

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Joulutorttu – Finnische Weihnachtskekse

Rezept für 10-15 Stück

Zutaten:

- 250 g Weizenmehl und etwas zum Ausrollen
- ½ TL Zimt
- 250 g weiche Butter
- 250 g Ricotta
- 100 g Pflaumenmus
- 1 Eigelb
- etwas Milch

Zubereitung:

- Für den Teig Mehl, Zimt und Butter zu einem krümeligen Teig vermengen. Ricotta hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig in Frischhaltefolie oder Wachspapier einwickeln und im Kühlschrank für 2-3 Stunden ruhen lassen.
- Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte etwa 5 mm dünn zu einem Quadrat ausrollen. 1/3 des Teiges zur Mitte einschlagen, das andere Ende darüber klappen. Den Teig erneut etwa 5 mm dünn zu einem Quadrat ausrollen. Dann kleine Quadrate (8 x8 cm) ausschneiden und an den Ecken zur Mitte hin 3 cm einschneiden.
- Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für die Füllung in die Mitte jedes Teigstücks einen Teelöffel Pflaumenmus geben. Dann immer das rechte Ende einer Quadratseite zur Mitte hin einklappen, so dass eine Windmühle entsteht. Die überlappenden Teigspitzen leicht zusammendrücken, damit sich die Sterne beim Backen nicht öffnen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Sterne darauf verteilen.
- Eigelb mit einem TL Milch verquirlen und damit die Sterne bepinseln.
- Auf der mittleren Schiene in 15 Minuten goldbraun backen.
- Auf dem Backblech kurz ruhen lassen, dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Anmerkung:

- Das schmeckt auch: Aprikosenmarmelade, Himbeer- oder Apfelgelee statt Pflaumenmus.
- ! Hält in einer Dose etwa 7 Tage.

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 284 kcal, Eiweiß: 5 g, Fett: 21 g, Kohlenhydrate: 20 g, Wasser: 27 g, Kochsalz: 0 g, Phosphat: 84 mg, Kalium: 74 mg

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

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de

