten Tauschwert hat. Tauschen Sie 1 Portion gegen 1 Gemüseportion aus.

Gebackene Tomate

- ❖ 1 mittlere halbe Tomate
- ❖ 1/2 Teelöffel gehackte Petersilie
- ❖ Salz & Pfeffer
- ❖ 1/2 Teelöffel gehackte Zwiebel
- ❖ 1/2 Teelöffel Weiser oder Schnittlauch

Waschen Sie die Tomate und schneiden Sie den Stiel raus. Stellen Sie alles in eine kleine Backform, mit ein bisschen Wasser im Boden (ungefähr 1/2 Zoll). Bestreuen Sie dann alles mit den Feinheiten Ihrer Wahl. Backen Sie alles im gemäßigten Ofen (350 Grad), bis die Tomate zart, aber nicht zu weich ist, sodass sie auseinander fällt. Lassen Sie alles ungefähr 15 bis 20 Minuten im Ofen. Geben Sie 1 Portion nach. Austausch für 1 Gemüseaustausch.

Gewürzbratentopf

- ❖ 2 Pfd. knochenloses Rindfleisch von Chuck
- ❖ 1 Lorbeerblattsalz
- ❖ Pfeffer, Essig, Wasser
- ❖ 1 mittlere Zwiebel
- ❖ 1 Teelöffel ganzer Pfeffer

Reiben Sie Fleisch mit Salz und Pfeffer ein und legen Sie alles danach in eine Glasschüssel. Fügen Sie nun Zwiebel, Lorbeerblatt und ganzen Pfeffer hinzu. Danach marinieren Sie das Fleisch in gleichen Teilen Essig und Wasser für 24 Stunden. Gießen Sie die Flüssigkeit ab. Legen Sie das Fleisch in der Bratpfanne, braten Sie es gut. Fügen Sie nun 3 Esslöffel Gewürze und Essigmischung hinzu. Decken Sie alles ab und kochen Sie es langsam im Ofen für 1 1/2 Stunden. 8 Portionen. Tauschen Sie eine 120g Portion oder 3 Scheiben jede 4 x 2 x 1/4 Mess Zoll für 3 Fleischaustausch aus.

Hot Dog

- ❖ 1 Wiener Wurst
- ❖ 1 Scheibenkäse
- ❖ 1 Streifen aus Speck
- ❖ 1 gekochtes Brötchen

Rollen Sie Käse um das gekochte Wiener und den teilweise gekochten Speck sowohl um den Käse. Schließen Sie alles mit einem Zahnstocher. Schmoren Sie alles für 1 oder 2 Minuten. Legen Sie nun alles in das erhitzte Brötchen. 1 Portion. Austausch für 2 Fleischaustausch, 1 Fett ist wert und 2 Brotaustausch.

Hüttenkäsegemüse

- ❖ 2 (220g) Packungen fettreduzierter Hüttenkäse
- ❖ 1 Tasse (110g) zerkleinerter, fettreduzierter Prozesskäse
- ❖ 3 Esslöffel ungesüßter, fettreduzierter Joghurt,
- ❖ 2 Esslöffel Meerrettich
- ❖ 1/2 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 2 Esslöffel gehackte, grünen Paprika
- ❖ 2 Esslöffel gehackte Zwiebel

Mischen Sie den Hüttenkäse, den amerikanischen Käse, den Joghurt, Meerrettich, Pfeffer, Salz, grüne Paprika mit der zerhackten Zwiebel. 28 Portionen. Freier Austausch. Kalorien 22, Spur von Fett, Cholesterin 1 Milligramm, Kohlenhydrat 1 Gramm, Spur der Faser, Protein 3 Milligramm, Natrium 134 Milligramm.

Kohlkrautsalat

- ❖ 1 Esslöffel Zwiebel
- ❖ 1 Esslöffel fettreduzierte Mayonnaise
- ❖ 2 Tassen fein zerkleinerter Kohl
- ❖ 2 Teelöffel Senf
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz Getoastete Sesamkörner

Mischen Sie die Zutaten und geben Sie den Kohl dazu. Dekorieren Sie alles mit getoasteten Sesamkörnern (oder Weizenkeimen).

4 Portionen. Gesamtrezept enthält 11 Gramm Kohlenhydrat, 4 Gramm Protein und 0 Gramm Fett. Eine Portion (1/2 Tasse) enthält 3 Gramm Kohlenhydrat und Vitamin Tasse Tauschwert 1 gruppiert Ein Gemüse.

Apfelmus Kleie Quadrate

- ❖ 1 Tasse normales Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken oder Muskatnuss
- ❖ 1/2 Tasse Öl (Raumtemperatur)
- ❖ 2 große Eiweiß (Raumtemperatur)
- ❖ 1 Teelöffel Vanilleflüssigkeitszucker
- ❖ 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 2/3 Tasse Kleie Knospen
- ❖ 1/2 Tasse gleich ist, hat Hafer
- ❖ 2 Esslöffel braunen Zucker
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/3 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus gerollt

Geben Sie die trockenen Zutaten in den Mixer und mischen Sie mit der niedrigsten Geschwindigkeit für 1 Minute. Fügen Sie Öl, Eiweiß, Vanille, Zuckerersatz, Nüsse und Apfelmus zur Mehlmischung zu und mixen Sie weiter bei mittlerer Geschwindigkeit für 1 Minute oder bis alles vermischt ist. Breiten Sie gleichmäßig den Teig in einer 9 x 13 Kuchenform aus, die mit Öl eingefettet oder mit PAM Spray bestäubt worden ist. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 25 bis 30 Minuten im Ofen. Schneiden Sie alles in 3 x 5 Quadrate und servieren Sie es warm oder bei Raumtemperatur. Ein Quadrat pro Portion. Kalorien 135, Cholesterin 14 Milligramm, fette 8 Gramm, NA 24 Milligramm, 1 Brot und 1 1/2 Fett.

Nullsalatsoße

1/2 Tasse Tomatensaft

1 Esslöffel Zwiebel

2 Esslöffel Zitronensaft oder Essigsalz & Pfeffer

Gehackte Petersilie oder grüner Paprika, Meerrettich oder Senf, können, wenn Sie wollen, hinzugefügt werden. Vermischen Sie die Zutaten in einem Glas mit einem dichten Deckel.

Schütteln Sie es kurz vor dem Verwenden. Nutzen Sie es nach Bedarf.

Zuckerfreier Apfelkuchen

- ❖ 4 Tassen geschälte Äpfel
- ❖ 1/2 Tasse Apfelsaftkonzentrat
- ❖ 1 Teelöffel Zimt oder Apfelkuchengewürz
- ❖ 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- ❖ 2 Teelöffel Tapioka oder Maisstärkepulver

Mischen Sie Äpfel, Apfelsaftkonzentrat, Bindemittel und Gewürz und rühren Sie, bis die Äpfel gut weich sind, fügen Sie nun Zitronensaft hinzu, wenn Sie wollen, um die Äpfel heller zu lassen. Kosten Sie ein Stück des Kuchens, um die Würzung zu überprüfen. Füllen Sie alles in die Kuchenform und nehmen Sie die Gebäckspritze für die Kruste. Siegeln Sie die Ränder ebenfalls ab und schneiden Sie Schlitze in die Spitzenkruste, damit der Dampf abgehen kann. Lassen Sie alles bei 425 Grad für 40 bis 45 Minuten, oder bis es gold-braun ist, im Ofen. Servieren Sie es warm oder kalt.

Erdnussbutterkekse

- ❖ 1/2 Tasse stämmige Erdnussbutter
- ❖ 1/3 Tasse Öl (Raumtemperatur)
- ❖ 1/4 Tasse dunkler Melassen
- ❖ 2 Teelöffel Flüssigzuckerersatz
- ❖ 1 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 18 Päckchen Mehl
- ❖ 12 Teelöffel Natron
- ❖ 1 Teelöffel Salz

Mischen Sie alles bei mittlerer Geschwindigkeit zu einer homogenen Masse. Nehmen Sie dazu die Sahne, die Erdnussbutter, Öl und Zuckerersatz. Legen Sie es zur Seite. Dann sieben Sie Mehl, Natron und Salz zusammen. Mischen Sie die Sahne bei mittlerer Geschwindigkeit zu einer homogenen Masse dazu. Portionieren Sie es mit einem Löffel auf das Backblech mit Backpapier. Drücken Sie leicht mit in kaltes Wasser getauchten Fingern den Boden fest und bilden Sie 2 Zoll breite Kreise. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 10 bis 12 Minuten oder bis alles leicht braun ist, im Ofen. Lassen Sie es auf dem Rost abkühlen. 2 Plätzchen pro Portion. 140 Kalorien, 13 Gramm Cholesterin, 4 Gramm Protein, 9 Gramm Fett, 169 Milligramm NA. 1 Brot und 2 fetter Austausch.

Fruchtmilchshake

Geben Sie Folgendes in einen Mixer:

- ❖ 1/2 Tasse Papayasaft
- ❖ 1/3 Tasse altmodische Hafergrütze
- ❖ 1 Esslöffel fettfreie bestäubte Milch
- ❖ 1/2 Tasse eingefrorene Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren
- ❖ und ungesüßtes Apfelmus ODER 1/2 Banane

- 2 Esslöffel gefrorener Orangensaft, nicht verdünnt
- 1/2 Tasse Milch (2 % oder weniger)
- 1 Teelöffel Vanille

Vermischen Sie alles und gießen Sie es in ein großes Glas.

Frucht und Gewürzkekse

- ❖ 2 Tassen Dattel
- ❖ 1 1/2 Tassen Rosinen
- ❖ 3 Eier (oder 1/2 Karton von Eggbeaters)
- ❖ 2 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1/2 Pfund Öl
- ❖ 1/4 Tasse Zucker
- ❖ 1/4 Tassen Zuckerersatz +
- ❖ 2 gehäufte Teelöffel mit Zuckerersatz
- ❖ 1/4 Teelöffel Piment
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 1/2 Tassen schnelle Kochen Hafergrütze
- ❖ 1/3 Tasse Öl
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 2 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Teelöffel Muskatnuss

Mischung Sie Datteln, Rosinen. Dann fügen Sie Eier zusammen. Lassen Sie alles einweichen. Mischung für Kuchenkruste: Mehl, Öl, Zucker, Zuckerersatz. Verwenden Sie großzügig Gewürze. Mischen Sie die restlichen Zutaten zusammen, bis alles gut vermischt ist. Fügen Sie Frucht und Eimischung hinzu. Ebenfalls können Sie 1/2 bis 1 Tasse unabgegossene Ananas, wenn Sie wollen, hinzufügen. Geben Sie den Teig mit dem Löffel auf ein leicht angefettetes Backblech. Lassen Sie alles bei 375 Grad für 10 Minuten im Ofen. Macht ungefähr 5 Dutzende.

