

DYSPHAGIE

ERNÄHRUNG

> DARMTRÄGHEIT

Darmträgheit

#1

Eingedickter Kürbis-Nuss-Smoothie

1 person | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
15 min. | **7 g** | **404 kcal** | **14 g**

Ein nahrhaftes Getränk mit herbstlicher Geschmacksvielfalt. Perfekt zum Frühstück, als Snack zwischendurch oder sogar als Stärkung am Vormittag. Beachten Sie dass Sie bei der Verwendung von Zimt in Pulverform dieses gut mit dem Getränk vermischen. Dadurch wird die Einatmung des auf der Oberfläche des Getränks schwebenden Gewürzstaubs vermieden.



Zubereitung

Zuerst den Kürbis mit dem Honig, dem Orangensaft, der Orangenschale und dem Zimtpulver erhitzen, bis Sie eine weiche Konsistenz erhalten.

Anschließend den Kürbis mit der Milch oder dem pflanzlichen Milchersatz, den Walnüssen und dem gemahlene Leinsamen pürieren.

Alles zusammen mit dem Xanthan zu einem geschmeidigen Smoothie verrühren. Bei Bedarf den Smoothie durch ein Sieb gießen, um die Nussschalenreste zu entfernen und alles noch einmal pürieren, bis Sie die gewünschte Beschaffenheit erhalten.



Zutaten

- 80 g Kürbis
- 1 Teelöffel Honig (8 g)
- 24 g Walnuss (6 Kerne)
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen (26 g)
- 100 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- 1 Orange: Saft und Schale
- 2 g Xanthan
- Zimtpulver nach Geschmack

Darmträgheit

#2

Natürlich eingedickter Kürbis-Nuss-Smoothie

1 person | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
15 min. | **6,5 g** | **404 kcal** | **14 g**

Ein nahrhaftes Getränk mit herbstlicher Geschmacksvielfalt. Perfekt zum Frühstück, als Snack zwischendurch oder sogar als Stärkung am Vormittag. Beachten Sie dass Sie bei der Verwendung von Zimt in Pulverform dieses gut mit dem Getränk vermischen. Dadurch wird die Einatmung des auf der Oberfläche des Getränks schwebenden Gewürzstaubs vermieden.



Zubereitung

Zuerst den Kürbis mit dem Honig, dem Orangensaft, der Orangenschale und dem Zimtpulver erhitzen, bis Sie eine weiche Konsistenz erhalten. Anschließend den Kürbis mit der Milch oder dem pflanzlichen Milchersatz, den Walnüssen und dem gemahlene Leinsamen pürieren. Alles gut zu einem geschmeidigen Smoothie verrühren. Bei Bedarf den Smoothie durch ein Sieb gießen, um die Nusschalenreste zu entfernen und alles noch einmal pürieren, bis Sie die gewünschte Beschaffenheit erhalten. Wenn Sie möchten, dass der Smoothie dickflüssiger wird, dann können Sie eine Obstsorte mit mehr Fruchtfleisch dazugeben. Beispielsweise Mango, Papaya, Banane, gekochter Apfel oder gebratene Quitte.

Zutaten

- 80 g Kürbis
- 1 Teelöffel Honig (8 g)
- 24 g Walnuss (6 Kerne)
- 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen (26 g)
- 90 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- 1 Orange: Saft und Schale
- Zimtpulver nach Geschmack

Darmträgheit

#3 Eingedickter Pflaumen-Trauben-Ingwer-Smoothie

1 person | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
15 min. | **14 g** | **265 kcal** | **8 g**

Eine erfrischende und gleichzeitig nahrhafte Alternative! Um zu vermeiden, dass sich Rückstände oder Klumpen bilden, können Sie versuchen, die Haferflocken vorab zu einem feinen, geschmeidigen Mehl zu mahlen. Beachten Sie dass Sie bei der Verwendung von Zimt in Pulverform dieses gut mit dem Getränk vermischen. Dadurch wird die Einatmung des auf der Oberfläche des Getränks schwebenden Gewürzstaubs vermieden.



Zubereitung

Die Pflaumen zusammen mit den Weintrauben, dem Honig, dem Hafer, der Milch oder dem pflanzlichen Milchersatz sowie dem Xanthan pürieren, bis ein geschmeidiger Smoothie entsteht. Bei Bedarf den Smoothie durch ein Sieb gießen, um die Pflaumen- und Traubenschalen zu entfernen und alles noch einmal pürieren, bis Sie die gewünschte Beschaffenheit erhalten.



Zutaten

- 6-8 getrocknete Pflaumen (60 bis 80 g)
- 5 Weintrauben (35 g)
- 2 Esslöffel Hafer (18 g)
- Ingwer
- 100 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- 2 g Xanthan
- Zimtpulver nach Geschmack

Darmträgheit

#4 Natürlich eingedickter Pflaumen-Trauben-Ingwer-Smoothie

1 person | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
15 min. | **15 g** | **325 kcal** | **10 g**

Eine erfrischende und gleichzeitig nahrhafte Alternative! Um zu vermeiden, dass sich Rückstände oder Klumpen bilden, können Sie versuchen, die Haferflocken vorab zu einem feinen, geschmeidigen Mehl zu mahlen. Beachten Sie dass Sie bei der Verwendung von Zimt in Pulverform dieses gut mit dem Getränk vermischen. Dadurch wird die Einatmung des auf der Oberfläche des Getränks schwebenden Gewürzstaubs vermieden.



