



INGWER-ZWETSCHGEN-RAGOUT

ZUTATEN

400 g Zwetschgen, gewaschen und halbiert

2 *Scheiben* Ingwer, geschält

50 g Zucker

1 Zimtstange

1 Päckchen Vanillezucker

1 Gewürznelke

2 Pimentkörner

500 ml roter Traubensaft

Ca. 1 EL Speisestärke zum Abbinden

TIPP

Zwetschgen sind ein saisonales Obst und können frisch zwischen Juli und Oktober gekauft werden. Sie können alternativ auch einfach anderes Obst oder Tiefkühlware verwenden.



Verdauungs-
probleme/
Bauch-
schmerzen



Appetitlosig-
keit

FÜR 4 PERSONEN



EINFACH



20 MIN

1 SCHRITT

Den Zucker im Topf karamellisieren lassen.

2 SCHRITT

Mit dem Traubensaft ablöschen. Die Gewürze, den Vanillezucker und den Ingwer hinzugeben.

3 SCHRITT

Alles um etwa 2/3 einkochen lassen und durch ein Spitzsieb in einen Topf passieren.

4 SCHRITT

Die Zwetschgen hinzugeben, einmal aufkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser oder Traubensaft glatt rühren und die Zwetschgen damit leicht abbinden.

NOUGATKNÖDEL

ZUTATEN

500 ml Milch
120 g Butter
125 g Grieß
3 EL Zucker
1 **Päckchen** Vanillezucker
2 Eier
100 g Nougat
1 Zimtstange
1 Nelke
1 TL Zucker
1 **Prise** Salz
50 g Paniermehl
1 TL Zimt
1 EL Zucker
1 **Prise** Salz und Zucker

TIPP

Man kann die Nougatknödel auch kalt genießen. Am besten schmecken sie jedoch frisch serviert.



Gewichts-
abnahme



Schluckbe-
schwerden/
gereizte
Speiseröhre

FÜR 4 PERSONEN



ANSPRUCHS-
VOLL



40 MIN

1 SCHRITT

Milch, Butter, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Grieß einrühren und abbrennen. Die Eier unterheben und zu Knödeln formen, je ein haselnussgroßes Stück Nougat in den Teig einlegen und mit feuchten Händen nachrollen.

2 SCHRITT

Einen Topf mit Wasser und einer Nelke, einer Zimtstange 1 TL Zucker und etwas Salz zum Kochen bringen. Die Knödel hineingeben, die Hitze etwas reduzieren. Das Wasser sollte nun nicht mehr kochen und die Knödel ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3 SCHRITT

Zucker, Zitronenabrieb, Zimt und Paniermehl mischen und die fertig gegarten Knödel darin wälzen.

SAUERRAHMEIS

ZUTATEN

225 g Zucker

75 ml Wasser

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

750 g Sauerrahm

TIPP

Für eine fruchtige Note kann noch zusätzlich gefrorenes Obst mit in den Mixer gegeben werden.



Schluckbe-
schwerden/
gereizte
Speiseröhre



Mundschleim-
hautentzün-
dung

FÜR 4 PERSONEN



EINFACH



45 MIN

1 SCHRITT

Zucker und Wasser erwärmen bis der Zucker aufgelöst ist.

2 SCHRITT

Die Mischung etwas abkühlen lassen und den Sauerrahm mit dem Zitronenabrieb einrühren.

3 SCHRITT

Die Creme in einer Eiswürfelform einfrieren und anschließend mit dem Mixer durchmischen.