

**Die Rezepte stammen alle von der Seite:
Harrietts Back- und Kochseiten.**

**Eine lesenswerte Seite aus Österreich, die Ihr
Euch alle einmal genauer ansehen soltet.**

**Es gibt dort noch viel mehr interessantes zu
entdecken – und nachzukochen!!!**

Hier ist der Link:

<http://www.rezeptesammlung.net/>

Hier ist das Thema:

Diabetiker - Aufstriche

- [Erdäpfelaufstrich](#)
- [Garnierte Gurkenscheiben](#)
- [Kräutertopfen](#)
- [Sardinenpaste](#)
- [Thunfischaufstrich](#)
- [Vital-Aufstrich](#)

Erdäpfelaufstrich

10 dag QimiQ, 35 dag Topfen ,
15 ml Milch, 5 dag Schinken,
15 dag Erdäpfel gekocht und kleinwürfelig geschnitten

5 g Petersilie gehackt,
5 g Kresse gehackt,
Salz, Pfeffer,
5 dag rote Paprikastreifen geschnitten

QimiQ glattrühren, die übrigen Zutaten dazugeben, würzen, gut
vermischen und abschmecken.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
					--

[|top|](#)

Garnierte Gurkenscheiben

14 dag QimiQ, 20 Stk. Gurkenscheiben,
28 dag Magertopfen, 10 g Senf,

10 g Petersilie gehackt,
16 dag Gemüsewürfel von Karotten und Lauch,
10 Stück mit Paprika gefüllte Oliven (halbiert),
Salz, Pfeffer, Knoblauch

QimiQ glattrühren, die restlichen Zutaten dazugeben und verrühren. Die Masse auf die Gurkenscheiben dressieren und mit gefüllten Oliven garnieren.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
					--

[|top|](#)

Kräutertopfen

(Gesamtmenge = 1 Portion)

100 g Topfen mager, 50 ml Buttermilch,
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter
(z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Kresse, ...)

Topfen mit Buttermilch abrühren, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Nährwert pro Portion:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
90	377				--

[|top|](#)

Sardinenpaste

220 g Sardinen a. d. Dose
20 g Butter
1 Tl Currypulver
1 El Zitronensaft
1/2 Tl Worcestersoße
Salz + schw. Pfeffer
1 Chilischote
1 El Mandeln, gehackt
2 Eigelb
Toast zum Servieren

Sardinen auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Haut und Gräten entfernen und zu einer feinen Masse zerdrücken. Butter, Currypulver, Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer unterrühren. Chilischote waschen, entkernen und in feine Streifen scheiden. Gemeinsam mit gehackten Mandeln und Eigelb unter die Paste mengen. In ein Glas mit Schraubdeckelverschluss geben und ca. 15 Minuten im kochenden Wasserbad sterilisieren. Die Sardinenpaste gut gekühlt mit Toast servieren.

Eine Portion (25 g) enthält etwa:

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
60	251	4	5	0,2	--

[|top|](#)

Thunfischaufstrich

20 dag Thunfisch, 2 Zwiebel ,
1 Bund Schnittlauch und Petersilie,
10 dag Topfen mager, 10 dag QimiQ,
2 Stk. roter Paprika, Salz, Pfeffer....

Wird Thunfisch aus der Konserve verwendet, Öl bzw. eigenen Saft abgießen. Zwiebel, sowie Kräuter und Paprika fein schneiden. Zutaten mit Topfen, QimiQ und Fisch vermengen. Pikant abschmecken.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
					--

[|top|](#)

Vital-Aufstrich

3 Stück Radieschen, 1 Stk. Karotte,
1 Messerspitze Kren, 2 EL Schnittlauch ,
15 dag Topfen mager, 10 dag QimiQ,
Buttermilch nach Bedarf, Salz, Pfeffer

QimiQ glattrühren, Radieschen und Karotte waschen und fein reiben, mit den restlichen Zutaten vermengen und pikant abschmecken.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	Broteinheiten
					--

[|top|](#)