Pfefferkuchen

- ❖ 1 Tasse ungesiebtetes Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/2 Teelöffel Esslöffel
- ❖ 3 Ingwerbutter
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1/2 Tassen Melasse
- ❖ 6 Esslöffel kochendes Wasser

Vermischen Sie Mehl, Soda, Salz, Zimt und Ingwer gut. Stellen Sie es bei Seite. Nutzen Sie cremige Butter, bis alles flockig ist und nehmen Sie Ei und Melasse dazu. Lassen Sie alles

verschmelzen. Fügen Sie die trockenen Zutaten abwechselnd mit Wasser hinzu. Füllen Sie alles in eine eingefettete 8 Zoll Backform. Backen Sie alles bei 325 Grad im Ofen für ungefähr 25 Minuten oder bis alles gar ist. Macht 12 Portionen. 102 Kalorien pro Portion.

Götterspeisehüttenkäsesalat

- ❖ 1 Packung Limonen Götterspeise
- ❖ 1 Packung Zitronen Götterspeise
- ❖ 3 Tasse Wasser und Ananassaft
- ❖ 1 Dose zerquetschte Ananas
- ❖ 1 Tasse Milch
- ❖ 1 Tasse Mayonnaise
- ❖ 1 Tasse Hüttenkäse

Mischen Sie alle Zutaten miteinander und genießen Sie sie!

Kalorienarme Heinzelmännchen

- ❖ 2 Tassen feine Graham Krackerkrumen, (28 Kracker)
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Tasse halbsüße, schokoladenbraune Stücke
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1 Esslöffel Puderzucker

Vermischen Sie Krumen, Zimt und Salz miteinander. Verrühren Sie mit Milch und die Vanille, bis alles gut vermischt ist. Fügen Sie nun die Schokolade und Nüsse hinzu; Lassen Sie alles gründlich schmelzen. Füllen Sie alles in eine 9 Zoll Form, die eingefettet ist. Backen Sie alles im vorgewärmtem Ofen bei 350 Grad für 15 bis 20 Minuten Lassen Sie es auf dem Rost abkühlen. Schneiden Sie sie in 40 Stücke. Geben Sie dann den Puderzucker drauf. 44 Kalorien pro Stück.

Geformter Feiertagssalat

- ❖ 1 große Packung zuckerfreie Erdbeere- oder Kirschgötterspeise
- ❖ 1 Packung KONDENSIERTES Hackfleisch

Lösen Sie die Götterspeise in zwei Tassen kochendem Wasser auf. Fügen Sie eine Tasse kaltes Wasser hinzu. Lassen Sie alles abkühlen. Zerkrümeln Sie das Hackfleisch in 1 1/4 Tasse Wasser. Stellen Sie nun die Pfanne auf Den Herd und, bringen Sie alles unter ständigem Rühren zum Kochen, bis es dick ist gemacht. Lassen Sie alles abkühlen. Kühlen Sie sie danach ab. Wenn alles abgekühlt ist, können Sie alles in Quadrate schneiden. Platzieren Sie es auf dem Kopfsalatblatt entweder mit Mayonnaise oder kühler Sahne.

Orangeananasform

- ❖ 1 Dose Ananas, in ungesüßtem Saft
- ❖ 2 Pkg. geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1/4 Tasse Zucker
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Tasse ungesüßter Ananassaft (von der zerquetschten Ananas)
- ❖ 3 Eier
- ❖ 1 Tasse frischer Orangensaft
- ❖ 1 Tasse Buttermilch
- ❖ 1 Teelöffel Zitronenschale gerieben
- ❖ 1 Teelöffel Orangenschale gerieben

Gießen Sie die Ananas ab, heben Sie den Saft auf. Vermischen Sie die Gelatine, Zucker und das Salz im Kochtopf. Fügen Sie etwas Ananassaft hinzu, um einen glatten Teig zu erhalten. Fügen Sie das Eigelb hinzu und lassen Sie alles schmelzen. Fügen Sie den restlichen Ananassaft hinzu. Kochen Sie nun alles bei mittlerer Hitze, bis die Gelatine aufgelöst ist. NICHT KOCHEN LASSEN. Nehmen Sie alles vom Herd und lassen Sie es lauwarm abkühlen. Fügen Sie Orangensaft, Buttermilch, Zitrone und Orangenschale hinzu; Lassen Sie alles gründlich schmelzen. Lassen Sie alles Kühlen, bis die Mischung anfängt dick zu werden. Schlagen Sie Eiweiß und erstellen Sie die Gelatinemischung zusammen mit 1 Tasse der abgossenen Ananas. Tun Sie alles in 6 Tassenformen. Kühlen Sie alles für mehrere Stunden, bis sich alles gesetzt hat. Verzieren Sie auf dem Servierteller, nach Ihrem Geschmack . Macht 8 Portionen. 119 Kalorien pro Portion.

Ananaskäsekuchen

- ❖ 1 (680g) Packung Hüttenkäse
- ❖ 1 Packung Gelatine von Knox
- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 sm. kann zerquetschte Ananas
- ❖ 3 pkgs. Süße & Niedrige
- ❖ 2 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Teelöffel Zitronensaft
- ❖ 1 Teelöffel Rumgeschmack
- ❖ Zimt

Verarbeiten Sie die Hüttenkäse zu einer homogenen Masse. Stellen Sie es zur Seite. Gießen Sie den Ananassaft in die Schüssel ab und fügen Sie die Gelatine von Knox hinzu. Stellen Sie beides für fünf Minuten zur Seite. Zum Hüttenkäse fügen Sie dann Ei, Sweet'n & Low, Zitronensaft und Gewürze hinzu. Lassen Sie alles gut schmelzen. Fügen Sie Ananassaftmischung hinzu und lassen Sie alles weiter schmelzen. Rühren Sie dann die Ananas in die Käsemischung. Füllen Sie alles in eine 8 oder 9 Zoll Kuchenform und bestreuen Sie alles mit Zimt. Backen Sie es 30 Minuten bei 350 Grad im Ofen. Lassen Sie es über Nacht im Kühlschrank. TOPPING: 1 zerquetschte Ananas, hat 1 pkg Sweet'n Low 1 Teelöffel Maisstärkepulver 1 Teelöffel Rumwürze

Zum abgessenen Ananassaft fügen Sie Sweet'n Low und Maisstärkepulver bei. Kochen Sie alles auf mittlerer Hitze, machen Sie dabei weiter mit dem Rühren, bis die Mischung glatt und dick ist. Fügen Sie zerquetschte Ananas und Rumwürze hinzu. Lassen Sie es abkühlen und geben Sie es dann auf den Kuchen.

Ananassalat

- ❖ 1 Packung kalorienarmer Gelatinenachtisch, Zitrone oder Limone
- ❖ 1 Tasse kochendes Wasser
- ❖ 1 (220g) Ananas in ungesüßtem Saft
- ❖ 1/2 von 340g, Zitrusfrucht oder Zitronenlimonade (zuckerfreies, kohlenstoffhaltiges) Getränk
- ❖ 110g, Topping Reiscracker
- ❖ 1/4 Tasse brauner Zucker
- ❖ 1/4 Tasse Zuckerersatz
- ❖ 2 Teelöffel des Zuckerersatz
- ❖ 1/2 Pfd. Öl

Vermischen Sie alles gut miteinander.

Ananashafergrütze

- ❖ 1 Tasse Öl
- ❖ 3 Eier (oder verwenden Sie 1/2 von Eggbeaters)
- ❖ 2 Teelöffel Vanille

Vermischen Sie alles in trockenen Zutaten und lassen Sie alles gut schmelzen. Mischen Sie alle trockene Zutaten zuerst zusammen: 3 1/2 Tassen Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Teelöffel, Weinstein, 1/2 Teelöffel Salz, 1 Tasse, schnelle Kochen Hafergrütze, 1 1/2 Tassen Rice Krispies 3/4 Tasse Nüsse.

Erdbeer-Rhabarbersalat

- ❖ 2 Tassen Rhabarber (gesüßt + gekocht, damit es besser schmeckt),
- ❖ 1 Packung Erdbeere Gelatine
- ❖ 1/2 Tasse fein gehackte Nüsse
- ❖ 1/2 Tasse fein gehackter Sellerie
- ❖ 1 (85g) Packung Frischkäse, aufgewärmt

Mischen Sie alle Zutaten gut miteinander.

Zuckerfreie Riegel

- ❖ 3 Bananen
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/3 Tasse Saffola
- ❖ 1 Tasse Buttermilch

- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Teelöffel Nelken
- ❖ 1 Teelöffel Piment
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 2 Tassen altmodisch, gerollter Hafer
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Vermischen Sie Mehl und Gewürze, bis alles gut gemischt ist und legen Sie es zur Seite. Lassen Sie die Bananen, Eier, Saffola, Buttermilch und Vanille gut verschmelzen. Fügen Sie die trockenen Zutaten hinzu. Dann fügen Sie Datteln, Nüsse und Hafer hinzu. Geben Sie alles auf eine gefettete 9x13 Zoll Backform. Backen Sie bei 325 Grad im Ofen für ungefähr 25 Minuten oder bis alles gar ist.

Briese und Pilze

- ❖ 1 Pfd. Briese
- ❖ 3 Tasse Wasser
- ❖ 1 Esslöffel Essig
- ❖ 2 Teelöffel Salz
- ❖ 1 1/2 Esslöffel Butter
- ❖ 2/3 Tasse grüne Zwiebel, gehackt
- ❖ 2 Tassen haben frische Pilze
- ❖ 1/8 Teelöffel Thymian
- ❖ 1/2 Tasse Sherry, aufgeschnitten

Waschen Sie die Briese und weichen Sie sie für 20 Minuten in Wasser ein. Gießen Sie das Wasser ab und fügen Sie 3 Tassen Wasser, Essig, und 1 Teelöffel Salz hinzu. Bringen Sie alles zum Kochen. Bedecken Sie dann den Topf und kochen Sie alles für 20 Minuten bis es zart ist. Lassen Sie es für 20 Minuten Flüssigkeit einweichen, bis Sie es abgießen. Entfernen Sie die Membranen und legen Sie sie zur Seite. Schmelzen Sie die Butter in der beschichteten Bratpfanne, fügen Sie dann Zwiebel hinzu und braten Sie alles für 5 Minuten kurz. Fügen Sie Pilze hinzu und braten Sie alles 5 Minuten weiter. Dekorieren Sie dann mit Salz und Thymian. Fügen Sie die Briese und den Sherry hinzu. Bedecken Sie den Topf und kochen Sie alles, bis es gar ist.

Tausend Inseldressing

Mischen Sie einfach 2 Tassen einfachen Joghurt, 2 hart gekochte Eier und genug Ketschup, um eine Korallenfarbe zu erhalten. Fügen Sie Süßstoff hinzu, wenn ein süßeres Dressing gewünscht wird. Verwenden Sie Steaksoße, wenn Ihnen ein schärferer Geschmack besser anpasst.

