

Mein Lieblingsessen





Mein Lieblingsessen



Inhalt

Haferflocken über Nacht	5
Teriyaki-Huhn mit knackigem Gemüse	7
Onigiri (Reisbällchen)	9
Frische Gemüselasagne	11
Tofu-Gemüsepfanne mit Nudeln oder Reis	13
Bei Niedrigtemperatur gegartes Filet Mignon vom Kalb	15
Rote Klöße nach deutscher Art	17
French Toast nach Art meines Kindermädchens	19

Bon appétit!

Vielleicht haben Sie ja Fragen, was Ihre Ernährung angeht. Sollte ich mich anders ernähren? Gibt es Lebensmittel, die ich nicht essen darf? Muss ich auf Alkohol verzichten? Mit einem Wort – nein.

Generell lässt sich sagen, dass die Nahrungsmittel, die vor der Operation gut vertragen wurden, auch hinterher gut toleriert werden. Dasselbe gilt auch für die Speisen, die weniger gut vertragen wurden.

Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Kochbuch, sondern eine Rezeptsammlung, die als Anregung dienen soll. Verschiedene Menschen mit Stoma haben ihre persönlichen Lieblingsrezepte aufgeschrieben. Vielleicht ist ja auch für Sie etwas dabei?

Bitte halten Sie sich aber stets an die Ernährungsvorschriften, die Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Krankenschwester verordnet haben.





Thaila Skye

Peterborough, Großbritannien

Was ist Ihre große Leidenschaft?

„Ich sehe mir liebend gerne Filme an.“

Was war Ihr erster Gedanke beim Aufwachen nach der Operation?

„Was ist das alles?!“

Wie lautet Ihr Motto?

„Bleib gesund und sei fröhlich und quietschfidel!“

Erzählen Sie uns etwas Lustiges über sich?

„Ich habe Angst vor Ameisen.“

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Essen“ hören?

„Seit ich verheiratet bin, versuche ich, weniger Fertiggerichte zu kaufen, und lerne, Hausmannskost zu kochen!“

Lieblingsrezept

Haferflocken über Nacht

Zutaten

40 g Haferflocken
120 ml Milch (wahlweise auch Mandelmilch oder Wasser)
1 EL Kakaopulver (je nach Vorliebe auch mehr oder weniger)
Wasser (wenn das Ganze etwas flüssiger sein soll)
Und Ihre Lieblingszutaten zum Verfeinern!

Für zusätzliches Eiweiß:

Sie können das Kakaopulver auch durch 30 g Proteinpulver ersetzen. Ich persönlich liebe den schokoladigen Geschmack, aber natürlich schmeckt das Rezept auch mit vanille- oder erdbeearomatisiertem Pulver sehr gut.

Zubereitung

In diesem Rezept verwende ich rohe Haferflocken. Wenn Sie sie lieber gekocht mögen, dann halten Sie sich einfach an die Zubereitungshinweise auf der Verpackung oder kochen Sie sie wie gewohnt. Lassen Sie die Haferflocken auskühlen, bevor Sie fortfahren.

(Tipp: Am besten schmeckt es, wenn Sie dieses Rezept am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Falls Sie aber morgens spontan Lust auf Haferflocken bekommen, sollten Sie das Gericht vor dem Servieren zumindest 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.)

1. Die Haferflocken, die Milch und das Kakaopulver (oder das Proteinpulver, wenn Sie sich für die Version mit mehr Eiweiß entschieden haben) in eine Schüssel geben.



2. Alle Zutaten gut miteinander vermischen.



3. Die Schüssel mit Frischhaltefolie zudecken und über Nacht kaltstellen. Falls Sie nicht so lange auf Ihre Haferflocken warten möchten, sollten Sie sie vor dem Servieren mindestens 20 Minuten lang in den Kühlschrank stellen.



4. Die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen und die Konsistenz des Gerichts überprüfen. Wenn die Haferflocken zu dickflüssig geworden sind, können Sie noch etwas Wasser unterrühren. Sind Sie zufrieden mit der Konsistenz der Haferflocken?



5. Das Beste kommt wie immer zum Schluss! Verfeinern Sie das Gericht mit allerlei Leckereien, nach denen Ihnen gerade der Sinn steht.

