

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Pfannkuchenlasagne mit Haselnuss-Quark-Füllung

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 250 g Mehl
- ¼ l Milch, 3,5% Fett
- 1 Ei
- 1 EL Öl
- 50 g Haselnüsse
- 250 g Quark, 40 % Fett
- 100 g Saure Sahne, 10 % Fett
- 1 Vanillezucker
- Puderzucker zum Bestäuben
- Etwas Butter für die Form



Heute koche ich was „Schönes“

Zubereitung:

- Backofen auf 150 °C vorheizen.
- Mehl, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Haselnüsse grob hacken und ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
- Etwas Öl in die Pfanne geben und 4 bis 6 Pfannkuchen backen.
- Quark, saure Sahne, Ei, Zucker und Vanillinzucker gut verrühren, die Haselnüsse dazugeben und unterheben.
- Einen Pfannkuchen in eine gebutterte Auflaufform legen und mit der Quark-Nuss-Füllung bestreichen. Abwechselnd Pfannkuchen und Füllung schichten, die letzte Schicht sollte ein Pfannkuchen sein.
- Etwa 20 Minuten im Backofen überbacken.
- Vor dem Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Anmerkung:

- keine

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 564 kcal, Eiweiß: 20 g, Fett: 29 g, Kohlenhydrate: 58 g, Wasser: 141 g, Kochsalz: 0,1 g, Phosphat: 302 mg, Kalium: 403 mg

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

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de