

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Geeiste Zitronencreme

Rezept für 10 Portionen

Zutaten:

- 4 ganz frische Eier
- 100 g Zucker
- 3 Bio-Zitronen
- 500 ml Sahne
- Puderzucker
- 200 g gemischte Beeren

Zubereitung:

- Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.
- Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen, bis sie Spitzen ziehen.
- In einer anderen Schüssel Eigelbe mit dem Zucker schlagen, bis die Masse hell und dick ist. Geriebene Zitronenschale unterrühren.
- Eischnee unter die Eigelbmasse heben.
- Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.
- Die Masse in kleine Gläser oder Förmchen von je 100 ml füllen und nicht länger als 1 Stunde tiefgefrieren. Die Masse soll nicht hart werden.
- Mit Beeren dekorieren und mit etwas Puderzucker bestreuen und genießen.

Anmerkung:

- ! Variation: 4 Löffelbiskuits zerbröseln, mit 80 ml Süßwein beträufeln und mit der Sahne unter die Creme heben.

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 234 kcal, Eiweiß: 5 g, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 14 g, Wasser: 70 g, Kochsalz: 0,1 g, Phosphat: 91 mg, Kalium: 124 mg

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

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de



Heute koche ich was „Schönes“