Ein paar Vorschläge:

Zimt und Rosinen
Geraspelte Schokolade
Bananenscheiben
Ein paar Tropfen Honig oder Sirup
Nüsse oder Kerne*
Obst*



Thalias Lieblingszutaten:

Zimt, Muskat, Sultanein, Erdbeeren, Heidelbeeren und kernlose Weintrauben.

*Bitte seien Sie vorsichtig, was Nüsse, Kerne und die Schalen mancher Obstsorten angeht. Einige Menschen mit Stoma können sie nicht gut verdauen und unter Umständen führen sie auch zu Blockaden.



Morten Sommer

Kopenhagen, Dänemark

Was ist Ihre große Leidenschaft?

„Triathlon.“

Was war Ihr erster Gedanke beim Aufwachen nach der Operation?

„Mein Leben wird sich dadurch nicht ändern!“

Wie lautet Ihr Motto?

„Dass ich einen Beutel habe, macht nicht aus, wer ich bin.“

Erzählen Sie uns etwas Lustiges über sich?

„Ich mache eine teuflisch gute Sauce Bearnaise und habe eine Schwäche für süße, weiche Lakritze.“

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Essen“ hören?

„Ich koche sehr gerne, aber als Triathlet mit Ganztagsjob habe ich nur sehr selten Zeit, mich in die Küche zu stellen. Die meisten Tage sind mit Training und Arbeit vollkommen ausgefüllt. Außerdem brauche ich nachts mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf. Andererseits habe ich eine Menge besonderer Anforderungen, was meine Ernährung angeht. Mein Essen muss gesund sein und viele Kohlehydrate und Eiweiß enthalten. Und es muss für mein Stoma geeignet und rasch zuzubereiten sein.“

Lieblingsrezept

Teriyaki-Huhn mit knackigem Gemüse

Zutaten

200-300 g geschnezelte Hähnchenbrust
2-3 Knoblauchzehen
4-5 cm großes Stück Ingwer
1 ganze oder halbe Chilischote
1 EL Sirup (halbfester oder flüssiger Honig ist leichter zu verwenden, es kann aber auch brauner Zucker sein)
2-3 EL Teriyaki-Sauce
Saft einer halben Limette
Verschiedene Gemüsesorten nach Wahl

Sie können jedes Gemüse verwenden, mit dem Sie gerne kochen. Ich verwende eine rote Paprikaschote, eine Zwiebel, eine halbe Zucchini, 3-4 Karotten, einen halben Brokkoli und ca. 10 große Pilze.

Dazu können Sie nach Belieben Nudeln oder Reis servieren. Ich nehme oft frische Vollkornnudeln, weil sie einfach zu machen sind und mich mit den nötigen Kohlehydraten für mein Training versorgen.

Zubereitung

1. Zuerst den Reis zubereiten oder das Kochwasser für die Nudeln erhitzen, damit die Beilage gleichzeitig mit dem Fleisch und dem Gemüse fertig ist. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und ein paar Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren.
2. In einem Wok oder einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Hähnchenfleisch darin braten, bis es leicht gebräunt ist. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, und als Nächstes die Pilze darin anbraten und dann wieder herausnehmen. Den Bratensaft immer in der Pfanne belassen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben und ein bis zwei Minuten anbraten. Anschließend die Karotten und eine Minute später Zucchini, Paprika und Brokkoli dazugeben und ebenfalls ein bis zwei Minuten anbraten.

3. Hähnchenfleisch und Pilze sowie den Sirup und die Teriyaki-Sauce hinzufügen und noch einmal ein bis zwei Minuten schmoren lassen. Falls das Gericht mit Reis oder Nudeln serviert wird, einen Schuss Wasser hinzufügen, damit eine Sauce entsteht.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Limettensaft darüber träufeln.
5. Reis oder Nudeln auf einem Teller anrichten und das Gemüse und Hähnchenfleisch darüber geben. Auf gar keinen Fall die Sauce vergessen!

Ihr schnelles und gesundes Gericht ist fertig – guten Appetit!



