

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Gestürzte Himbeertörtchen

Rezept für 18 Muffins

Zutaten:

- 250 g weiche Butter
- 180 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 2 ½ TL Weinsteinbackpulver
- 300 g frische oder tiefgefrorene Himbeeren

Zubereitung:

- Backofen auf 160°C vorheizen.
- Muffinform fetten oder Papierförmchen verwenden.
- Butter und Zucker schaumig rühren, Vanilleextrakt und Eier dazugeben und gut verrühren.
- Backpulver unter das Mehl mischen und nach und nach unter den Teig rühren.
- Frische oder tiefgefrorene, aber nicht aufgetaute Himbeeren in die Formen verteilen.
- Den Teig darauf geben und im Ofen auf der mittleren Schiene 35-40 Minuten goldgelb backen.
- In der Form abkühlen lassen.

Anmerkung:

- ! Variation: Blaubeeren.

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 213 kcal, Eiweiß: 3 g, Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 23 g, Wasser: 83 g, Kochsalz: 0 g, Phosphat: 41 mg, Kalium: 76 mg

Autor: Dipl.oec.troph. Sabine Echterhoff, Düsseldorf

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de

