



ZWISCHENMAHLZEIT (für 2 Personen)



QUARKSPEISE

mit Feigen und Paranüssen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 Basis, Vers. 7.1. berechnet.

Zutatenliste:

Feigen, getrocknet	4
Banane, klein	1
Magerquark	250 g
kalziumreiches Mineralwasser	75 ml
Agavendicksaft	2 EL
Paranuss, grob gehackt	2 TL

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	366 kcal
Eiweiß:	21,1 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	43 g
Kalzium:	202 mg (zuzüglich Kalzium aus dem kalziumreichen Mineralwasser)

ZUBEREITUNG:

- Feigen in kleine Stücke schneiden.
- Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Quark mit kalziumreichem Mineralwasser in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren. Agavendicksaft dazugeben und gut unterrühren.
- $\frac{2}{3}$ der Masse auf 2 Dessertschälchen aufteilen. Feigenstücke sowie Bananenscheiben darauf verteilen. Danach die restliche Quarkmasse darauf geben.
- Paranüsse grob hacken und auf die Quarkmasse geben.

TIPP 1: Als Alternative zu Paranüssen sind **Haselnüsse** gut geeignet.

TIPP 2: Der Magerquark lässt sich durch **vegane Alternativen**, zum Beispiel aus Soja, ersetzen.

TIPP 3: Schauen Sie bei der Wahl Ihres Mineralwassers auf das Etikett: Mineralwasser gilt ab 150 mg Kalzium pro Liter als **kalziumreich**.¹ Gute Werte sind über 250 mg Kalzium pro Liter. Es gibt aber auch Mineralwässer, die mehr als 400 mg Kalzium – zum Teil sogar über 600 mg Kalzium pro Liter – liefern.²



1. Mineral- und Tafelwasser-Verordnung, https://www.gesetze-im-internet.de/min_tafelwv/BJNR010360984.html

2. <https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/mineralwasser/> Stand: Jan. 2023

Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose