



selpers

GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS PANKREASKARZINOM

BAUCH- SCHMEICHLER

Besonders leicht verdauliche Rezepte!

Besonders leicht verdauliche Rezepte

Grundsätzlich sollten Menschen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs eine ausreichende und abwechslungsreiche Ernährung wählen. Gewichtsverlust kann am besten durch viele kleine Mahlzeiten ausgeglichen werden. Entscheidend dabei ist die Regelmäßigkeit. Bewährt hat sich, den Alarm des Handys konsequent alle 2 Stunden zu stellen (8.00 Uhr, 10.00 Uhr, 12.00 Uhr, ...) und dann eine kleine Mahlzeit, eine Trinknahrung oder einen Snack zu konsumieren. Die Kalorien und Nährstoffe ausgelassener Mahlzeiten können kaum mehr nachgeholt werden. Deshalb sollte auch für unterwegs immer vorgedacht und gegebenenfalls eine Jause mitgenommen werden.

Und vergessen Sie nicht an die richtige Einnahme von **Bauchspeicheldrüsenenzymen** zu denken.

Shakes

Hirse-Power-Shake

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Stk. reife Banane
- 50 g gemischte Beeren
- 300 ml Karottensaft
- 100 ml Wasser
- 3 El Hirseflocken
- etwas Zucker nach Geschmack

Zubereitung: Banane und Beeren mit Flüssigkeit mixen, Hirseflocken hinzufügen und gut verrühren. In Gläser füllen und mit Strohalm und Beeren dekorieren.

Bananen-Lassi

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Stk. reife Banane
- 400 g (Soja-) Joghurt
- etwas Wasser nach Bedarf

Zubereitung: Zutaten mixen und kalt servieren.

Frühstück

Porridge

Zutaten für 1 Portion:

- 125 ml Wasser
- 125 ml (laktosefreie) Milch
- 50 g Haferflocken
- 1 TL Butter
- etwas Zucker

Zubereitung: Haferflocken in kochendes Wasser einrühren, (laktosefreie) Milch, Butter sowie Zucker zugeben und quellen lassen. Je nach Geschmack und Verträglichkeit können Sie den Porridge außerdem mit Zimt, Kokosflocken, Honig, fein gemahlene Nüssen oder vitaminreichem Obst verfeinern.

Suppen

Pastinaken-Cremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Pastinaken (alternativ kann Topinambur verwendet werden)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml (laktosefreie) Milch
- 100 ml (laktosefreies) Schlagobers
- eine Prise Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung: Pastinakenknollen in kleine Stücke schneiden und kurz trocken anrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen. Milch und Schlagobers einrühren, Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken.

Gemüse-Kraft-Brühe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1000 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Quinoa
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- eine Prise Muskat, Liebstöckel, Petersilie, Piment

Zubereitung: Quinoa vor dem Kochen gut unter fließendem Wasser waschen, damit der bitterere Geschmack entfernt wird. Anschließend mit dreifacher Menge Wasser zum Kochen bringen und 15 Minuten aufquellen lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, fein geschnittenes Gemüse hinzugeben, würzen und zum Kochen bringen.

Hauptspeisen

Karotten-Risotto

Zutaten für 2 Portionen:

150 g	Risotto-Reis
300 g	fein geschnittene Karotten
600 ml	Gemüsebrühe
eine Prise	Fenchelsamen, Basilikum, Salz, Pfeffer, Muskat
50 g	geriebener Hartkäse
50 g	(laktosefreies) Schlagobers
etwas	grüne Petersilie

Zubereitung: Reis anrösten, Karotten zugeben, würzen und schluckweise mit Gemüsebrühe aufgießen. Risotto unter ständigem Rühren 20 Minuten dünsten lassen. Am Ende der Garzeit (laktosefreies) Schlagobers und geriebenen Hartkäse untermischen. Mit Petersilie bestreuen. Nach Verträglichkeit und Saison können auch andere Gemüsesorten verwendet werden.

Pfanne à la Kühlschranks

Zutaten für 1 Portion:

1TL	Rapsöl
150 g	Stärkebeilage (z.B. gekochte würfelig geschnittene Kartoffeln, Knödel, Reis, Nudeln, Quinoa, Hirse, Spätzle)
150 g	gekochtes Gemüse
1	Ei
20 g	geriebener oder klein geschnittener Käse
eine Prise	Salz, Pfeffer, Muskat
etwas	frische Kräuter

Zubereitung: : Öl in der Pfanne erhitzen, Stärkebeilage kurz anrösten, das gekochte Gemüse zugeben, mit verquirltem, gewürzten Ei übergießen, mit Käse bestreuen und zugedeckt kurz durchbacken lassen. Bis das Ei völlig gestockt ist.

Natürlich können auch Fleischreste oder andere Zutaten verwendet werden. Durch die unterschiedlichen Komponenten und durch Kreativität beim Würzen entsteht täglich ein neues Geschmackserlebnis.

Reislaibchen mit Kräutersauce

Zutaten für 3 Portionen:

600 g gekochter Reis
250 g (laktosefreier) Topfen
1 Ei
etwas Kerbel, Schnittlauch
1Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung: Topfen, Ei, Gewürze und Kräuter glattrühren. Mit dem gekochten Reis vermengen. Aus der Masse mit nassen Händen Laibchen formen und im Backofen bei 180°C hellbraun backen.

Zutaten für die Kräutersauce:

200g (laktosefreier) Sauerrahm
etwas frische kräuter
eine Prise Salz, Pfeffer, Knoblauch
etweas Zitronensaft

Zubereitung der Sauce: Alle Zutaten miteinander glatt rühren

Puten-Rigatoni

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Putenfleisch
2 klein geschnittene Zucchini
50 ml Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe
225 g Rigatoni/Penne/glutenfreie Teigwaren/Dinkelpasta
50 g geriebener Hartkäse
1 Prise Salz, Pfeffer, Knoblauchöl
etwas frische Kräuter

Zubereitung: Putenfleisch in kleine Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne kurz trocken anbraten, Zucchini und Tomatenmark zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Knoblauchöl nach Belieben würzen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser garen, mit dem Putenragout vermischen. In eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und bei 180°C für etwa 20 Minuten überbacken.

Gewürzöl

Knoblauch- oder Zwiebelöl

Zutaten:

- 5 Zehen Knoblauch
- 1-2 mittelgroße Zwiebel
- ca. 150 ml Rapsöl

Zubereitung: Knoblauch bzw. Zwiebel fein hacken, in ein kleines Schraubverschlussglas geben, mit Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn man nur das Öl verwendet kann man Speisen ohne blähende Bestandteile sehr einfach ein entsprechendes Aroma verleihen.

Salzige Snacks

Überbackene Brote

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Stk. Dinkeltoast/glutenfreies Brot
- 150 g (laktosefreier) Sauerrahm
- 1 hartgekochtes Ei
- 80 g geriebener Hartkäse
- 80 g gekochter Schinken
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Kräuter
- 30 g Gewürzgurken (Cornichons)

Zubereitung: Sauerrahm mit den fein geschnittenen Zutaten vermischen und auf die Brote streichen. Im Ofen mit Oberhitze bei 180°C überbacken.

Kürbiskernaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

- 40 g Kürbiskerne
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g (laktosefreier) Topfen
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, fein hacken und zum (laktosefreien) Topfen mengen. Topfenmasse mit Kürbiskernöl, Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Süße Snacks

Heißes Frucht-Crumble

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Äpfel
- 1 Stk. Banane
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Dinkelmehl
- 75 g Butter
- 60 g Zucker

Zubereitung: Das geschnittene Obst in kleine feuerfeste Auflaufförmchen verteilen. Für die Streusel Butter, Mehl und Zucker abbröseln und über das Obst streuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 15 Minuten goldgelb backen.

Apfeltaler

Zutaten für 4 Portionen:

- 120 g Mehl
- 150 ml (laktosefreie) Milch
- 2 Eier
- 2 Stk. geriebene Äpfel
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Zimtucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Öl zum einpinseln der Pfanne

Zubereitung: : Eier mit Milch, Zucker und Salz verquirlen und das Mehl dazugeben. Geriebene Äpfel untermischen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einstreichen und kleine Apfeltaler herausbacken, nach Geschmack mit Zimtucker bestreuen. Die Apfeltaler schmecken nicht nur warm, sondern auch kalt ausgezeichnet und können gut mit (laktosefreier) Vanillesauce kombiniert werden.

Gutes Gelingen! Mahlzeit!