Kalbsfleisch Scallopini

- ❖ 1 1/2 Pfd. Kalbfleisch (Lende)
- ❖ 2 Esslöffel Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Salzs und Pfeffer
- ❖ 1 Esslöffel Butter
- ❖ 2 Tasse, frische Pilze
- ❖ 1/4 Tasse Rindfleischbrühe
- ❖ 2 Esslöffel trockener Sherry

Schneiden Sie das Fleisch gut in 6 Stücke. Vermischen Sie Mehl, Salz und Pfeffer; Streuen Sie sie auf beide Seiten des Kalbfleisches. Schmelzen Sie die Butter in der beschichteten Bratpfanne und fügen Sie dann das Fleisch dazu und lassen Sie es schnell auf beiden Seiten braun werden wechseln. Legen Sie das Fleisch dann auf die Servierplatte, um es warm zu halten. Fügen Sie Pilze hinzu und braten Sie alles ungefähr 5 Minuten kurz an. Fügen Sie dann Rindfleisch, Fleischbrühe und Sherry hinzu. Kochen Sie alles auf dem Herd für ungefähr 1 Minute. Geben Sie die Soße über das Kalbfleisch. Macht 6 Portionen. 252 Kalorien pro Portion.

Kalorienarmes Tomatendressing

- ❖ 1 Tasse Tomatensaft
- ❖ 1/4 Tasse Salatöl
- ❖ 1/4 Tasse Essig
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Teelöffel trocknet Senf
- ❖ 1/4 Teelöffel Knoblauchsatz
- ❖ 1/4 Teelöffel Zwiebeln Salz
- ❖ 1 Esslöffel Steaksoße aus

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander gründlich. Eignet sich gut auf Blattsalat. Macht 1 1/2 Tassen. Gesamtkalorien: 458; 19 Kalorien pro Esslöffel

Kalorienarme Salatsoße

- ❖ 1/2 Tasse Hüttenkäse
- ❖ 1/2 Tasse Buttermilch
- ❖ 1/2 Zitrone, geschält und entsamt
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Paprika
- ❖ 1/2 grüne Paprika
- ❖ 4 Radieschen
- ❖ Priese Salz

Legen Sie alle Zutaten in einem Mixgerät und mischen Sie alles, bis die grüne Paprika und die Radieschen fein gehackt sind.

Joghurtsalatsoße

- ❖ 2 Tassen Joghurt
- ❖ 3 Esslöffel Sojasoße
- ❖ 4 1/4 Tasse Sesamkörnern
- ❖ 2 Esslöffel Selleriesamen getoastet
- ❖ 2 Esslöffel Dillunkraut
- ❖ 1 Esslöffel gehackte Zwiebel

Vermischen Sie alle Zutaten und Mischung Sie alles in ein Mixgerät.

Ananassalatsoße

- ❖ 1 Tasse Ananassaft
- ❖ 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 1 Esslöffel Maisstärkepuder
- ❖ 1 Eiweiß, geschlagen
- ❖ Salz
- ❖ 2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1/4 Teelöffel Zitronenschale, gerieben

Kochen Sie den Ananassaft, Maisstärkepuder und Salz, bis alles dick ist. Formen Sie dann den steifen Eierschnee. Schlagsahne kann hinzugefügt werden, wenn ein reicheres Dressing gewünscht wird.

Huhn ohne Salz

Geben Sie Hühnerstücke in die eingeölte Backform. Streuen Sie es auf das Huhn:
2 Teelöffel Hackfleisch mit Knoblauch und Zitronenschale, 1/2 Zitrone Thymians und Oregano sowie 2 Esslöffel Wasser und Fleischbrühe ohne Salz und Öl.
Backen Sie alles im Ofen für ungefähr 30 Minuten (oder bis es gold-braun ist) bei 350 Grad.

Offenes Rindfleisch

- ❖ 2 Pfd. Rindfleischfischeichfleisch
- ❖ 2 Mittlere Zwiebeln, gehackt
- ❖ 1 Tasse geschnittener Sellerie
- ❖ 2 Tassen (oder mehr) geschnittene Karotten
- ❖ 3 oder 4 Medium Kartoffeln
- ❖ 2 gehäufte Esslöffel Tapioka
- ❖ 1 Esslöffel Zucker
- ❖ 1 Esslöffel Salz
- ❖ 2 Tassen Tomatensaft

Geben Sie alles in einen großen Schmortopf oder Röster mit dichtem Deckel. Bestreuen Sie dann alles mit der gehackten Petersilie und bedecken Sie sie dann. Lassen Sie dann alles bei 250

Grad für 5 bis 7 Stunden im Ofen. Sie können das Salz für eine salzfreie Diät weglassen.

Gebackener Fisch

- ❖ Jede Fischleiste
- ❖ 1/4 Tasse Margarine
- ❖ 1 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1/4 Teelöffel frischer Pfeffer
- ❖ 1/4 Teelöffel Basilikum

Schmelzen Sie die Margarine an und fügen Sie Zitronensaft, Pfeffer und Basilikum hinzu. Tauchen Sie die Leisten in die Mischung und dann in die trockenen Brotkrumen. Legen Sie eine Schicht in die eingefettete Pfanne. Lassen Sie alles bei 400 Grad für 15 Minuten oder bis alles gar ist im Ofen. Eignet sich gut ohne Salz, niedrige Cholesterindiät.

Diabetische Fruchtriegel

- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1 Tasse Wasser

Kochen Sie die Früchte zusammen für 5 Minuten. Fügen Sie dann 1/2 Tasse Butter oder Margarine hinzu und legen Sie sie zur Seite, um abzukühlen.

Füllung:

- ❖ 2 Eier, geschlagen
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Fügen Sie die Masse zu Fruchtmischung hinzu. Backen Sie alles in der eingefetteten Pfanne von 11 „x7“ bei 350 Grad für 25 bis 30 Minuten. Lassen Sie es dann abkühlen.

Trockene Suppenmischung

- ❖ 2 Tassen fettfreie Trockenmilch
- ❖ 3/4 Tasse Maisstärkepulver
- ❖ 1/4 Tasse sofortige Hühnerbrühe
- ❖ 2 Esslöffel getrocknete Zwiebeln
- ❖ 1 Teelöffel Thymian
- ❖ 1 Teelöffel Basilikum
- ❖ 1/8 Teelöffel Pfeffer

Verwenden Sie 1/3 Tassen Mischung bei 1 Tasse kochendem Wasser. Sie können Gemüse dazu geben und ganzes Kerngetreide oder übriges Fleisch.

Eiersatz

- ❖ 1 Esslöffel Trockenmilch
- ❖ 2 Eiweiß, von großen Eiern
- ❖ 2 Teelöffel Maisöl
- ❖ 4 gelbe Lebensmittelfarbe

Bestäuben Sie Milch über das Eiweiß und geben Sie die Farbe in ein mit der Gabel geschlagenes Öl. Fügen Sie alles zusammen, bis es eine homogene Masse ist.

Diabetische Dattleriegel

Nacht Vorher: Vermischen Sie 1 Tasse Datteln, (ungesüßte) und 1 1/2 Tassen Apfelmus. Schneiden Sie die Datteln in den Apfelmus. Kühlen Sie alles über Nacht.

- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1/2 Tasse geschmolzene Margarine
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 1/4 Teelöffel Nelken
- ❖ 1/2 Teelöffel zimtfarbige Mischung

Sieben Sie die trockenen Zutaten in eine Schüssel und fügen Sie dann die geschlagenen Eier, Margarine und Vanille hinzu. Fügen Sie nun die Dattelmischung hinzu. Füllen Sie dann alles in eine 9 „x13“ Form. Bestreuen Sie es mit 1/2 Tasse Pekannüsse. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 30 Minuten im Ofen.

Rinderhackbraten

- ❖ Verändert für wenig Salz, keinen Zucker, niedrige Cholesterindiat.
- ❖ 1/2 Tasse trockene Brotkrumen
- ❖ 1/4 Tasse Trockenmilch
- ❖ 1/2 Tasse Wasser
- ❖ 1/4 Tasse gehackte, grüne Paprika
- ❖ 1 mittlere gehackte Zwiebel
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 1/4 Tasse niedriger Natriumketchup
- ❖ 2 Teelöffel Meerrettich

Mischen Sie den Senf mit dem Meerrettig und allen anderen Zutaten. Geben Sie es dann in eine 9 „x5“ Form oder 2 kleine Pfannen. Für das Topping nehmen Sie: 3 Esslöffel braunen Zuckersersatz, 1/4 Tasse leichten Natriumketchup, 1/4 Teelöffel Muskatnuss, 1 Teelöffel trocknen Senf.

Vermischen Sie alle Zutaten. Wenn Sie das getan haben, kann es in zwei kleinen Behältern

eingefroren werden. Backen Sie 45 Minuten bei 375 Grad.

Süß-saures Huhn

- ❖ 1/2 Tasse grüne Paprika
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Karotten
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Zwiebel
- ❖ 3/4 Tasse leichter Ketschup
- ❖ 2 Esslöffel Essig
- ❖ 2 Esslöffel niedrige Natriumssojasoße
- ❖ 1 Tasse Ananassaft
- ❖ 1/4 Tasse brauner Zuckerersatz
- ❖ 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- ❖ 1/4 Teelöffel frischer Pfeffer
- ❖ 1 Tasse Ingwer

Wärmen Sie die Margarine in einer großen Bratpfanne auf, bis sie geschmolzen ist. Fügen Sie dann grüne Paprika, Karotten und Zwiebel hinzu. Kochen Sie alles und rühren Sie dabei 5 Minuten. Fügen Sie Ketschup, Ananassaft, Essig, Sojasoße, Zuckerersatz, Knoblauchpulver, Pfeffer und Ingwer hinzu. Kochen und rühren Sie. Fügen Sie den Ananas hinzu. Geben Sie das Huhn in eine 9 „x13“ Pfanne. Gießen Sie Soße über alles. Bedecken Sie alles mit Folie. Backen Sie es nun 45 Minuten bei 400 Grad. Decken Sie es auf und backen Sie es weitere 30 Minuten oder bis alles gar ist. Servieren Sie das Huhn mit Reis. Es ist ein gutes Rezept für diejenigen, die auf einer Salz-, Zucker-, Cholesterindiät sind.

Klubputenschmortopf

- ❖ 1/4 Tasse Margarine
- ❖ 1/3 Tasse Mehl
- ❖ 1 Tasse Pute*
- ❖ 2 Tassen entrahmte Milch, gekocht
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse Mandeln, schnitten & getoastet
- ❖ 1 Tasse Naturreis,
- ❖ 4 Tassen Wasser
- ❖ 2 1/2 Tassen gewürfelte, gekochte Pute
- ❖ 1 Dose Pilze
- ❖ 1/2 Tasse Pimiento
- ❖ 1/3 Tasse gehackte, grüne Paprika
- ❖ *Oder Hühnerbrühe mit 2 Teelöffel Hühnerbrühe in 1 Tasse Wasser gemacht.

