



Alle Rezepte mit den
MEVALIA Koch - & Backzutaten



KOCHEN UND BACKEN MIT...

Mevalia | LOW
PROTEIN

KÖSTLICHE EIWEISSARME REZEPTE MIT
EINEM NIEDRIGEN AMINOSÄURENGEHALT

EIWEISSARM KOCHEN UND GENIEßEN

EIWEISSARM UND DOCH ABWECHSLUNGSREICH UND
GESCHMACKVOLL KOCHEN - DIESES BÜCHLEIN ZEIGT
IHNEN WIE ES FUNKTIONIEREN KANN.

**Diese kleine Auswahl an Rezepten,
die wir speziell für die eiweißarme
Ernährung bei angeborenen
Stoffwechselerkrankungen entwickelt
haben, sind alltagstauglich und
ohne großen Aufwand zuzubereiten.**

Mit diesem Büchlein möchten wir
für Sie eine Quelle kontinuierlicher
Inspiration und Unterstützung sein
und dafür sorgen, dass es Ihnen
ein Vergnügen bereitet wahrhaftig
köstliche Gerichte mithilfe eiweißarmer
Lebensmittel zuzubereiten.

Mit vielen Anregungen, Tipps und
Tricks können Sie Ihre Diätrichtlinien
einhalten, ohne dabei auf genussvolles
Essen zu verzichten: mit unseren
Rezepten zaubern Sie schnell und
einfach leckere Gerichte auf den Tisch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit
unseren Rezeptideen.

**Gutes Gelingen und
guten Appetit!**

BACKEN LEICHT GEMACHT MIT DEN EIWEIßARMEN BACKMISCHUNGEN VON MEVALIA

MIT DEM RICHTIGEN MEHL IST BACKEN GANZ EINFACH UND GELINGT GARANTIERT.

Für ein noch besseres Gelingen haben wir zwei verschiedene Mehle entwickelt, die optimale Backeigenschaften für die Herstellung verschiedenster süßer und herzhafter Backwaren mit sich bringen. Mit den MEVALIA Mehlen erzielen Sie jederzeit die besten Ergebnisse!

BREAD MIX

Die ideale Backmischung für jede

Art von Brot- und Hefeteig: Brot und Brötchen, Pizza und Focaccia gelingen damit ebenso wie Crêpes, Crostoli und andere leckere Backwaren.

Mit dem Mevalia Bread Mix kann Brot auch einfach und schnell mit dem Brotbackautomaten gebacken werden!

AB SOFORT:

Jede Packung enthält 1 Päckchen Trockenhefe

OPTIMIERTE REZEPTUR



CAKE MIX

Die Basis für süße Köstlichkeiten:

diese Backmischung wurde speziell für die Zubereitung von Torten und Tortenböden, Keksen, Mürbteiggebäck, Törtchen und Muffins entwickelt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Backen Sie nach Lust und Laune!

DIE EIWEISSARME LINIE MEVALIA

MEVALIA Low Protein ist eine neue Linie eiweißarmer Lebensmittel. Entwickelt von **Dr. Schär**, einem Unternehmen mit über 30 Jahren Erfahrung in der Entwicklung und Produktion von diätetischen Lebensmitteln, bietet MEVALIA ein Sortiment an Produkten, die sowohl geschmacklich als auch durch ihre Nährwerte überzeugen...

...von saftigem Brot mit goldbrauner Kruste bis zu Pasta aus Italien: Jeder Bissen Lebensfreude.



