

# ERNÄHRUNG

## > Dysphagie-Trinken



# Dysphagie

## #1 Eingedickter Kaffee

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

Es gibt frischen Kaffee! Dieses unverzich Getränk kann wieder Teil Ihres Alltags werden. Entdecken Sie unseren Tipp für sicheres Kaffeetrinken.



### Zubereitung

Zuerst den Kaffee im heißen Wasser verrühren. Das Xanthan hinzugeben und alles in einem Mischbecher vermengen, bis Sie die gewünschte Beschaffenheit und eine gleichmäßige Konsistenz erhalten.



### Zutaten

- 1 Teelöffel löslicher Kaffee
- 50 ml Wasser
- 2 g Xanthan



YUM

# Dysphagie

## #2 Milchkafee

1 person | Ballaststoffe/Person | Kalorien/Person | Eiweiß/Person  
**5 min.** | **0.5 g** | **23 kcal** | **2 g**

Ihre Morgenstunden werden wieder das beste Aroma aller Zeiten haben. Es ist ganz einfach, einen schmackhaften, cremigen Milchkafee zuzubereiten, den Sie sicher genießen können. Finden Sie heraus, wie es geht und starten Sie mit einem herrlichen Kaffee-Geschmack in den Tag.



### Zubereitung

Rühren Sie zunächst den Kaffee mit dem heißen Wasser und der Milch/dem pflanzlichen Getränk um. Das Xanthan hinzugeben und alles in einem Mischbecher vermengen, bis Sie die gewünschte Beschaffenheit und eine gleichmäßige Konsistenz erhalten.

**Tipps:** Weitere Rezepte von Mischgetränken, die für Schluckstörung angepasst sind, finden Sie unter den Rezepten bei Darmträgheit.



YUM

### Zutaten

- 1 Teelöffel löslicher Kaffee
- 50 ml Wasser
- 50 ml Milch/pflanzlicher Milchersatz
- 2 g Xanthan



# Dysphagie

## #3 Eingedickter Orangensaft

1 person | Ballaststoffe/Person | Kalorien/Person | Eiweiß/Person  
**15 min.** | **6.5 g** | **135 kcal** | **3.5 g**

Zu einem vollständigen Frühstück gehört ein Glas frischer Orangensaft und es gibt nichts Besseres als einen Hauch von Minze, der die Frische betont. Dieses Rezept können Sie mit Verdickungsmittel – für einen angenehmeren und sichereren Genuss – oder ohne Verdickungsmittel zubereiten.



### Zubereitung

Die Orangen auspressen und die frische Minze hinzufügen. Das Xanthan hinzugeben und alles in einem Mischbecher vermengen, bis Sie die gewünschte Beschaffenheit und eine gleichmäßige Konsistenz erhalten.

### Zutaten

- 2 Orangen
- Frische Minze
- 2 g Xanthan



YUM

# Dysphagie

## #4 Natürlich eingedickter Orangensaft

1 person | Ballaststoffe/Person | Kalorien/Person | Eiweiß/Person  
**15 min.** | **6 g** | **135 kcal** | **3.5 g**

Mit diesem Rezept können Sie auf natürliche Art sicher und bequem einen leckeren, erfrischenden Orangensaft genießen. Es ist ganz einfach. Möchten Sie es ausprobieren?



### Zutaten

- 2 Orangen
- Frische Minze
- 30 ml Wasser/kalter Zitronengras-Aufguss

### Zubereitung

Die Orangen schälen und am Stück mit der frischen Minze in einem Mixer zerkleinern. 30 ml Wasser/kalten Zitronengras-Aufguss hinzugeben und vermengen, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.



# YUM

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.