Kochen Sie den Reis in einer großen Pfanne und schmelzen Sie die Margarinemischung in Mehl. Verrühren Sie alles mit der Fleischbrühe und der Milch. Kochen Sie alles bei niedriger Hitze, bis es dick ist und rühren Sie weiter. Verrühren Sie alle anderen Zutaten außer den Mandeln. Füllen Sie alles in die mit Spray behandelte 9 „x13“ Form. Das Topping sind die Mandeln. Stellen Sie alles bei 350 Grad aufgedeckt in den Ofen. Sie können das Salz für eine niedrige Cholesterindiät weglassen.

Karottensalat

- ❖ 1 1/2 Tassen Karotten, gerieben
- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse aufgeschnittener Sellerie
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1/3 Tasse Mayonnaise
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz

Vermischen Sie Zutaten und stellen Sie sie kalt. (keine Cholesterinmayonnaise verwenden.)

Rhabarberriegel

- ❖ 1 1/2 Tassen Zucker
- ❖ 2 Esslöffel Maisstärkepulver
- ❖ 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 1/2 Tassen Mehl
- ❖ 1 Tasse brauner Zucker
- ❖ 1/2 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Tasse weiche Butter oder Margarine
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Walnüsse

Mischen Sie Zucker, Maisstärkepulver, und Wasser, kochen Sie alles, bis es dick ist. Fügen Sie Vanille hinzu. Mischen Sie Mehl, Zucker, Soda, Butter und Nüsse zusammen, bis alles bröckelig ist: Geben Sie 2/3 der Krumenmischung in die 9 „x13“ Form. Geben Sie nun alles über die Rhabarbermischung. Das Topping machen Sie mit den restlichen Krumen. Backen Sie 30 bis 35 Minuten bei 375 Grad.

Gazpacho

- ❖ 4 Tomaten, quartered
 - ❖ 1/2 sm. Zwiebel, aufgeschnitten
 - ❖ 1/2 grüner Paprika, entsamt, aufgeschnitten
 - ❖ 1/2 Gurke, haben
 - ❖ 4 Zweigpetersilie
-

Gewürznelkenknoblauch

- ❖ 1 Teelöffel Instant-Rindfleischbrühe
- ❖ 1 Teelöffel Salz (wählt).
- ❖ 1/4 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 2 Esslöffel canola (Puritaner) Öl
- ❖ 2 Esslöffel Essig
- ❖ 3/4 Tasse kaltes Wasser

- ❖ 2 Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer. Vermischen Sie alles für 15 Sekunden oder bis alle Zutaten vermischt sind. Tun Sie es noch nicht über die Mischung. Servieren Sie es mit getoasteten Croutons oder Gemüse, die in der Suppe verwendet werden. Machen Sie sechs Portionen daraus. Servieren Sie es kalt.

Heinzelmännchen

- ❖ 1/2 Tasse Margarine
- ❖ 1 1/2 (28g) Quadrate ungesüßte Schokolade
- ❖ 1 Tasse Zucker
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 3/4 Tasse Mehl
- ❖ 1/2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Schmelzen Sie die Margarine und Schokolade im Kochtopf bei niedriger Hitze. Nehmen Sie alles vom Herd, vermischen Sie und verrühren Sie es mit Zucker. Fügen Sie nun Eier hinzu, eins nach dem Anderen. Fügen Sie Vanille hinzu. Sieben Sie dann das Mehl, Backpulver und Salz zusammen und schlagen Sie alles zu einer schokoladenbraunen Mischung. Füllen Sie alles in eine eingefettete 9 Zoll Kuchenform. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 25 Minuten im Ofen. Schneiden Sie dann alles in Quadrate, bevor es abgekühlt.

*Tipp, mit dem Plastikmesser kann glatter geschnitten werden

Zucchini-Suppe

- ❖ 1 Esslöffel Butter oder Margarine
- ❖ 2 weiße Zwiebeln, haben dünn
- ❖ 1 große Sellerierippe
- ❖ 1 große Karotte, dünn geschnitten
- ❖ 3 Tasse Hühnerbrühe*
- ❖ 3 mittlere Zucchini, aufgeschnitten (ungeschält & in Viertel längs geschnitten sind)

*Kann mit niedrigen Salzhühnerbrühenkörnern gemacht werden. In der Suppe schmelzen Sie die Butter oder Margarine und braten dann Zwiebeln, Sellerie und Karotte an, bis alles weich ist. Verrühren Sie nun alles mit 1/2 Tasse Fleischbrühe und Zucchini. Kochen Sie alles, bis die Zucchini zart ist (10 bis 12 Minuten). Fügen Sie restliche Fleischbrühe hinzu und kochen Sie alles langsam, bis das Gemüse zart ist. Würzen Sie alles, damit es besser schmeckt. Servieren Sie es heiß, berieseln Sie es mit Käse, wenn Sie wollen. Ergibt 6 Portionen. (Sie können mehr Karotten und Sellerie verwenden, wenn Sie wollen.)

Peters Grillgemüsesuppe

- ❖ 1/2 Tasse Zwiebeln, 1/2 Zoll Würfel
- ❖ 1/2 Tasse Sellerie, 1/2 Zoll Würfel
- ❖ 1/2 Tasse Karotten, 1/2 Zoll Würfel
- ❖ 1/2 Tasse Kartoffeln, 1/2 Zoll Würfel
- ❖ 1 (1170g) ganze Tomaten
- ❖ 1/2 Teelöffel Zucker
- ❖ 1 gefrorene Tasse Gemüse
- ❖ 5 Tassen Wasser, Salz & Pfeffer gemischt, damit es besser schmeckt

Braten Sie alles in einem Topf: Zwiebeln, Sellerie, Karotten und Kartoffeln für ungefähr 15 Minuten. Fügen Sie Tomaten, Zucker, gefrorenes, gemischte Gemüse und Wasser hinzu. Kochen Sie nun alles, bis das Gemüse, ungefähr 15 bis 20 Minuten gekocht ist. Salz und Pfeffer hinzu fügen, damit alles besser schmeckt. 6 Portionen.

Gestopfte Pute

- ❖ 4 Teelöffel Margarine
- ❖ 2 sm. Äpfel, geschält & gewürfelt
- ❖ 1/2 Tasse zerkleinerte Karotte, Zwiebel, Sellerie, grüne Paprika
- ❖ 1 Pute
- ❖ 4 Scheiben Brot, gewürfelt
- ❖ 1/2 Tasse einfacher, fettarmer Joghurt
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 1/4 Teelöffel jedes Geflügelgewürz & Salz

Wärmen Sie den Ofen auf 375 Grad vor. In der beschichteten Bratpfanne heizen Sie die Margarine auf, bis sie heiß ist. Fügen Sie Äpfel und Gemüse hinzu und braten Sie alles kurz bei, rühren Sie ständig um, bis die Äpfel weich sind. Nehmen Sie alles vom Herd und verrühren Sie es mit den restlichen Zutaten. Verteilen Sie alles in eine 9 x 5 x 3 Zoll Form. Geben Sie dann die Putenmischung in die Pfanne. Backen Sie alles 35 40 Minuten. Nehmen Sie es aus dem Ofen, und lassen Sie es 5 Minuten abkühlen. Bereiten Sie es auf dem Servierteller zu. Sie können es auch in der Mikrowelle ungefähr 15 Minuten kochen. Macht 4 Portionen. Nahrhaftes Zeichen: Servieren Sie es Größe + 1/4 Laib. 330 Kalorien; 33 g. cho; 27 g. pro; 594 Mg Natrium; 201 Mg chol.

Vegetarier Laib

- ❖ 5 Tassen spezielle K Zerealien
- ❖ 5 geschlagene Eier
- ❖ 1 Tasse Walnüsse
- ❖ 1 große Kartonhüttenkäse
- ❖ 2 Esslöffel gehackt. Hühnergewürz von McKay oder Zwiebelsuppe
- ❖ 1 große Zwiebel, oder gehackten Sellerie

Braten Sie die Zwiebel in 1/4 Würfel Margarine kurz an. Mischen Sie dann alle Zutaten miteinander und geben Sie sie in eine eingefettete Form. Backen Sie alles 45 Minuten. Nach dem Einfrieren können Sie sie einfach wieder 20 Minuten in den Ofen geben.

Das Steak des armen Mannes (Armish)

- ❖ 3 Pfd. Hamburger
- ❖ 1 Tasse Krackerkrumen
- ❖ Salz & Pfeffer
- ❖ 1/4 Tasse Zwiebeln
- ❖ 1 Dosenpilzsuppe
- ❖ 2 Packungen Gehacktes

Vermischen Sie alles gut und drücken Sie es auf das Backblech. Lassen Sie alles über Nacht abkühlen. Schneiden Sie es dann in Quadrate und rollen Sie sie in Mehl auf beiden Seiten. Geben Sie alles in die Backform. Gießen Sie nun Suppe über die Fleischmischung. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 1 Stunde im Ofen.

Thunfisch Schmortopf (Mikrowelle)

- ❖ 1 Tasse Sauce von der Selleriesuppe
- ❖ 1 Tasse Milch
- ❖ 1 Tasse Thunfisch
- ❖ 1 Tasse rohe Makkaroni
- ❖ 1 Tasse eingefrorene Erbsen
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Zwiebel
- ❖ 1 Tasse geriebener Cheddar Käse

Mischen Sie die Suppe mit der Milch in einer Mikrowellenschüssel, bis alles gut vermischt ist. Fügen Sie dann die restliche Zutaten, außer 1/4 Tasse Käse, hinzu. Bedecken Sie alles und kühlen Sie es über Nacht. Bedecken Sie es mit einem Deckel oder gießen Sie es in eine Plastikhülle. Lassen Sie es in der Mikrowelle für 15-17 Minuten bis alles sprudelt. Bestreuen Sie alles mit 1/4 Tasse Käse. Lassen alles 5 Minuten stehen, bis Käse schmilzt.

Rindfleisch und Kohlroulade

- ❖ 1 Pfd. Hamburger, kurz angebraten
- ❖ 1 Zwiebel, gehackte, kurz angebraten
- ❖ 1/2 Kohl, kurz angebraten

Fügen Sie Dijon Senf, Salz & Pfeffer hinzu
Rollen Sie 2 Farmenschalen von Pepperidge (in der Gefrierschrankabteilung des Lebensmittelgeschäfts) zu 4 x 18 Zoll. Fügen Sie dann die Hamburgermischung über die Rolle hinzu. Lassen Sie alles bei 400 Grad für 20 Minuten im Ofen. Schalten Sie den Ofen dann auf 350 Grad für 20 Minuten. Sie können Pilzsoße zu Servieren verwenden

Gekochtes Dressing

- ❖ 1/3 Tasse fettfreie Trockenmilch
- ❖ 1 1/4 Teelöffel trockener Senf
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/8 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1 Esslöffel normales Mehl
- ❖ 1 mittleres Ei
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 2 Esslöffel weißer Essig
- ❖ 1 Esslöffel Margarine
- ❖ 6 Teelöffel Zuckerersatz

Vermischen Sie alle trockene Zutaten im Wasserbadtopf. Schlagen Sie das Ei dann ein bisschen und vermischen Sie alles mit Wasser und Essig. Fügen Sie langsam alle trockenen Zutaten zu und lassen Sie alles verschmelzen. Kochen Sie das Wasser, bis alles bis dick und glatt wird.