Mevalia | LOW PROTEIN

WRAPS MIT AVOCADOCREME

REZEPT FÜR 4 WRAPS (2 Portionen)

Zutaten:

FÜR DAS GRUNDREZEPT

- 200 g Mevalia Bread Mix
- 4 g Salz
- 130 g Wasser

ZUM AUSBACKEN

- 30 g Sonnenblumenöl

FÜR DIE WRAPFÜLLUNG

- 400 g Avocadofleisch
- 20 g Frühlingszwiebeln
- 5 g Knoblauch
- 120 g Tomaten
- 4 g Basilikumblätter
- 10 ml Zitronen- oder Limettensaft
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Bread Mix, Salz und Wasser mit einer Gabel grob vermischen und mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Die Arbeitsfläche mit Bread Mix bemehlen und aus dem Teig 4 Fladen ausrollen, dabei immer wieder von unten her lockern und ggf. nochmals Bread Mix darunter streuen.

Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Wraps beidseitig hellbraun backen. Bis zur Weiterverarbeitung aufeinander stapeln und in ein feuchtes Tuch einschlagen. Einige Scheiben Avocado zur Dekoration beiseite legen, den Rest mit der Gabel zerdrücken und mit Zitrone beträufeln, damit sich die Avocado nicht verfärbt. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Tomaten fein würfeln, Basilikum fein hacken. Mit der zerdrückten Avocado vermengen und mit Salz, Pfeffer und ggf. noch etwas Zitronen- oder Limettensaft würzen, mit einer Gabel ein wenig aufschlagen.

Die Wraps mit der Avocadomasse bestreichen und aufrollen, mit Avocadoscheiben und Basilikum dekorativ anrichten.

Nährwertangaben:	Pro Portion (Wrap mit Füllung)
Energie	480 kcal
Fett	30,9 g
Kohlenhydrate	46,4 g
Protein	5,3 g
Phenylalanin	85,6 mg
Tyrosin	16,9 mg
Leucin	131,5 mg



KAROTTEN-NUSS-MUFFINS

REZEPT FÜR 12 MUFFINS

Zutaten:

- 400 g **Mevalia Cake Mix**
- 12 g **Mevalia Egg Replacer**
- 1 g Natron
- 50 g geriebene Haselnüsse
- 200 g geriebene Karotten
- 60 g Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser

GLASUR (NACH BELIEBEN)

- Saft von 1/2 Zitrone (ca. 15 ml)
- 150 g Puderzucker

Zubereitung:

Backofen auf 160 °C Umluft bzw. 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Cake Mix mit Eiersatz-Pulver, Natron und geriebenen Nüssen vermischen. Geriebene Karotten ausdrücken und zugeben. In einer anderen Schüssel Öl und Wasser verrühren und zum Mehlgemisch geben; alles nur so lange vermengen, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Masse auf die Papierförmchen verteilen und ca. 30 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen. Für die Glasur Zitronensaft und Puderzucker glattrühren und die ausgekühlten Muffins damit bestreichen.



Nährwertangaben:	Pro Stück (1 Muffin)
Energie	231 kcal
Fett	5,3 g
Kohlenhydrate	44,8 g
Protein	0,9 g
Phenylalanin	26,4 mg
Tyrosin	22,4 mg
Leucin	48,5 mg



TIPP

- Die Muffins lassen sich gut einfrieren.

TOMATEN-GEMÜSE-MUFFINS

REZEPT FÜR 12 MUFFINS

Zutaten:

- 300 g **Mevalia Bread Mix**
- 10 g Backpulver
- 10 g **Mevalia Egg Replacer**
- Salz, frischer Pfeffer, Basilikum gehackt
- 90 g Karotten
- 90 g Zucchini
- 90 g Paprika
- 45 g Olivenöl
- 90 g saure Sahne
- 150 g passierte Tomaten (aus der Flasche oder Dose)
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

Backofen auf 160 °C Umluft oder 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Muffinbackblech einfetten und mit Bread Mix bemehlen. Bread Mix, Backpulver, Eiersatz-Pulver und Gewürze vermischen. Gemüse in Würfelchen schneiden und unterheben. In einer anderen Schüssel Olivenöl, saure Sahne, passierte Tomaten und Wasser mit einem Schneebesen verrühren. Mehlmischung in die Flüssigkeit geben und nur so lange vermischen, bis alle trockenen Zutaten feucht sind. Die Masse sollte weich, aber nicht fließfähig sein. Ggf. entweder etwas Wasser oder etwas Mehlmischung untermischen. Masse auf die Muffinsförmchen verteilen, mit einem nassen Löffelrücken etwas hineindrücken und die Oberfläche glatt streichen. In die mittlere Schiene des Backofens schieben und 50 Minuten backen. Anschließend die Muffins im Blech auskühlen lassen.