Tipp: Ich liebe den Geschmack von Pilzen, kann wegen meines Stomas aber nicht allzu viel davon essen. Manchmal bereite ich zuerst die Pilze zu und nehme sie aus der Pfanne, bevor ich die anderen Zutaten brate. Dann serviere ich sie als Beilage. Das restliche Gericht behält aber trotzdem das Aroma der Pilze, sodass ich auch etwas davon habe. Außerdem verwende ich oft große Pilze und lasse sie ganz, damit ich sie auf dem Teller leichter finden und weglassen kann.





Yumiko Shibazaki

Tokio, Japan

Was ist Ihre große Leidenschaft?

„Mein Ziel ist es, mit 80 noch an einem Triathlon teilzunehmen. Im August war ich mit zwei anderen Teammitgliedern beim Numazu Triathlon dabei. Über japanische Sportlerinnen und Sportler mit Stoma ist nicht viel bekannt. Deshalb will ich andere an dem, was ich tue, teilhaben lassen. Ich bezeichne mich selbst als „Sportlerin mit Beutel“, wie ein Koala!“

Was war Ihr erster Gedanke beim Aufwachen nach der Operation?

„Als ich nach der Operation aufwachte, war es so, als hätte ich vorher schon gewusst, was mit mir passieren würde. Dann merkte ich, dass sich da etwas auf meinem Bauch befand. Ich dachte, wie niedlich! Das sieht ja aus wie Rogen von einem Kabeljau! Ist das ein Stoma?!?“

Wie lautet Ihr Motto?

„Dank meines Stomas habe ich so viele wunderbare Menschen kennengelernt. Ubuntu ist ein Wort, auf das ich kurz vor der Operation stieß, als ich mich über Afrika informierte. Es bedeutet, dass Menschen ohne andere Menschen nicht Mensch sein können.“

Erzählen Sie uns etwas Lustiges über sich?

„Bei der Arbeit verwende ich täglich Messer, aber in meiner Freizeit habe ich häufiger eine Hantel in der Hand.“

Onigiri (Reisbällchen)

Zutaten

Reis
Eingelegte Pflaumen
Algen
Chiliblätter
Getrocknetes Nattō (vergorene Sojabohnen)

Zubereitung

1. Einen kleinen Teller mit Frischhaltefolie abdecken und eine Prise Salz darauf streuen.
2. Warmen Reis auf die Frischhaltefolie geben und darauf auskühlen lassen.
3. Den Reis in die Folie einwickeln und nach Lust und Laune formen. „Nigiri“ bedeutet, etwas mit den Händen eine Form zu geben.
4. Die Frischhaltefolie entfernen und die Onigiri nach Belieben dekorieren. Ich persönlich mache ihnen gerne Augen aus Nattō, Wangen aus eingelegten Pflaumen, Augenbrauen aus Chiliblättern und Haare aus Algen.
5. Wickeln Sie die Onigiri zum Schluss noch einmal in Folie ein, damit sie besser zusammenhalten.





Aldwin Anemaat

Oosterhout, Niederlande

Was ist Ihre große Leidenschaft?

„Das Radfahren und meine Familie.“

Was war Ihr erster Gedanke beim Aufwachen nach der Operation?

„Was soll ich jetzt nur tun? Das war, weil das Stoma (noch) nicht funktionierte und ich länger im Krankenhaus bleiben musste.“

Wie lautet Ihr Motto?

„Das Leben in vollen Zügen genießen!“

Erzählen Sie uns etwas Lustiges über sich?

„18 Monate nach meiner OP fuhr ich mit einer großen Gruppe von Freunden und Verwandten in Frankreich den Mont Ventoux hinauf. Das war im Rahmen einer Veranstaltung, die von der Stiftung „Groot Verzet Tegen Kanker“ organisiert wurde, um Geld für den Kampf gegen Krebs zu sammeln.“

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Essen“ hören?