Nehmen Sie alles vom Herd und fügen Sie Margarine und Süßstoff hinzu. Lassen Sie nun alles gut schmelzen. Füllen Sie es in 1 Pint Glas und lagern Sie es im Kühlschrank.

Nahrungszeichen: Bis 1 1/2 Esslöffel kann frei im diabetischen Austausch betrachtet werden. 1 1/2 Esslöffel = 21 Kalorien.

Buttermilchdressing

- ❖ 1/3 Tasse fettarmer Joghurt
- ❖ 1/2 Tasse Buttermilch
- ❖ 3 Esslöffel kalorienarme Mayonnaise
- ❖ 1 Esslöffel trocknen Ranchen

Vermischen Sie alles miteinander und decken Sie die Dose ab. Sie können Sie 5 Tage im Kühlschrank lassen. Macht 1 Tasse. 1 Portion = 2 Esslöffel 1 Portion = 1/2 Fett.

Salatsoße von Cal

Vermischen Sie alles zusammen und geben Sie: 6 kalte Esslöffel Zitronensaft oder Essig, 3 Esslöffel Zwiebeln, fein gehackter Spurenpfeffer, gehackte Petersilie oder grüne Paprika, Meerrettich oder Senf, hinzu. 1 Esslöffel = 3 Kalorien.

Datteldiätsalat

- ❖ 1 Tasse Ananassaft
- ❖ 3 Esslöffel Zuckerersatz
- ❖ 1 Pkg. geschmacksneutrale Gelatine
- ❖ 1 Dose Ananas
- ❖ 5 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse
- ❖ 1 (85g) Packung Frischkäse
- ❖ 1 Esslöffel Zitronenschale

- ❖ 1 Tasse Datteln, gehack
- ❖ Salz

Teil 1: Weichen Sie die Gelatine in 1/2 Tasse Ananassaft auf und lösen Sie sie in heißes Wasser auf. Vermischen Sie alles mit dem restlichem Saft, der Ananas und dem Zuckerersatz. Geben Sie es in eine rechteckige Form und ordnen Sie wenige Stücke der Datteln im Boden an. Bedecken Sie alles mit 1 Tasse Ananasmischung. Lassen Sie es abkühlen.

Teil 2: Lassen Sie alles schmelzen und geben Sie Zitronenschale, Salz und geriebenen Frischkäse dazu. Fügen Sie allmählich die restliche Ananas hinzu. Verrühren Sie alles mit Datteln und Nüssen. Füllen Sie es über die erste Schicht in der Form und lassen Sie alles abkühlen, bis es fest wird.

Hafer Kleie Muffins

- ❖ 2 1/4 Tasse Zerealien, roh
- ❖ 1/4 Tasse Nüsse
- ❖ 1/4 Tasse Rosinen
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 3/4 Tasse Milch
- ❖ 1/3 Tasse Honig
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 2 Esslöffel Pflanzenöl

Wärmen Sie den Ofen auf 425 Grad vor. Verteilen Sie den Teig in die 12 Muffin Formen mit Öl oder Backpapier. Vermischen Sie in einer großen Schüssel die Haferkleie, Zerealien, Nüsse, Rosinen, Backpulver und Salz. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und vermischen Sie alles, bis alle trockenen Zutaten befeuchtet sind. Füllen Sie alles in fast volle Muffin Tassen. Backen Sie es 15-17 Minuten, oder bis es gold-braun ist. Servieren Sie es warm. 12 Portionen, 1 Portion = 1 Muffin. 45 g. chol; 3 g. pro; 5 g. Fett; 114 cal; 2,6 g. Faser; 188 Mg Natrium; 46 Mg chol.

Selbst gemachter Granola

- ❖ 4 Tassen schnell, kochender Hafer
- ❖ 1/2 Tasse Traubennussgetreidekristallzucker
- ❖ 1/4 Tassen Zucker
- ❖ 1 Tasse Erdnüsse
- ❖ 1/3 Tasse Öl
- ❖ 1/2 Tasse Weizenkeim
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen gehackt

Breiten Sie den Hafer auf dem ungefetteten Backblech aus und lassen Sie alles bei 350 Grad für 10 Minuten backen. Vermischen Sie die restliche Zutaten, außer dem Weizenkeim und den Rosinen. Backen Sie die Mischung auf einem anderen Backblech für 20 Minuten bei 350 Grad,

bis alles gleichmäßig braun ist. Lassen Sie es im Ofen abkühlen. Rühren Sie Hafer, Weizenkeim und Rosinen in die Mischung. Lassen Sie alles in Gläsern oder Kunststoffbehältern abkühlen. Ergebnis: 6 1/2 Tassen. Portion Größe = 1/4 Tasse. Diabetischer Austausch/Portion: 1 Stärke, 1 Fett. 140 cal; 15 g. cho; 5 g. pro; 7 g. Fett; 57 Mg Natrium.

Zuckerfrei Ananaskuchen

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 1/2 Tasse Ananas (gepackt in Saft)
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1/4 Pfd. weiche Margarine
- ❖ 1 1/2 Tasse Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Eier
- ❖ 1/2 Tasse gehackte Nüsse

Kochen Sie Rosinen, Datteln, Ananas und Wasser für 3 Minuten. Fügen Sie Margarine hinzu und lassen Sie sie abkühlen. Schlagen Sie Eier und Vanille. Fügen Sie mit Soda gesiebtes Mehl hinzu. Geben Sie die abgekühlte Fruchtmischung und Nüsse hinzu, bis alles gut vermischt ist. Füllen Sie es dann in die eingefettete und bemehlte 9 x 13 Zoll Form. Backen Sie alles bei 350 Grad im Ofen für etwa 25 Minuten, oder bis ein Zahnstocher aus der Mitte wieder sauber herauskommt. Lassen Sie alles abkühlen. Machen Sie ein Frosting mit 220g Frischkäse und mit 1/4 Tasse Honig.

Zuckerfreier Apfelkuchen

- ❖ 6 Tasse rote köstliche Äpfel, geschält & aufgeschnitten
- ❖ 1 (170g) zuckerfreier Apfelsaft
- ❖ 2 Esslöffel Maisstärkepuder
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1/4 Teelöffel Muskatnussgebäck für 2 Krustenkuchen

Mischen Sie die Äpfel mit dem Saft für ungefähr 5 Minuten und bringen Sie alles zum Brodeln. Mischen Sie Maisstärkepuder und Gewürze mit einer kleinen Menge Wasser. Geben Sie die Äpfel zur kochenden Masse hinzu, bis alles dick ist. Nehmen Sie eine längliche Kuchenform mit dem Lieblingsgebäck. Fügen Sie Äpfel hinzu. Bedecken Sie dann den Kuchen. Lassen Sie alles bei 400 Grad im Ofen, bis die Kruste braun ist. Beachten Sie: Apfel kann anstatt eingefrorenen Heidelbeeren getauscht werden. Lassen Sie das Gewürz weg. Frische oder eingefrorene Pfirsiche können statt Äpfeln verwendet werden. Fügen Sie eine kleine Muskatnuss, aber keinen Zimt hinzu.

Magere Kuchenknusten

- ❖ ½ Tasse Mehl
- ❖ ¼ Teelöffel Salz
- ❖ ¼ Teelöffel Backpulver
- ❖ ¼ Tasse Diätenmargarine

Mischen Sie Mehl, Salz und Backpulver. Fügen Sie Margarine hinzu. Mischen Sie alles mit dem Mixgerät, bis die Mischung zu einem Ball geworden ist. Lassen Sie alles eine Stunde abkühlen. Rollen Sie auf dem bemehlten Blech alles aus. Lassen Sie alles bei 425 Grad für 12 Minuten im Ofen. Macht 1 Kruste.

Zuckerfreie Kekse

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ ¾ Tasse Die Kürzung von
- ❖ 2 Eiern
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 1 (170g) Apfelsaft
- ❖ 3 Tassen Mehl
- ❖ ½ Teelöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Nelken
- ❖ 2 Teelöffel Zimt
- ❖ ½ Tasse Gehackte Nüsse
- ❖ 1 Tasse Kokosnuss

Bringen Sie Rosinen mit Wasser für 15 Minuten zum Brodeln. Gießen Sie Saft ab und fügen Sie genug Wasser hinzu, um ¾ Tasse zu messen. Creme Kürzung und Eier. Fügen Sie Vanille, zuckerfreien Apfelsaft geschmolzen und verdünnt hinzu, um 1 ½ Tassen Flüssigkeit zu machen. Vermengen Sie alles gut miteinander. Sieben Sie Mehl, Backpulver, Soda, 1 Teelöffel Nelken, Zimt und Salz. Tragen Sie zu Eimischung bei und schlagen Sie gut. Verrühren Sie mit alles mit den Rosinen und der ¾ Tassen gehackter Nüsse und Kokosnuss. (Ein kleines Zuckerersatz kann auch hinzugefügt werden.). Verteilen Sie alles mit einem Esslöffel auf einer einem bestäubten Backblech. Lassen Sie das bei 350 Grad für 10-12 Minuten. Gut abkühlen lassen

Orangendattelriegel

- ❖ 1 Tasse Datteln
- ❖ 1/3 Tasse Zucker
- ❖ 1/3 Tasse Pflanzenöl
- ❖ 1/2 Tasse Orangensaft
- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 1/2 Teelöffel Backpulver

- ❖ 1 Ei
- ❖ 1 Esslöffel Orangenschale, gerieben

Vermischen Sie Datteln, Zucker, Öl und Saft im Kochtopf und kochen Sie alles für 5 Minuten, um die Datteln weich werden zu lassen. Lassen Sie dann alles abkühlen. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und vermischen Sie alles gut. Breiten Sie es in eine eingeölte 8 x 8 Zoll Backform aus. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 25-30 Minuten backen. Vor dem Verzehr abkühlen lassen. 36 Riegel.

Zuckerfreie Schnittkuchen

- ❖ 1 Tasse Rosinen
- ❖ 1 Tasse beschneidet
- ❖ 1 Tasse gehackte Datteln
- ❖ 2 Tassen Wasser
- ❖ 2 Stöcke Öl
- ❖ 2 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 Tassen Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Teelöffel Soda
- ❖ 4 Eier
- ❖ 1 Tasse gehackte Nüsse

Kochen Sie die Früchte für 5 Minuten im Wasser. Fügen Sie Öl hinzu und stellen Sie es zur Seite, um abzukühlen. Schlagen Sie 4 Eier auf und fügen Sie Vanille, Mehl hinzu, das mit Salz, Soda und Zimt in die Fruchtmischung und den Nüssen gesiebt ist. Vermischen Sie alles gut miteinander. Geben Sie Fett und Mehl eine Kuchenform und füllen Sie dein Teig hinein. Lassen Sie alles bei 350 Grad im Ofen, bis der Zahnstocher sauber kommt. Beachten Sie: Sie können in mehrere Folien gewickelt und dann eingefroren wieder aufgebacken werden.