Nährwertangaben:	Pro Stück (1 Muffin)
Energie	135 kcal
Fett	2,8 g
Kohlenhydrate	26,5 g
Protein	1,3 g
Phenylalanin	39,4 mg
Tyrosin	29,2 mg
Leucin	66,7 mg

TIPP

- Die Muffins können auch ohne Eiersatz zubereitet werden. In diesem Fall nur 70 ml Wasser zugeben.
- Die Muffins eignen sich hervorragend für ein Abend-Buffer oder zum Mitnehmen. Sie lassen sich außerdem gut einfrieren.



LASAGNE

REZEPT FÜR 1-2 PORTIONEN

Zutaten:

GEMÜSESOSSE

- 40 g Zwiebel
- 3 g Knoblauch
- 20 g Olivenöl
- 80 g Karotten
- 30 g Selleriestange
- 80 g Paprika
- 60 g Zucchini
- 100 g Tomaten aus der Dose

NUDELTEIG

- 100 g **Mevalia Bread Mix**
- 1 g Salz
- 10 g Olivenöl
- Ca. 60 ml kaltes Wasser
- 1 Msp. Safran

BECHAMELSOSSE

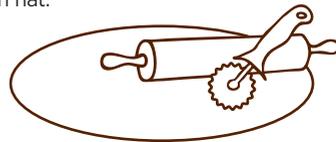
- 30 g Milchersatz-Pulver*
- 300 ml warmes Wasser
- 20 g Butter
- 20 g **Mevalia Bread Mix**
- Salz, Muskatnuss

Nährwertangaben:	Pro Portion
Energie	585 kcal
Fett	54,4 g
Kohlenhydrate	174,7 g
Protein	8,4 g
Phenylalanin	105,8 mg
Tyrosin	73,5 mg
Leucin	181,1 mg

*berechnet mit Milchersatz-Pulver mit
0g Eiweiß pro 100ml

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten. Gemüse kleinschneiden, kurz mit den Zwiebeln anbraten und dann mit Dosentomaten aufgießen. Zum Kochen bringen, würzen und Herd zurückschalten. Etwa 1 Stunde köcheln lassen. Dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Die Zutaten für den Nudelteig erst mit einer Gabel vermischen, dann von Hand zu einem homogenen Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Für die Bechamelsauce Milchersatz unter Verwendung von 300ml Wasser laut Anleitung herstellen. Butter in einem Topf zergehen lassen, mit Bread Mix binden und mit Milchersatz aufgießen. Aufkochen, dann Herd zurückschalten und ein paar Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und etwas Muskatnuss würzen und warm halten. Backofen auf 225 °C Umluft oder 240 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Eine feuerfeste Form bereitstellen. Arbeitsfläche mit Bread Mix bemehlen, den Nudelteig in kleinere Portionen teilen und ausrollen. Dabei von unten her immer lockern und ggf. noch etwas Bread Mix darunter streuen. Jedes Teigstück ungefähr auf die Größe der feuerfesten Form zuschneiden. Nun abwechselnd die Zutaten in die Form schichten: man beginnt mit einer dünnen Schicht Gemüsesauce, dann ein Nudelteig-Blatt, dann wieder Gemüsesauce, Nudelteig, Bechamel, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Zwischendurch kann man nach Belieben noch etwas würzen. Der Abschluss erfolgt mit einem Nudelteig-Blatt und darüber Bechamel. 15 Minuten backen, bis das Gericht eine hellbraune Farbe bekommen hat. bekommen hat.