„Schon bald nach meiner Operation begann ich, mit meiner Familie nach Rezepten zu suchen, die gut schmecken und für Menschen mit Stoma geeignet sind.“

Lieblingsrezept

Frische Gemüselasagne



Zutaten

Für die Lasagne-Sauce:

- 1 Strunk Brokkoli
- 1 Bund Karotten
- 500 g Hackfleisch
- 500 g passierte Tomaten
- 1 EL Oregano
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Handvoll fein gehacktes Basilikum
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Lasagneblätter
- Salz und Pfeffer

Für die Bechamel-Sauce:

- 2 Stückchen Butter
- 2 EL Mehl
- 500 ml Milch
- 1 Handvoll geriebener Käse

Zubereitung

Lasagne-Sauce:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln.
3. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.
4. Die Karotten putzen und in 3 cm große Stücke schneiden.
5. Den Brokkoli und die Karotten für etwa 15 Minuten in kochendem Wasser garen.
6. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch leicht anbraten.

7. Knoblauch, Oregano, Paprikapulver und passierte Tomaten dazugeben.
8. Die Sauce ein paar Minuten lang bei niedriger Hitze köcheln lassen.
9. Brokkoli und Karotten abseihen und zusammen mit dem gehackten Basilikum in die Sauce geben.
10. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Bechamel-Sauce:

1. Die Butter in einer Pfanne zerlassen.
2. Wenn sie ganz geschmolzen ist, nach und nach das Mehl hinzufügen und gut unterrühren.
3. Langsam die Milch hinzugeben.
4. Sobald die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, den Käse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung der Lasagne

1. Zuerst den Boden der eingefetteten Auflaufform mit einer Schicht Lasagne-Sauce bedecken.
2. Mit Lasagneblättern auslegen.
3. Wiederholen, bis die ganze Sauce aufgebraucht ist. Die oberste Schicht sollte besonders viel Sauce abbekommen.
4. Die Bechamel-Sauce über die Lasagne gießen.
5. Jetzt ab in den Backofen damit. Die Lasagne auf der mittleren Schiene 30 Minuten im Ofen backen.
6. Vor dem Servieren fünf Minuten lang abkühlen lassen.



Genießen Sie Ihre Lasagne!



Eric Polsinelli

Toronto, Kanada

Was ist Ihre große Leidenschaft?

„Anderen zu helfen.“

Was war Ihr erster Gedanke beim Aufwachen nach der Operation?

„Keine Crohn-Schmerzen mehr!“

Wie lautet Ihr Motto?

„Bewusst leben und allen Taten einen Sinn geben!“

Erzählen Sie uns etwas Lustiges über sich?

„Einmal bin ich an einem einzigen Tag 49 Runden auf dem „Drop Tower“ im kanadischen Vergnügungspark Wonderland gefahren.“

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Essen“ hören?

„Erst nach meiner Stoma-Operation war ich dazu in der Lage, Essen richtig zu genießen. Wegen der ständigen Schmerzen war es mir vorher schwergefallen, etwas im Magen zu behalten, und deshalb entwickelte ich ein gestörtes Essverhalten.“

Tofu-Gemüsepfanne mit Nudeln oder Reis

Zutaten

Extrafester oder fester Tofu
Frisches Gemüse bzw. aufgetautes Tiefkühlgemüse
Reisnudeln
Marinade oder Sojasauce

Zubereitung

1. Den Tofu aus der Verpackung nehmen und in Quadrate, Dreiecke oder Rechtecke schneiden. Ich verwende am liebsten TK-Tofu, der nach dem Auftauen ausgedrückt wird, weil er so eine angenehm feste Konsistenz hat.
2. OPTIONAL: Den Tofu in einer tiefen Schüssel in Sojasauce oder einer Fertig-Marinade nach Wahl marinieren.
3. Die Nudeln kochen, abtropfen lassen und zur Seite stellen.
4. Falls frisches Gemüse verwendet wird, dieses in kleinere Stücke schneiden. In Frage kommen zum Beispiel Karotten, Brechbohnen, Brokkoli, Zwiebeln und Pilze – aber am besten nehmen Sie einfach die Gemüsesorten, die Sie am problemlosesten verdauen können. Als Alternative können Sie auch gemischtes Tiefkühlgemüse verwenden, das Sie unter laufendem warmem Wasser auftauen. Ich habe den Eindruck, dass TK-Gemüse leichter zu verdauen ist, und es gibt viele tolle Mischungen wie Thai- oder japanisches Gemüse.
5. Auf dem Herd eine Pfanne mit Antihafbeschichtung erhitzen. Wenn Sie wollen, können Sie ein hochoftheritzbares Öl verwenden.
6. Den Tofu in die heiße Pfanne geben und umrühren, bis er außen leicht braun wird.
7. Jetzt können Sie das Gemüse hinzufügen und alles zusammen noch ein paar Minuten brutzeln lassen.
8. Die Marinade oder Sojasauce hinzufügen und noch einmal ein paar Minuten erwärmen.
9. Die Herdplatte abschalten und dann die Reisnudeln untermengen. Umrühren, bis die Marinade gut aufgenommen wurde. Natürlich können Sie den Tofu und das Gemüse auch einfach über einen Teller voller Nudeln geben. Die Marinade verhindert, dass die Nudeln zu sehr verkleben.
10. Servieren und genießen!