Eingefrorene Banane

- ❖ 1/2 Banane, geschält
- ❖ 2 Esslöffel entrahmte Milch
- ❖ 1/4 Tasse Traubennusszerealien

Fügen Sie einen Eisstock tief in das Ende einer Banane ein. Tauchen Sie die Banane in Milch und rollen Sie sie in Getreidekrumen und Gewürze. Hüllen Sie sie in Plastik. Macht 1 Portion. Kalorien = 68. Cholesterin = 16 Gramm. Protein = 1 Gramm. Fett = 0 Gramm.

Rot-weiß-blauer Salat

- ❖ 2 Tassen Äpfel
- ❖ 1/2 Tasse Heidelbeeren, ungesüßt, geschält
- ❖ 1/2 Tasse Erdbeeren, ungesüßt

- ❖ 1/2 Tasse Trauben

Vermischen Sie alle Früchte in der Schüssel. Vermischen Sie alles. Macht 7 (1/2 Tasse) Portionen. Austausch: 1 Portion = 1 Frucht. Kalorien pro Portion = 37. Kohlenhydrat = 10 Gramm. Protein = Spur. Fett = 0.

Erdnussbutterbälle

- ❖ 1/3 Tasse Erdnussbutter
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2/3 Tasse ungesüßte, zerkleinerte Kokosnuss
- ❖ 1/4 Tasse Nüsse
- ❖ 1 Teelöffel Zitronenschale
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen gehackt

Mischen Sie alle Zutaten miteinander. Formen Sie sie in bissengroße Bälle. Lassen Sie alles abkühlen, bis es fest wird. Ergibt 14 Bälle. Austausch: 1 Ball = 1/2 Frucht und 1/2 Fett. Kalorien pro Ball = 88. Kohlenhydrat = 6 Gramm. Protein = 2 Gramm. Fett = 7 Gramm.

Hackbraten

- ❖ 1 1/2 Pfd. mageres Gehackte
- ❖ 1 geschlagenes Ei
- ❖ 2 Esslöffel Zwiebeln
- ❖ 1 Tasse Piment
- ❖ 1 Tasse Cornflakes
- ❖ 1/4 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Teelöffel Weiser
- ❖ 1/2 Teelöffel Knoblauch, gehackt

Mischen Sie Ei, Wasser und Cornflakes und lassen Sie alles für 10 Minuten ziehen. Vermischen Sie alles mit Fleisch und den restlichen Zutaten. Geben Sie alles in eine geölte Form. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 1 Stunde. Macht 9 Portionen. Austausch: 1 Portion = 3 mageres Fleisch und 1 Fett. Kalorien pro Portion = 186. Kohlenhydrat = 2,6 Gramm. Fett = 14,8 Gramm. Protein = 21,4 Gramm. Natrium = 45 Milligramm. Cholesterin = 86 Milligramm.

Popkornvergnügen

- ❖ 1 Tasse Popcorn (ohne Salz)
- ❖ 1 Tasse bissengroße, zerkleinert Weizenkekse
- ❖ 2 Esslöffel Rosinen
- ❖ 1 Esslöffel geröstete Sonnenblume
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt

Mischen Sie die ersten 4 Zutaten. Geben Sie dann den Zimt über die Mischung und mischen Sie es leicht. (Kann in größeren Mengen zubereitet und in einem luftdichten Behälter, bei

Raumtemperatur aufbewahrt.) Macht 2 Tassen (2 Portionen). Kalorien = 150 pro 1 Tassenportion. Nahrungsmittelaustausch: 1 Tassenportion = 1 1/2 Brot, 1/2 Frucht und 1/2 Fett. Cholesterin = 27 Gramm. Protein = 3 Gramm. Fett = 3 Gramm.

Bananen-Rosinenkrautsalat

- ❖ 2 Tassen zerkleinerter Kohl
- ❖ 1/2 mittlere Banane, gehackt
- ❖ 4 Esslöffel Rosinen
- ❖ 1 Esslöffel Mayonnaise
- ❖ 1/4 Teelöffel flüssiger Süßstoff

Vermischen Sie alles gut und kühlen Sie es ab. Macht 5 Portionen. Austausch: 1 Portion = 1 Gemüse, 1 Frucht und 1/2 Fett. Kalorien = 60 pro Portion.

Hafergrütze - Fruchtkekse

- ❖ 1 Tasse Mehl
- ❖ 1 Teelöffel Natron
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Rosinen
- ❖ 1/2 Tasse gehackte, entsteinte Datteln
- ❖ 1/2 Tasse gehackter, geschälter Apfel
- ❖ 1/2 Tasse Öl oder Butter
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 3/4 Tasse Walgehackte Nüsse

Sieben oder mischen Sie Mehl, Natron und Zimt und legen Sie es zur Seite. In einen quadratischen Kochtopf bei mittlerer hoher Hitze bringen Sie dann Wasser, Datteln, Apfel und Rosinen zum Kochen. Reduzieren Sie Hitze wieder auf niedrig und bringen Sie alles 3 Minuten zum Brodeln. Nehmen Sie alles vom Herd und fügen Sie Öl hinzu. Verrühren Sie alles miteinander, bis alles geschmolzen ist. Füllen Sie alles in eine große Schüssel und lassen Sie es abkühlen. Fügen Sie die geschlagenen Eier und Vanille hinzu. Verrühren Sie alles mit den trockenen Zutaten, Hafer und Nüssen. Bedecken Sie alles und kühlen Sie es über Nacht. Verteilen Sie den Teig mit Teelöffeln, 2 Zoll voneinander entfernt, auf einem eingefetteten Backblech. Backen Sie alles bei 350 Grad im Ofen für 12 bis 14 Minuten. Nehmen Sie alles vom Backblech. Lassen Sie alles auf dem Rost abkühlen. Lagern Sie es im Kühlschrank, in luftdichten Behältern. Macht ungefähr 40 Plätzchen.

Diätkürbispudding

- ❖ 1 Kürbis
- ❖ 2 Tassen entrahmte Milch
- ❖ 2 Eier

- ❖ 1 Teelöffel Zimt oder Priesel Salz (1/8 Teelöffel)
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 4 bis 5 Packungen Geschmacksstoff

Vermischen Sie alle Zutaten. Füllen Sie alles in eine Schmortopfschüssel. Lassen Sie dabei alles bei 425 Grad für 15 Minuten im Ofen und senken Sie dann die Hitze zu 350 Grad. Backen Sie alles für weitere 40 bis 45 Minuten.

Brokkoli- & Käsekartoffeln

- ❖ 2 gebackene Kartoffeln
- ❖ 2 Teelöffel Margarine
- ❖ 2 Teelöffel Maisstärkepulver
- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1/8 Teelöffel trockener Senf
- ❖ 70g Cheddar Käse, gerieben
- ❖ 2 Tasse Brokkoli, gekocht

Backen Sie Kartoffeln, bis alles gar ist. Kochen Sie Brokkoli in Salzwasser bis er zart ist. Schmelzen Sie Margarine im Kochtopf. Fügen Sie Maisstärkepulver, Milch und trockenen Senf hinzu und kochen Sie alles, bis es dick ist. Dann verrühren Sie alles mit Käse, bis er schmilzt. Geben Sie den Brokkoli hinzu. Geben Sie die Kartoffeln in die Brokkoli Mischung. 4 Portionen. Austausch: 1 Portion = 1 Gemüse, 1 hohes fettes Fleisch, 1 1/4 Brot und 1/2 Fett. Kalorien = 241 pro Portion. Fett = 11,5 Gramm. Protein = 12,5 Gramm. Kohlenhydrat = 24 Gramm.

Zuckerfreies Bananenbrot

- ❖ 1 3/4 Tasse Kuchenmehl gesiebt
- ❖ 2 Teelöffel Backpulver
- ❖ 1/4 Teelöffel Natron
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Tasse Margarine
- ❖ 2 geschlagene Eier
- ❖ Flüssiger Süßstoff, geschmolzen
- ❖ 1 Teelöffel Vanille
- ❖ 2 mittlere Bananen, gemischt und nach Größen geordnet

Sieben Sie Mehl, Backpulver, Natron und Salz. Fügen Sie die restliche Zutaten außer Bananen hinzu. Verrühren Sie alles miteinander, bis die Mehlmischung befeuchtet wird. Mischen Sie alles mit den Bananen. Füllen Sie die Masse in die eingefettete 8 x 4 Zoll Form. Lassen Sie alles bei 350 Grad im Ofen, für etwa eine Stunde. Macht 14 Scheiben. Austausch: 1 Brot und 1/2 Fett. Kalorien = 109. Kohlenhydrat = 15 Gramm. Fett = 4 Gramm. Protein = 2/5 Gramm. Cholesterin = 39 Milligramm.

Erdbeerschütten

- ❖ 1/2 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1/2 Tasse einfacher, fettarmer Joghurt
- ❖ 1/2 Tasse eingefrorene, ungesüßte ganze Erdbeeren
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- ❖ 1 Packung künstlicher Süßstoff

Geben Sie alle Zutaten in einem Mixgerät oder eine Küchenmaschine. Lassen Sie alles zu einer homogenen Masse werden.

Macht 1 (1 1/2 Tasse) Portion. Kalorien = 106. Austausch: 2/3 Frucht, 1 Milch und 1/2 Fett. Cholesterin = 19 Gramm. Protein = 8 Gramm. Fett = 2,5 Gramm.

Zimtfarbiger Toast

- ❖ 1 Scheibe ganzes Weizenbrot
- ❖ 1 Teelöffel Diätenmargarine
- ❖ Zimt
- ❖ 1 Packung künstlicher Süßstoff

Toasten Sie das Brot. Bestreichen Sie es mit der Margarine und bestreuen Sie es mit Zimt und Süßstoff.

Macht 1 Portion. Kalorien = 115. Austausch: 1 Brot und 1 Fett. Cholesterin = 15 Gramm. Protein = 2 Gramm. Fett = 5 Gramm.

Brokkoli Schmortopf

- ❖ 1/2 Tasse gekochte Brokkoli
- ❖ 1/4 Tasse gekochter Reis
- ❖ 1/4 Tasse Sahne der Pilzsuppe (zubereitet mit entrahmter Milch)
- ❖ 28g Sausen
- ❖ 56g Zwiebelpulver

Mischen Sie alle Zutaten miteinander in einem kleinen Schmortopfgericht. Bedecken Sie alles mit Butterbrotpapier. Backen Sie alles für 4 Minuten in der Mikrowelle auf voller Stufe.

ODER, backen Sie alles in einem Ofen bei 350 Grad für 25 bis 30 Minuten. Das Rezept kann leicht auf vier Portionen für eine Familie vergrößert werden.

Macht 1 Portion. Austausch: 1 Gemüse, 1 Brot, 1 Fett und 3 mageres Fleisch. Kalorien = 310.