TIPP

- Vor dem Backen im Rohr etwas eiweißarme Brösel (zerbröselte Mevalia Crostini) darüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Den Nudelteig kann man bereits am Vorabend herstellen und über Nacht in Frischhaltefolie im Kühlschrank aufbewahren.
- Das Gemüse für die Lasagne kann man nach Geschmack variieren.

PIZZA MIT GEMÜSE

REZEPT FÜR 1 PIZZA

(ca. 20 cm Durchmesser)

Zutaten:

GRUNDREZEPT

- 200 g **Mevalia Bread Mix**
- 4 g Salz
- 7 g Trockenhefe oder 10 g Frischhefe
- 2 g Zucker
- 150 g lauwarmes Wasser
- 20 g Olivenöl

BELAG

- 10 g Zwiebel
- 40 g rote oder gelbe Paprika
- 30 g passierte Tomaten
- 10 g Mais
- 10 g Mangold gekocht
- 10 g Aubergine
- 10 g Zucchini
- Salz, Pfeffer, Origano, etwas Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 50 °C vorheizen.

Bread Mix, Salz, Trockenhefe und Zucker mischen. Lauwarmes Wasser und Olivenöl zugeben und mit einem elektrischen Knethaken zu einem homogenen Teig verkneten. Wird Frischhefe verwendet, diese in etwas lauwarmem Wasser auflösen und Zucker zugeben.

Das Hefegemisch und das Bread Mix-Salz-Gemisch für 5 Minuten in den Backofen stellen.

Dann zusammen mit dem restlichen Wasser und dem Olivenöl zu einem homogenen Teig verkneten. Die Teigschüssel verschließen oder ein feuchtes Tuch über den Gitterrost im Backofen hängen und die Schüssel hineinstellen. Teig ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrößert hat. Teigschüssel herausnehmen. Backofen auf 225 °C Umluft bzw. 240 °C Ober-Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pizzateig mit öligen Händen direkt auf dem Backpapier zu zwei Pizzen formen. Für die Paprikamischung Zwiebel würfeln und in ein wenig Olivenöl anbraten. Paprika in Scheiben schneiden, kurz zu den Zwiebeln geben und dann mit passierten Tomaten auffüllen. Würzen und etwas einkochen. Abkühlen lassen. Backofen auf 225 °C Umluft oder 240 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mangold klein schneiden und 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Aubergine in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 3 Minuten im Backofen vorgaren. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Pizzateig mit öligen Händen direkt auf dem Backpapier zu einer Pizza formen. Abgekühlte Paprikamischung auf dem Pizzateig verstreichen, mit Mangold, Mais, Aubergine und Zucchini belegen und mit Salz, Pfeffer und Origano würzen. 10 Minuten backen.

Nährwertangaben:	Pro PIZZA (mit Belag)
Energie	526 kcal
Fett	11,4 g
Kohlenhydrate	101,5 g
Protein	5,7 g
Phenylalanin	213,2 mg
Tyrosin	157,7 mg
Leucin	377,2 mg



GEDECKTER APFELKUCHEN

REZEPT FÜR EIN BACKBLECH (ca. 15 Stück)

Zutaten:

MÜRBTTEIG

- 660 g **Mevalia Cake Mix**
- 70 g **Mevalia Egg Replacer**
- 1 Prise Salz
- 8 g Backpulver
- 120 ml Wasser
- 130 g kalte Butter

APFELMASSE

- 1,5 kg Äpfel
- Saft von 1/2 Zitrone (ca. 15 ml)
- Etwas Zimt und Nelkenpulver
- 40 g Rosinen
- Etwas Zucker, je nach Säure der Äpfel

DEKORATION

- 10 g flüssige Butter
- Etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Cake Mix, Eiersatz, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel mischen, Butter in Stückchen darauf verteilen, Wasser zugeben und alles mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Sollte er kleben, ein wenig Cake Mix dazu geben, ist er zu trocken, ein paar Tropfen

kaltes Wasser zugeben.

