

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Schoko-Hörnchen

Rezept für 8-10 Hörnchen

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 3 EL Milch
- 60 g Zucker
- 8 EL Öl, z.B.
- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- 1 Eigelb
- 100 Zartbitterschokolade, 70 % Kakaoanteil



Zubereitung:

- Quark mit Milch und Zucker mit dem Schneebesen oder einem Handrührgerät verrühren, bis die Masse locker und cremig ist. Das Öl nach und nach einrühren.
- Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit den Knethaken des Handrührgeräts unter die Quarkmischung kneten.
- Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem etwa 3 mm dicken Rechteck ausrollen. In Quadrate von 20 x 20 cm Größe schneiden. Die Teigreste zusammenkneten, wieder ausrollen und zuschneiden. Es sollen 4-5 Quadrate entstehen.
- Den Backofen auf 190°C vorheizen (Umluft 170°C).
- Jedes Quadrat diagonal halbieren. Das Eigelb verquirlen und die Teigdreiecke damit dünn bestreichen. Die Schokolade in 8-10 Stücke brechen und darauflegen.
- Die Teigdreiecke von der langen Seite her zur Spitze hin aufrollen und die Enden etwas umbiegen. Die Hörnchen dünn mit dem Eigelb bestreichen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder dünn einölen und die Hörnchen darauflegen. Auf der mittleren Schiene in etwa 25 Minuten hellgelb backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Anmerkung:

- Zartbitterschokolade mit 70 % Kakaoanteil hat fast halb so viel Kalium wie eine Bitterschokolade mit 50 %, der Phosphorgehalt ist etwas höher.

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 459 kcal, Eiweiß: 12 g, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 62 g, Wasser: 41 g, Kochsalz: 0 g, Phosphat: 66 mg, Kalium: 314 mg

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

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de