Schmortopfsenfischung

- ❖ 2 Tassen fettfreie Trockenmilch
- ❖ 3/4 Tasse Maisstärkepulver
- ❖ 1/4 Tasse sofortige Hühnerbrühe
- ❖ 2 Esslöffel zerhackte Zwiebel
- ❖ 1/2 Teelöffel Pfeffer

Vermischen Sie alle Zutaten und tun Sie sie in einen luftdichten Behälter. Sie können Instandsuppe verwenden. Mischen Sie 1/3 Tasse der trockenen Mischung mit 1 1/4 Tasse Wasser im Kochtopf. Kochen und Verrühren Sie alles miteinander, bis es dick ist. Fügen Sie 1 Esslöffel Margarine, wenn Sie wollen, hinzu. Fügen Sie dazu 11,5 Gramm Fett hinzu. Für weniger Kalorien können Sie Natrium und Fett nehmen. Ergänzen Sie mit Huhn, Sellerie oder Pilzsuppen in Ihre Rezepte.

Die 1/3 Tasse mit der trockenen Mischung und die 1 1/4 Tasse Wasser wird mit 1 Tasse der Suppe vermischt. Es gibt 95 Kalorien, 0,2 Gramm Fett und 710 Milligramm Natrium. Campbells konservierte Suppe hat 330 Kalorien, 23,8 Gramm Fett und 2.370 Milligramm Natrium.

Gebackene Äpfel

- ❖ 6 oder 8 Äpfel
- ❖ 1 Erdbeere oder Rosinen, wenn Sie wollen

Befüllen Sie Die Äpfel mit den Rosinen und legen Sie sie auf das Backblech. Bestreuen Sie alles mit Rosmarin, wenn Sie wollen. Mit dieser Nahrung können Sie auch eine Diät halten. Backen Sie im gemäßigten Ofen (350 bis 375 Grad), bis die Äpfel zart sind.

Gemüsekonfetti

- ❖ 1 Sm. Zucchini, zerkleinert
- ❖ 1 sm. gelbes Squash, zerkleinert
- ❖ 2 Karotten, zerkleinert
- ❖ 1 Sm. Zwiebel, aufgeschnittene dünne
- ❖ 2 Esslöffel Wasser
- ❖ 2 Teelöffel Margarine

Vermischen Sie die Zucchini, das gelbe Squash, die Karotten, die Zwiebel und das Wasser in einer Bratpfanne. Bedecken und kochen Sie alles bei mittlerer Hitze für 4 5 Minuten, oder bis das Gemüse zart ist. Fügen Sie Margarine hinzu. Braten Sie alles kurz aufgedeckt, bis alle Feuchtigkeit verdampft ist. Servieren Sie es sofort. Macht 2 Portionen. Austausch: 2 Gemüse und 1 Fett; Kalorien: 94; Kohlenhydrate: 14 gm; Protein: 3 gm; Fett: 4 gm; Natrium: 83 Mg.

Süßkartoffel la orange

- ❖ 2 Pfd. Süßkartoffeln, gekocht oder
- ❖ 2 Pfd. Vakuum hat Süßkartoffeln
- ❖ 2 Esslöffel Margarine
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 16 getrocknete Aprikosenhälften, geschmolzen
- ❖ Frische Orangenscheiben

Ordnen Sie die Süßkartoffeln in einer seichten Backform an. Vermischen Sie die Margarine und den Zimt. Gießen Sie beides über die Kartoffeln. Ordnen Sie die Aprikosenhälften darauf an. Bedecken Sie das Gericht und lassen Sie alles bei 425 Grad für ungefähr 15 Minuten backen.

Fügen Sie Orangenscheiben hinzu. 4 Portionen. Austausch: 1 Brot, 1 Frucht, 1 Fett; Kalorien: 185; Kohlenhydrate: 23 gm; Protein: 3 gm; Fett: 7 gm; Natrium: 79 Mg.

Landstilchili

- ❖ 1 Pfd. Gehacktes
- ❖ 3/4 Tasse gehackte Zwiebel
- ❖ 1 (1170g) Nierebohnen
- ❖ 1 pt. konservierte Tomaten (2 Tassen)
- ❖ 1 (220g) kann Tomatensoße
- ❖ 1 (110g) Pilze, Stämme und Stücke
- ❖ 1 1/2 Tassen eingefrorenes, gemischtes Gemüse
- ❖ 1 Teelöffel Chilipuder
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Paprika
- ❖ 1 1/4 Tasse Cayenne Pfeffer

Lassen Sie das Gehackte in einer Pfanne braun werden und fügen Sie Nierebohnen, konservierte Tomaten, Tomatensoße, Salz, Chilipuder, Paprika und Cayenne Pfeffer hinzu. Bringen Sie alles 1/2 Stunde zum Brodeln. Während Sie es kochen lassen, fügen Sie gefrorenes Gemüse hinzu. Fügen Sie Pilze und gekochtes Gemüse zum Chili hinzu und kochen Sie alles für zusätzliche 1/2 Stunden. 6 Portionen. Austausch: 1 Stärke, 1 Brot, 2 mageres Fleisch und 2 Gemüse; Kalorien: 246; Kohlenhydrate: 24 gm; Protein 23 gm; fette 7 gm.

Rosinenrolle

- ❖ 1 Esslöffel schnelle-steigende Hefe
- ❖ 4 Tasse Mehl
- ❖ 1/4 Tasse weißer Zuckerersatz
- ❖ 1/4 Tasse weiche, leichte Margarine oder
- ❖ 1/4 Tasse Saflor öl
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel, reiner Zitronenextrakt
- ❖ 1 Teelöffel Zitronenschale
- ❖ 1 1/4 Tasse lauwarmes Wasser
- ❖ 1/2 Tasse Ei
- ❖ 2 gut geschlagene Eier

Vermischen Sie Mehl, Hefe, Salz und weißen Zuckerersatz zusammen in eine Schüssel. In eine andere Schüssel geben Sie Sahne, Margarine, Wasser, Zitronenextrakt und Eisschaum. Vermischen Sie den Inhalt beider Schüsseln bis der Teig weich ist. Nehmen Sie den Teig und geben Sie ihn in eine andere Schüssel (Spray mit Pam). Bedecken Sie alles und lassen Sie es 15-20 Minuten im Ofen.

Lassen Sie ihn noch 15-20 Minuten im Ofen erheben, währenddessen kochen Sie 1/2 Tasse Rosinen, 1/2 Teelöffel, reines Zitronenextrakt, braunen Zuckerersatz, 1/4 Tasse entrahmte Milch, Rosinen und ein bisschen Wasser, bis alles zart ist.

Geben Sie alles in das Mixgerät oder nutzen Sie den Kartoffelstampfer. Fügen Sie braunen

Zuckerersatz und Zitronenextrakt hinzu. Rollen Sie den Teig zu einem Rechteck aus. Bestreuen Sie nun alles ausreichend mit der Füllung und versiegeln Sie die Ränder mit ein bisschen Wasser.

Legen Sie die Rolle auf das Backblech, das leicht mit PAM bestäubt ist. Gestalten Sie die Rolle zu einem Kreis oder Hufeisen. Das Topping wird mit entrahmter Milch bestrichen. Schlitzen Sie Streifen in die Rolle mit einem scharfen Messer. Lassen Sie alles bei 400 Grad für 20-30 Minuten oder bis alles braun ist im Ofen. 35 Portionen. Austausch: 1 Stärke/Brot, 1/2 Frucht; Kalorien: 109; Kohlenhydrate: 21 gm; Protein: 2 1/2 gm; Fett: 2 gm.

Rinderfleisch

- ❖ 1 Pfd. mageres Rindfleisch, kubiert
- ❖ 2 Esslöffel Worcestersoße
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Teelöffel Oregano
- ❖ 1/8 Teelöffel Piment
- ❖ 1 Rindfleischbrühen Würfel
- ❖ 2 Tassen kochendes Wasser
- ❖ 1 Tasse konservierte Tomaten
- ❖ 4 Medium Kartoffeln, kubiert
- ❖ 3 mittlere Karotten, hat
- ❖ 3 sm. Zwiebeln, kubiert
- ❖ 1 Packung eingefrorene Erbsen

Marinieren Sie Rindfleisch in Worcestersoße für mehrere Stunden. Legen Sie die braunen Rindfleischwürfel in die beschichteten Bratpfanne. Fügen Sie dann Salz, Oregano und Piment hinzu. Lösen Sie die Brühen Würfel in kochendem Wasser auf. Fügen Sie alles zum Rindfleisch hinzu. Geben Sie dann Tomaten hinzu und kochen Sie alles bei niedriger Hitze für 1 1/2 bis 2 Stunden, oder bis das Fleisch zart ist. Fügen Sie Kartoffeln, Karotten, und Zwiebeln hinzu und kochen Sie alles für weitere 30 Minuten. Fügen Sie Erbsen hinzu und kochen Sie alles 15 Minuten länger, oder bis das Fleisch und das Gemüse zart sind.

6 Portionen. Betrag 1 Tasse. Austausch: 1 Brot, 2 mediumsattes Fleisch, 1 Gemüse.

Italienische Spaghetti

- ❖ 1/2 sm. Zwiebel, gehackt
- ❖ 1/2 Pfd. mageres Gehacktes
- ❖ 1/3 Tasse Tomatenmark
- ❖ 2/3 Tasse Wasser
- ❖ 2 1/4 Teelöffel italienisches Gewürz
- ❖ 1/2 Teelöffel Zwiebeln Pulver
- ❖ 1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
- ❖ 1/4 Teelöffel Oregano
- ❖ 1/8 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1 sm. Lorbeerblatt
- ❖ 1/2 Tasse Tomaten, frisch oder konserviert

- ❖ 2 Tassen Spaghetti, abgegossen und gekocht

Vermischen Sie die Zwiebel und das Gehackte miteinander. Geben Sie es in die Pfanne und lassen Sie es braun werden. Gießen Sie das Fett ab und fügen Sie Tomatenmark, Wasser, Gewürze, Kraut und Tomaten hinzu. Bringen Sie es alles eine oder mehrere Stunden zum Brodeln und nutzen Sie mehr Wasser, wenn Sie wollen. Zum Servieren nutzen Sie 1/2 Tasse Soße über die 1/2 Tasse Spaghetti. 4 Portionen. Austausch: 1 Brot, 1 Gemüse, 1 mediumsfettes Fleisch.

Garnelenscampi

- ❖ 1/2 Tasse trockenen Butterersatz
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Petersilie
- ❖ 1/4 Teelöffel Oregano
- ❖ 1/4 Teelöffel süßes Basilikum
- ❖ 1/8 Teelöffel Cayenne Pfeffer
- ❖ 1 1/2 Tassen fette Hühnerbrühe
- ❖ 1 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- ❖ 2 Tassen Garnele, geschält und geschnitten
- ❖ 1 Esslöffel Maisstärkepulver, gekocht

Vermischen Sie alle Zutaten außer den Garnelen und dem Maisstärkepulver. Bringen Sie dann alles zum Kochen und fügen Sie die Garnele hinzu. Verrühren Sie alles mit dem Maisstärkepulver, bis es dick wird. Beachten Sie: Servieren Sie es über Reis oder Nudeln (Zählung als Brotaustausch). 10 Portionen. Betrag 56g. Austausch: 2 fettarmes Fleisch, 1 Gemüse.