In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und nach Belieben hobeln oder in kleine Stückchen schneiden. Apfelstückchen mit Zitronensaft, Zimt, Nelkenpulver, Rosinen und evtl. Zucker vermengen.

Backofen auf 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen, Backblech einfetten.

Teig in zwei Hälften teilen, jede Hälfte nochmals teilen. Arbeitsfläche bemehlen, Teigstück etwas flachdrücken und mit dem Nudelholz dünn ausrollen, dabei immer wieder von unten her auflockern, ggf. nochmals Cake Mix darunter streuen. Die ausgerollten Teile der ersten Teighälfte mit Hilfe des Nudelholzes nebeneinander auf dem Backblech auslegen. Apfelmasse gleichmäßig darauf verteilen.

Die zweite Hälfte des Teiges auf die gleiche Weise ausrollen wie die erste. Mit den Teigplatten die Äpfel bedecken und den Teig seitlich etwas andrücken.

Backblech in die mittlere Schiene des Backofens schieben und 30 Minuten backen.

Dann nach Belieben etwas flüssige Butter auf die Teigoberfläche pinseln. 10 Minuten fertig backen.

Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestreuen.

Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept
Energie	219 kcal
Fett	9,1 g
Kohlenhydrate	65,4 g
Protein	0,8 g
Phenylalanin	18,7 mg
Tyrosin	13,7 mg
Leucin	35,8 mg

TIPP

- Als Variante können aus dem Teig auch kleine Apfeltörtchen gebacken werden



KIRSCH-BANANEN-KUCHEN

REZEPT FÜR 1 SPRINGFORM

(26 cm Durchmesser, ca. 16 Portionen)

Zutaten:

- 100 g weiche Butter
- 450 g **Mevalia Cake Mix**
- 2 g Backpulver
- 10 g **Mevalia Egg Replacer**
- 200 ml Wasser
- 20 g Kakaopulver
- 10 ml Kirschwasser
- 150 g Kirschen aus dem Glas
- 75 g Bananen

Zubereitung:

Springform einfetten. Backofen auf 175 °C Umluft bzw. 190 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Kirschen abtropfen lassen, Kirschwasser auffangen.

Butter schaumig rühren. Cake Mix mit Backpulver und Eiersatz mischen und abwechselnd mit dem Wasser zur Butter rühren.

Masse in zwei Schüsseln teilen, in einen Teil das Kakaopulver sieben und zusammen mit 10 ml Kirschwasser einrühren. Dann vorsichtig die Kirschen unterheben. In die Springform füllen und glattstreichen.

Bananen mit einer Gabel zerdrücken und in die verbliebene Kuchenmasse rühren. Vorsichtig auf die Schokomasse geben und etwas glattstreichen.

Kuchen sofort in die mittlere Schiene schieben und 40 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Anschließend in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Nährwertangaben:	Pro Stück
Energie	153 kcal
Fett	3,7 g
Kohlenhydrate	29,2 g
Protein	0,6 g
Phenylalanin	17,0 mg
Tyrosin	12,6 mg
Leucin	30,5 mg

TIPP

- Der Kuchen ist ideal für feierliche Anlässe, wie eine Geburtstagsfeier. Er lässt sich portionsweise gut einfrieren.



SÜSSE PFANNKUCHEN MIT KAKAO

REZEPT FÜR 2 PFANNKUCHEN

Zutaten:

- 50 g Mevalia Bread Mix
- 8 g Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- 10 g Zucker
- 10 g Milchersatz-Pulver*
- 110 ml warmes Wasser

ZUM AUSBACKEN

- 10 g Butter

ZUM GARNIEREN

- 30 g Banane

Zubereitung:

Bread Mix und Kakaopulver zusammen sieben, Salz und Zucker dazu mischen. Milchersatz nach Anleitung anrühren. Alle Zutaten mit dem elektrischen Handrührgerät zu einem homogenen Teig verrühren. Teig 15 Minuten ausquellen lassen.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teiges ringförmig eingießen. Sofort mit einer Teigkarte zu einem dünnen Pfannkuchen verstreichen.