Zubereitung

Die Pflaumen zusammen mit den Weintrauben, dem Honig, dem Hafer, der Milch oder dem pflanzlichen Milchersatz sowie dem Zimt pürieren, bis ein geschmeidiger Smoothie entsteht. Bei Bedarf den Smoothie durch ein Sieb gießen, um die Pflaumen- und Traubenschalen zu entfernen und alles noch einmal pürieren, bis Sie die gewünschte Beschaffenheit erhalten. Bei schwerer Schluckstörung sollten Sie kein Eis in die Getränke geben, jedoch können Sie durch Zugabe von kaltem Wasser die Temperatur regulieren. Eis kann durch Schmelzen eine Veränderung der Beschaffenheit des Getränks verursachen und so zum Verschlucken führen.

Zutaten

- 6-8 getrocknete Pflaumen (60 bis 80 g)
- 5 Weintrauben (35 g)
- 2 Esslöffel Hafer (18 g)
- Ingwer
- 90 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- Zimtpulver nach Geschmack



Darmträgheit

#5 Eingedickter Johannisbrot-Karotten-Smoothie

1 person | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
15 min. | **6,5 g** | **254 kcal** | **9 g**

Noch nie waren die milden Geschmacksnoten der Karotte, des Honigs und des Zimts so erfrischend! Erfreuen Sie sich morgens an diesem nahrhaften und leckeren Smoothie. Sie können unterschiedliche Ballaststoffquellen verwenden: Mandelmehl, Flohsamenschalen, Hafer oder Leinsamen. Beachten Sie, dass Sie bei der Verwendung von Zimt in Pulverform dieses gut mit dem Getränk vermischen. Dadurch wird die Einatmung des auf der Oberfläche des Getränks schwebenden Gewürzstaubs vermieden.



Zubereitung

Die Karotte mit dem Honig, dem Johannisbrotkernmehl, der Milch oder dem pflanzlichen Milchersatz sowie dem Mandelmehl, dem Zimt und dem Xanthan pürieren, bis ein geschmeidiger Smoothie entsteht. Bei Bedarf den Smoothie durch ein Sieb gießen, um eventuelle Überreste zu beseitigen und alles noch einmal pürieren, bis Sie die gewünschte Beschaffenheit erhalten.



Zutaten

- 1 Esslöffel Johannisbrotkernmehl (12 g)
- 1 Teelöffel Honig (8 g)
- 1 Esslöffel Mandelmehl (14 g)
- 1 rohe Karotte (147 g)
- 150 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- 2 g Xanthan
- Zimtpulver nach Geschmack

Darmträchtigkeit

#6 Natürlich eingedickter Johannisbrot-Karotten-Smoothie

1 person | ballaststoffe/person | kalorien/person | eiweiß/person
15 min. | **7 g** | **328 kcal** | **11 g**

Noch nie waren die milden Geschmacksnoten der Karotte, des Honigs und des Zimts so erfrischend! Erfreuen Sie sich morgens an diesem nahrhaften und leckeren Smoothie. Sie können unterschiedliche Ballaststoffquellen verwenden: Mandelmehl, Flohsamenschalen, Hafer oder Leinsamen. Beachten Sie, dass Sie bei der Verwendung von Zimt in Pulverform dieses gut mit dem Getränk vermischen. Dadurch wird die Einatmung des auf der Oberfläche des Getränks schwebenden Gewürzstaubs vermieden.



Zubereitung

Die Karotte mit dem Honig, dem Johannisbrotkernmehl, der Milch oder dem pflanzlichen Milchersatz sowie dem Mandelmehl und dem Zimt pürieren, bis ein schön geschmeidiger Smoothie entsteht. Bei Bedarf den Smoothie durch ein Sieb gießen, um eventuelle Überreste zu beseitigen und alles noch einmal pürieren, bis Sie die gewünschte Beschaffenheit erhalten. Falls Sie einen höheren Ballaststoffanteil benötigen und eine etwas dickere Konsistenz möchten, dann können Sie auf 100 ml ca. 1 g Flohsamenschalen verwenden.



Zutaten

- 1 Esslöffel Johannisbrotkernmehl (12 g)
- 1 Teelöffel Honig (8 g)
- 1 Esslöffel Mandelmehl (14 g)
- 1 rohe Karotte (147 g)
- 120 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- Zimtpulver nach Geschmack

Die Zusammenstellung dieser Rezepte erfolgte in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Diana Miranda, die auf neurodegenerative Erkrankungen spezialisiert ist, und der Sprech- und Sprachtherapeutin Rita Cardoso, deren Fachgebiet Probleme in Verbindung mit der Parkinson-Krankheit und anderen Bewegungsstörungen sind, sowie mit dem Küchenchef Fábio Bernardino.