Thunfischsalat

- ❖ 1 Dose Thunfisch
- ❖ 2 hart gekochte Eier
- ❖ 1/4 Tasse gehackter Sellerie
- ❖ 2 Esslöffel Mayonnaise
- ❖ Kopfsalatblätter reduziert

Vermischen Sie alle Zutaten außer den Kopfsalatblättern. Kühlen Sie alles, bis es fest ist. Servieren Sie alles auf dem Kopfsalatblatt, wenn Sie wollen. 4 Portionen. Sie bekommen 1/2 Tasse. Austausch: 2 fettarmes Fleisch.

Eier

- ❖ 4 harte gekochte Eier
- ❖ 1/2 Teelöffel trockener Senf
- ❖ 1/4 Teelöffel Salzspur

- ❖ Zwiebelpulver
- ❖ 2 Teelöffel Kalorienmayonnaise
- ❖ 1 Teelöffel Essigpaprika reduziert

Halbieren Sie die Eier, entfernen Sie das Eidotter und machen Sie alles zu einem Brei. Fügen Sie andere Zutaten, außer der Paprika hinzu und mischen Sie das Eidotter hinzu. Mischen Sie alles gut. Füllen Sie das Eiweiß mit Eidottermischung hinterher. Bestreuen Sie alles auf die Paprika. Lassen Sie alles kühlen, bis es fertig ist. Macht 4 Portionen. Betrag 2 Ei Hälften. Austausch: 1 mediumsfettes Fleisch.

Makkaroni und Käse

- ❖ 1 1/2 Tassen entrahmte Milch
- ❖ 1 1/2 Esslöffel normales Mehl
- ❖ 1 1/2 Esslöffel reduzierte Kalorienmargarine
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 3/4 Tasse, fettarmer, amerikanischer Käse
- ❖ 2 Tassen Makkaroni, gekocht und abgossen
- ❖ 1/4 Tasse Brotkrumen gerieben

Vermischen Sie Milch, Mehl, Margarine und Salz, um eine weiße Soße zu machen. Geben Sie die Soße auf niedrige Hitze zurück. Reiben Sie den Käse dazu und rühren Sie ständig um. Kochen Sie alles, bis der Käse geschmolzen ist und machen Sie die Soße zu einer kochenden Masse. Nehmen Sie alles vom Herd. Wechseln Sie dann die Makkaronischichten mit der Käsesoße in der beschichteten Backform. Bedecken Sie alles mit Brotkrumen. Lassen Sie alles bei 375 Grad im Ofen, bis die Mischung Blasen und braune Krumen bekommt. 6 Portionen. Belaufen Sie sich 1/2 Tasse. Austausch: 1 Brot, 1 mediumsfettes Fleisch.

Tief gefrorener Apfelkuchen

- ❖ Zuckerersatz, um 1/3 Tasse Zucker gleichzukommen,
- ❖ 1 Esslöffel Maisstärkepulver
- ❖ 1/2 Teelöffel Zitronenschwarte
- ❖ 2 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- ❖ 1/4 Teelöffel Muskatnuss
- ❖ 1/2 Teelöffel Zimt
- ❖ 4 sm. Äpfel gerieben
- ❖ 1 Tasse normales Mehlaufgeschnitten
- ❖ 1 Teelöffel Salz
- ❖ 1/4 Tasse reduzierte Kalorienmargarine
- ❖ 3 Esslöffel kaltes Wasser gesiebt

Vermischen Sie Zuckerersatz, Maisstärkepulver, Zitronenschwarte, Zitronensaft, Muskatnuss, Zimt und Apfelscheiben. Geben Sie alles in eine 9 Zoll tiefe Kuchenform und stellen Sie sie zur Seite. Vermischen Sie Mehl und Salz, schneiden Sie die Margarine in die Mischung, bis alles Getreidemehl ähnelt. Mischen Sie Wasser mit der Gabel in alle trockenen Zutaten, bis alles

befeuchtet wird. Formen Sie in einen Ball. Rollen Sie den Ball auf der bemehlten Oberfläche und geben Sie die Apfelfüllung darauf. Lassen Sie alles bei 425 Grad für 35 Minuten braun werden. Schneiden Sie alles in 8 gleiche Scheiben. Macht 8 Portionen. Belaufen Sie sich 1/8 des Kuchens. Austausch: 1 1/2 Brot, 1/2 Fett.

Hafergrütze Kekse

- ❖ 1 1/2 Tassen normales Mehl
- ❖ 1 1/2 Tassen reg. Hafergrütze, roher Zuckerersatz
- ❖ 1/2 Tasse Zucker
- ❖ 1/2 Teelöffel Natron
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 3/4 Tasse reduzierte Kalorienmargarine
- ❖ 3 Esslöffel kaltes Wasser

Vermischen Sie alle Zutaten außer der Margarine und dem Wasser. Geben Sie die Margarine in die trockene Mischung in das Gebäckmixgerät oder verschmelzen Sie alles, bis die Mischung einer rauen Mahlzeit ähnelt. Lassen Sie etwas Wasser darüber träufeln und verrühren Sie alles miteinander, mit der Gabel. Rollen Sie alles in 4 Zoll dickes Butterbrotpapier. Schneiden Sie sie in 24 Kreise oder Quadrate. Stellen Sie die Plätzchen auf das beschichtete Backblech. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 15 Minuten im Ofen. Macht 24 Kekse. Betrag 1 Keks. Austausch: 1 Brot.

Zimtfarbende Apfelhafergrütze

- ❖ 1 1/2 Tassen Wasser
- ❖ 1/4 Teelöffel Salz
- ❖ 2/3 Tasse schnelle Kochenhafergrütze
- ❖ 1 mittlerer Apfel, geschält
- ❖ 1 Teelöffel Zimt
- ❖ 2 Esslöffel Rosinenzucker gerieben

Bringen Sie das Wasser und Salz im Kochtopf zum Kochen. Verrühren Sie beides mit Hafergrütze, Apfel, Zimt und Rosinen. Reduzieren Sie die Hitze und kochen Sie alles 1 Minute auf, bis das Wasser verdampft ist. Servieren Sie die Grütze heiß mit dem Zuckerersatz. Macht 3 Portionen. Belaufen Sie sich 1/2 Tasse. Austausch: 1 Brot und 1 Frucht.

Beerenpudding

- ❖ 3 Tassen frische oder eingefrorene, ungesüßte Beeren
- ❖ 3 Esslöffel Maisstärkepulver
- ❖ 1/8 Teelöffel Salz
- ❖ 1/8 Teelöffel Zimt
- ❖ 1 Tasse Wasser
- ❖ 1/2 Teelöffel Vanille oder Mandelextraktzucker
- ❖ 1 Tasse Zuckerersatz

Vermischen Sie 1 Tasse Beeren, Maisstärkepulver, Salz, Zimt und Wasser im Kochtopf. Kochen Sie alles bei mittlerer Hitze, bis die Mischung dick wird und rühren Sie ständig um. Fügen Sie Vanille- oder Mandelextrakt und die restlichen 2 Tassen Beeren sowie den Zuckerersatz hinzu und mischen Sie alles gut. Lassen Sie es abkühlen. 6 Portionen. Belaufen Sie sich 1/2 Tasse. Austausch: 1 Frucht.

Kekse

- ❖ 1 Packung trockene Hefe
- ❖ 2 Esslöffel warmes Wasser (60-70 Grad)
- ❖ 2 Tassen Buttermilch
- ❖ 5 Tassen Zweckmehlzucker
- ❖ 1/4 Tasse Zucker
- ❖ 1 Esslöffel Backpulver
- ❖ 1 Teelöffel Soda
- ❖ 1 Teelöffel Salz

Vermischen Sie die Hefe und das Wasser und lassen Sie alles 5 Minuten kochen. Fügen Sie Buttermilch zur Hefemischung hinzu und stellen Sie alles Seite. Vermischen Sie alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel und mischen Sie alles so lange, bis die Mischung raue Krumen hat. Fügen Sie nun eine Buttermilchmischung hinzu. Befeuchten Sie mit der Gabel die trockenen Zutaten. Nehmen Sie den Teig und kneten Sie ihn 3-4 Mal in Mehl. Schneiden Sie 36 runde Scheiben von 1/2 Zoll Dicke und 2 Zoll Durchmesser. Legen Sie sie auf das Backblech. Lassen Sie alles bei 400 Grad für 10-12 Minuten im Ofen. Macht 36 Kekse. Portion 1 Keks. Austausch: 1 Brot und 1 Fett.

Cornbread Dressing

- ❖ 3 Tasse Cornbread
- ❖ 1 Tasse Brotkrumen
- ❖ 2 Tassen fettfreie Hühnerbrühe
- ❖ 1 Tasse zerkleinerter Sellerie
- ❖ 3/4 Tasse gehackte Zwiebel
- ❖ 2 Eiweiß
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel Pfeffer
- ❖ 1/2 Teelöffel Geflügelgewürz

Vermischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und mischen Sie alles gut durch. Tun Sie Ihre Nahrung in einer beschichteten Form. Lassen Sie alles bei 350 Grad für 45 Minuten oder bis alles hellbraun ist. Macht 8 Portionen. Jede Portion 3/4 Tasse. Austausch: 1 Brot und 1/2 Fett.

Sahnekartoffelsuppe

- ❖ 4 Medium Kartoffeln, die geschält sind
- ❖ 1 sm. Zwiebel, geschnitten
- ❖ 4 grüne Zwiebeln
- ❖ 1 Gewürznelkenknoblauch, gehackt
- ❖ 2 Dosen zusätzliche Hühnerbrühe, ohne Salz
- ❖ 1 Tasse entrahmte Milch
- ❖ 1/2 Teelöffel Salz
- ❖ 1/2 Teelöffel weißer Pfeffer
- ❖ 1/8 Teelöffel Muskatnuss zerhackt

Vermischen Sie Kartoffeln, Zwiebel, grüne Zwiebeln, Knoblauch und Fleischbrühe in einem großen 3 Liter Kochtopf. Bedecken Sie den Topf und bringen Sie den Inhalt 20 Minuten zum Brodeln, oder bis Kartoffeln zart sind. Bereiten Sie die Kartoffelmischung im Mixgerät oder der Küchenmaschine zu einer homogenen Masse. Vermischen Sie die pürierte Mischung mit Milch und den restlichen Zutaten, bis sich alles gut vermischt ist. Rühren Sie weiter. Wärmen Sie die Suppe auf oder decken Sie sie ab und warten Sie, bis alles abgekühlt ist. Belaufen Sie sich 3/4 Tasse. Austausch: 1 Stärke, 85 Kalorien.