Auf beiden Seiten ausbacken.

Mit Bananenscheiben garnieren und servieren.



Nährwertangaben:	Pro Stück
Energie	199 kcal
Fett	6,7 g
Kohlenhydrate	30,0 g
Protein	1,8 g
Phenylalanin	37,9 mg
Tyrosin	26,1 mg
Leucin	61,9 mg

*berechnet mit Milchersatz-Pulver mit 0g Eiweiß pro 100ml



WANDELBARES WEISSBROT

REZEPT FÜR EIN KASTENBROT

(ca. 22 Scheiben zu je 20-25 g)

Zutaten:

WEISSBROT MIT OLIVEN

- 250 g **Mevalia Bread Mix**
- 1 Prise Salz
- 5 g Trockenhefe
- 40 g Grüne Oliven
- 15 g Olivenöl
- 300 g lauwarmes Wasser

WEISSBROT MIT GETROCKNETE TOMATEN

- 250 g **Mevalia Bread Mix**
- 1 Prise Salz
- 5 g Trockenhefe
- 40 g Getrocknete Tomaten
- 15 g Olivenöl
- 300 g lauwarmes Wasser

WEISSBROT MIT BROTGEWÜRZ

- 250 g **Mevalia Bread Mix**
- 1 Prise Salz
- 5 g Trockenhefe
- 2 g Brotgewürz nach Geschmack
- 15 g Sonnenblumenöl
- 300 g lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Je nach Rezept Oliven oder getrocknete Tomaten fein würfeln. Bread Mix, Salz, Trockenhefe und evtl. Brotgewürz mischen und in eine Schüssel sieben. Öl und Wasser langsam zugeben und alles mit einem elektrischen Knethaken zu einer homogenen Masse verrühren. Eine Kastenform einfetten und mit dem Bread Mix bemehlen. Den Teig einfüllen und mit einem nassen Löffelrücken glattstreichen, Oberfläche mit Öl bepinseln und mit Frischhaltefolie abdecken. Backofen auf 210 °C Umluft oder 230 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Teig an einem warmen Ort 30-45 Minuten gehen lassen, bis der Teig sich sichtbar wölbt. Folie abziehen und Form auf die mittlere Schiene schieben. Mit einem Wassersprüher einen Dampfstoß in den Backofen sprühen und Backofen sofort schließen. Nach 20 Minuten die Oberfläche nochmals mit Öl einpinseln und das Brot weitere 10-15 Minuten fertig backen. Stäbchenprobe machen (Holzstäbchen in das Brot stecken; bleibt kein Teig mehr haften, ist das Brot durchgebacken). Brot herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und vor dem Anschneiden völlig auskühlen lassen.

