



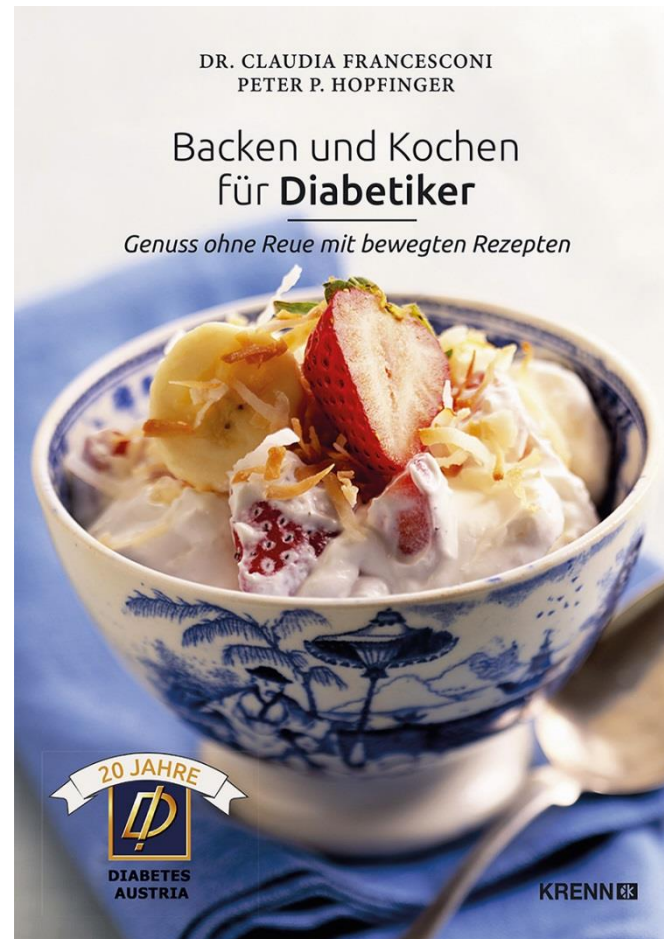
DIABETES AUSTRIA

Initiative Soforthilfe
für Menschen mit Diabetes

www.diabetes-austria.com

BACKEN und KOCHEN für DIABETIKER

Genuss ohne Reue mit bewegten Rezepten





DIABETES AUSTRIA

Initiative Soforthilfe
für Menschen mit Diabetes

www.diabetes-austria.com

Autoren:

Peter P. Hopfinger (Diabetes Austria) und Prim. Dr. Claudia Francesconi (Reha Zentrum Alland)





Mehr als 80 erprobte Rezepte

HAUPTSPEISEN

GEFÜLLTE THYMIANFORELLE

NÄHRWERTE PRO PORTION

BE 3 | kcal/kJ 409/1713 | EW/g 38 | F/g 10 | KH/g 40

4	Forellen à 130 g
2	große Zwiebeln
1	grüne Paprikaschote
100 g	Vollkorntoast
600 g	Kartoffeln
20 g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
	Petersilie
	Thymian
	Knoblauch
	Zitronensaft

Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch in Öl anrösten, Paprika und Toastbrot würfelig schneiden und mitrösten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und kurz in Salzwasser kochen.

Fische säubern, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit der halben Masse füllen. Fische in eine Auflaufform geben und die Kartoffelscheiben und die restliche Füllung dazugeben.

Mit Kräutern und Gewürzen bestreuen. Bei 200 °C ca. 45 Minuten garen.

TIPP

Mit Polentaschnitten servieren.





DIABETES AUSTRIA

Initiative Soforthilfe
für Menschen mit Diabetes

www.diabetes-austria.com

Angaben über Kalorien, Fett und Broteinheiten (BE) Hilfreiche Tabellen für Typ-1- und Typ-2-Diabetiker **PLUS: Die besten Tipps um Kalorien zu verbrennen**





DIABETES AUSTRIA

Initiative Soforthilfe
für Menschen mit Diabetes

www.diabetes-austria.com

www.diabetes-austria.com

 www.facebook.com/diabetesaustria

Weitere Infos zum Buch erhalten Sie am **STAND 28** im Festsaal