

REZEPT

ERNÄHRUNG

> Flüssigkeitszufuhr



Flüssigkeitszufuhr

#1

Wasser mit Geschmack nach roten Früchten, Zimt und Zitrone

1 person

Kalorien/Person

5 min.**0kcal**

Erfrischend und leicht. Ein schnelles Rezept, das Sie mit Sicherheit unzählige Male wiederholen möchten. Geben Sie je nach Geschmack mehr Wasser hinzu. Ziehen Sie aus den Zutaten vollen Nutzen, indem Sie diese in Milchshakes, Tees usw. wiederverwenden.



Zubereitung

Zuerst die Zitronenschale kleinschneiden, dann alle Zutaten in einen Becher oder eine Kanne mit Wasser geben und ziehen lassen.

Zutaten

- Schale einer Zitrone
- 200 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 30 g rote Früchte nach Geschmack



YUM

Flüssigkeitszufuhr

#2 Ingwer-Minze-Zimt-Tee

1 person Kalorien/Person
5 min. **0kcal**

Dieses Rezept enthält frische und bunte Aromen, mit denen man sich an kalten Tagen gut aufwärmen kann. Sie können mehr Wasser hinzugeben und das Getränk in einer Thermoskanne aufbewahren, um es den ganzen Tag lang zu genießen. Ziehen Sie aus den Zutaten vollen Nutzen, indem Sie diese in Milchshakes, Tees usw. wiederverwenden.



Zubereitung

Zuerst die Ingwerscheibe zerschneiden, dann alle Zutaten in einen Becher oder eine Kanne mit heißem Wasser geben und ziehen lassen. Warten, bis Sie das Gefühl haben, dass sich die Aromen gut entfaltet haben.

Zutaten

- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 4 frische Pfefferminzblätter
- 1 Zimtstange
- 200 ml heißes Wasser



YUM

Flüssigkeitszufuhr

#3 Brühe mit Spinatgeschmack

1 person

Kalorien/Person:

10 min.

0kcal

Eine vielseitige und nährstoffreiche Brühe mit frischem Kräutergeschmack. Ziehen Sie aus den Zutaten vollen Nutzen, indem Sie diese für Soßen oder Breie wiederverwenden.



Zubereitung

Zuerst die Schalen und Stängel des Gemüses und der Kräuter waschen. Alles in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Das Suppengemüse absieben und die Schalen entfernen, sodass Sie eine aromatische, klare Brühe erhalten.

Zutaten

- Zwiebel- und Knoblauchschaale (gut gewaschen)
- 200 ml Wasser
- Petersilien oder Korianderstängel (gut gewaschen)
- Kardamom
- 1 Bund Zitronengras
- 50 g Spinatstängel



YUM

Flüssigkeitszufuhr

#4 Apfel-Rote-Früchte-Götterspeise

4 Personen | Ballaststoffe/Person | Kalorien/Person | Eiweiß/Person
20 min. | **2g** | **30kcal** | **1g**

Mit natürlicher Süße und eine perfekte Bereicherung als Nachspeise oder kleiner Snack. So kann man auf einfache und andere Art hydriert bleiben.



Zubereitung

Zuerst den Apfel und die roten Früchte, die Zimtstange, die Zitronenschale und den Zitronensaft mit etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Alles köcheln lassen und dann pürieren, bis ein geschmeidiger Brei entsteht. Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Diese anschließend zum noch heißen Fruchtbrei hinzufügen. Das übrige kalte Wasser dazugeben und gut verrühren. Den zubereiteten Brei in ein Gefäß geben, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren, bis er fest ist.



Zutaten

- 100 g rote Früchte (Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
- 1 Apfel
- 1 Zimtstange
- 1 Zitrone: Saft und Schale
- 2 Blätter farblose Gelatine
- 500 ml Wasser



Flüssigkeitszufuhr

#5 Kaffee-Götterspeise

4 Personen | Ballaststoffe/Person | Kalorien/Person | Eiweiß/Person
20 min. | **2g** | **30kcal** | **1g**

Eine hervorragende Alternative am Ende Ihrer Mahlzeit. Lecker, flüssigkeitsspendend und kann ganz einfach zubereitet und aufbewahrt werden. Es kann losgehen.



Zubereitung

Zuerst den Kaffee zubereiten
 Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.

Den Kaffee anschließend in einen Topf geben, bis er heiß ist und die vorher eingeweichten Gelatineblätter hinzufügen. Wenn Sie möchten, können Sie für einen intensiveren Geschmack die Zimtstange hinzugeben.

Gut umrühren und den zubereiteten Brei in ein Gefäß (oder mehrere einzelne Gefäße geben), abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren, bis er fest ist.

Zutaten

- 1 Esslöffel löslicher Kaffee (10 g)
- 2 Blätter farblose Gelatine
- 500 ml Wasser
- 1 Zimtstange (wahlweise)



Die Zusammenstellung dieser Rezepte erfolgte in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Diana Miranda, die auf neurodegenerative Erkrankungen spezialisiert ist, und der Sprech- und Sprachtherapeutin Rita Cardoso, deren Fachgebiet Probleme in Verbindung mit der Parkinson-Krankheit und anderen Bewegungsstörungen sind, sowie mit dem Küchenchef Fábio Bernardino.