„Ich finde diese Art von Rezepten einfach toll, weil sie unkompliziert sind, in unzähligen Geschmackskombinationen zubereitet werden und problemlos auf die Bedürfnisse von Personen mit CED (chronisch entzündliche Darmerkrankung) abgestimmt werden können.“



Marianne

Marcillac-Vallon, Frankreich

Was ist Ihre große Leidenschaft?

„Astrologie.“

Was war Ihr erster Gedanke beim Aufwachen nach der Operation?

„Das ist der Anfang eines neuen Lebenszyklus.“

Wie lautet Ihr Motto?

„Akzeptieren und weitermachen. Offen sein für die glücklichen Augenblicke, die jeder Tag mit sich bringt.“

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Essen“ hören?

„Es zählt zu den genüsslichen Augenblicken und sollte wegen seiner positiven Qualitäten geschätzt werden.“

Lieblingsrezept

Bei Niedrigtemperatur gegartes Filet Mignon vom Kalb

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

1 kg Filet Mignon vom Kalb

Zubereitung

1. Den Backofen auf 130°C vorheizen.
2. Das Filet Mignon in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Grillpfanne im Backofen auf den Rost oder auf ein Backblech stellen.
Das Filet Mignon in die Pfanne geben.
Die Temperatur auf 100°C senken.

Garzeit und Serviervorschlag

Saftiges, innen noch rotes Fleisch erhalten Sie, wenn Sie das Filet 1 Stunde und 10 Minuten im Ofen lassen. Servieren Sie dazu eine Beilage Ihrer Wahl.





Tamara Lammers

Backnang, Deutschland

Was ist Ihre große Leidenschaft?

„Die vegetarische Küche.“

Was war Ihr erster Gedanke beim Aufwachen nach der Operation?

„Mein Leben kann nur besser werden.“

Wie lautet Ihr Motto?

„Wir können alles schaffen – wir müssen nur an uns glauben!“

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Essen“ hören?

„Essen bietet Lebensqualität, und wir sind, was wir essen! Ich esse keinerlei Zusatzstoffe. Essen ist eine Leidenschaft, die ich mit meinem Mann teile! Ich ziehe es vor, regionales und saisonales Obst und Gemüse zu servieren. Soweit möglich, ersetze ich Milch, Joghurt und Käse durch Soja oder andere Produkte. Aber ich bin davon überzeugt, dass Menschen mit Stoma alles essen können, was sie wollen. Sie müssen nur gründlich kauen.“

Lieblingsrezept

Rote Klöße nach deutscher Art

Zutaten

Für die Kartoffelklöße

1/2 kg Kartoffeln
100 g Mehl
1 Eigelb
Salz
Schwarzer Pfeffer
Muskat

Für die erste Garnierung

100 g Schafkäse

Für die zweite Garnierung

50 g Pinienkerne
20 Rosmarinnadeln

Für die dritte Garnierung

1/2 Bund Rucola
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Zubereitung

1. Klöße

Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und dann abseihen. Die Kartoffeln mit einem Stampfer oder Handmixer zerstampfen oder pürieren. 100 g Mehl und das Eigelb unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Aus dem Teig Klöße mit 2 cm Durchmesser formen. Diese in simmerndem Salzwasser 10 Minuten lang köcheln lassen, bis sie nach oben steigen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Sauce

500 ml Rote-Bete-Saft
3 EL Agavensirup, Honig oder Ahornsirup
2 EL Maisstärke
Salz
Schwarzer Pfeffer



2. Sauce

500 ml Rote-Beete-Saft in einen Topf gießen. 3 EL Agavensirup, Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen lassen. 4 TL Maisstärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und in die kochende Sauce einrühren. Noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Kartoffelklöße in die Sauce geben, sobald die Garnierungen fertig sind.

