

02 | 2024

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Vollkorn hält
Dich in Balance

↳ Vital durch
den Tag mit
energierichem
Vollkornmehl!

Vollkornmehl trägt durch den Erhalt der Randschichten des Korns wertvolle Stoffe in sich: es besitzt mehr Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe (vor allem Zink, Eisen und Magnesium) und Vitamine (Vitamin B1, B2, Folsäure) und ist somit gesünder als das verwandte Weißmehl.

Beide Mehlsorten enthalten viele Kohlenhydrate. Weißmehl enthält vor allem kurzkettige Kohlenhydrate, die rasch zu Zucker abgebaut werden und schneller ins Blut gelangen. Vollkorn hingegen besteht aus langkettigen Kohlenhydraten. Diese werden in Magen und Darm langsamer verarbeitet, wodurch der Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigt. In der Folge wird zudem weniger Insulin ausgeschüttet und man ist über einen längeren Zeitraum satt. In der „Gesunden Küche“ müssen alle selbstgemachte Teig- und Backwaren mind. 25% Vollkornmehl enthalten. Denn die Nährstoffe in Vollkornprodukten wie Brot, Müsli oder Pasta geben Kindern mehr Power für Kindergarten, Schule und beim Spielen. Vollkorn liefert dem Gehirn konstant Energie und macht das Gedächtnis leistungs- und reaktionsfähiger.

Und ja, in der „Gesunden Küche“ sind süße Hauptspeisen einmal pro Woche am Speiseplan erlaubt, wenn sie Zucker- und Fettreduziert zubereitet werden. Der Zuckerkonsum ist in der „Gesunden Küche“ auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Snacks und Süßigkeiten sollen zwischen den Mahlzeiten durch regionales Obst und Milchprodukte ersetzt werden. Ein gekauftes Fruchtojoghurt enthält auch sehr viel Zucker. Eine gesündere Variante dazu, wäre ein normales Joghurt verfeinert mit frischen, saisonalen Obststückchen.

Kaiserschmarrn

Zutaten für 12 Portionen:

- » 250 g Dinkelkuchenhmehl
- » 1 TL Salz
- » 125 g Vollkorndinkelmehl
- » EL Butter
- » 10 Eier
- » 6 EL Rosinen
- » 800 ml Milch
- » Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Das Mehl mit Salz und Milch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Die Eier trennen und das Eigelb unterrühren. Eiweiß steif schlagen und ebenso unterheben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Teig langsam hineingießen und auf beiden Seiten leicht anbacken. Mit zwei Gabeln den



fertig gebackenen Teig in Stücke reißen. Zum Schluss die Rosinen hinzufügen. Nun ist der Kaiserschmarrn anzurichten und mit ein wenig Staubzucker zu bestreuen.

Kontakt