3. Erste Garnierung

Den Schafkäse zwischen den Fingern zerkrümeln und als erste Garnierung über die Knödel und die Sauce streuen.

4. Zweite Garnierung

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett zusammen mit dem gehackten Rosmarin anrösten. In einem Mörser 2/3 davon zerstampfen und über das gesamte Gericht streuen: über die Klöße, die Sauce und den Schafkäse. Den Rest der Mischung aufbewahren, um sie zum Anrichten der Teller zu verwenden.

5. Dritte Garnierung

Den gewaschenen Rucola mit 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Das appetitliche grüne Pesto in einen Spritzbeutel (oder eine Plastiktüte mit abgeschnittener Spitze) füllen und das fertige Gericht mit Pesto-Streifen verzieren.

Bon appétit!





Virginie Poibleaud

Toulouse, Frankreich

Was ist Ihre große Leidenschaft?

„Ballett.“

Was war Ihr erster Gedanke beim Aufwachen nach der Operation?

„Ich war UNGLAUBLICH erleichtert.“

Wie lautet Ihr Motto?

„Genieße jeden Augenblick. Der Minions-Film ist ja im Moment sehr beliebt, und diese Botschaft daraus ist ganz in meinem Sinn.“

Erzählen Sie uns etwas Lustiges über sich?

„Vor meinem Stoma habe ich alles versucht, sogar, auf Kuhmilch, Butter und Sahne zu verzichten. Also alles, was dafür sorgt, dass Essen super schmeckt! Einmal war ich gerade beim Einkaufen und hatte ein bisschen Hunger, also spazierte ich in eine Bäckerei, um mir was Leckeres zu gönnen. Ich fragte die Verkäuferin, ob das Tortenstück, das mir am besten gefiel, Milch enthielt. Sie fragte mich, warum ich das wissen wollte, gab mir aber keine Zeit, zu antworten. Sie fragte: „Sind Sie allergisch?“ Und anstatt einfach zu sagen, „Nein, gar nicht“, sagte ich, „Es ist so etwas Ähnliches!“ Was sehr bedauerlich war, weil sie sich daraufhin weigerte, mir die Torte zu verkaufen, aus Angst, ich könnte in ihrem Geschäft eine allergische Reaktion haben!“

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Essen“ hören?

„Ich habe Probleme mit Trocken- und Zitrusfrüchten, weil sie viel Säure enthalten. Abgesehen davon esse ich so ziemlich alles. Und wenn ich will, dass das, was aus dem Stoma kommt, etwas fester wird, dann esse ich einfach etwas Reis! Reis ist ein magisches Lebensmittel. Ein wunderbares natürliches Heilmittel.“

Lieblingsrezept

French Toast nach Art meines Kindermädchens

Zutaten

500 ml Milch
5 Eier
100 g brauner Zucker
1 Stückchen Butter
1 EL Zucker
10 Scheiben altes Weißbrot
Optional: gesalzenes Karamell-Eis



Zubereitung

1. Die Milch, die Eier und den Zucker verquirlen.
Die Brotscheiben darin eintauchen – sie sollten gut durchgeweicht sein, aber nicht so nass, dass sie auseinanderfallen. Zur Seite stellen.
2. Die Butter in einer Pfanne mit Antihafbeschichtung zerlassen. Wenn die Butter leicht angebräunt ist, etwas Zucker darüber streuen und die Brotscheiben in die Pfanne geben.
3. Auf beiden Seiten goldbraun braten.
4. Warm auf einem hübschen Teller mit einer Kugel Eis anrichten.
Genießen Sie es!