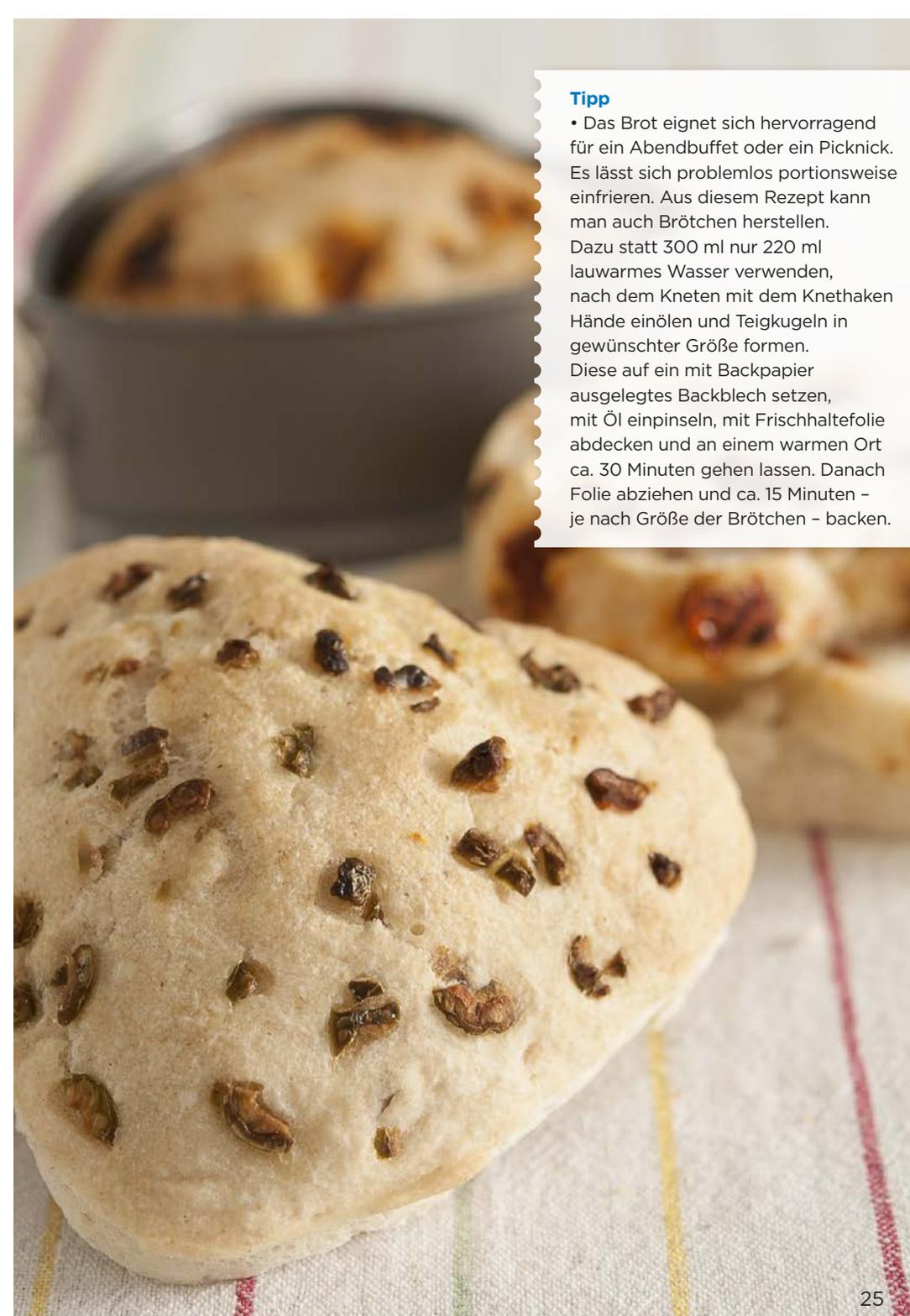
Nährwertangaben:	Pro Scheibe (Brotgewürz)
Energie	46,6 kcal
Fett	0,8 g
Kohlenhydrate	9,9 g
Protein	0,1 g
Phenylalanin	6,1 mg
Tyrosin	5,0 mg
Leucin	10,8 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe (Oliven)
Energie	49,2 kcal
Fett	1,1 g
Kohlenhydrate	9,9 g
Protein	0,1 g
Phenylalanin	7,3 mg
Tyrosin	5,8 mg
Leucin	12,5 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe (getr. Tomaten)
Energie	51,3 kcal
Fett	0,8 g
Kohlenhydrate	10,7 g
Protein	0,3 g
Phenylalanin	7,4 mg
Tyrosin	5,7 mg
Leucin	12,7 mg

Tipp

- Das Brot eignet sich hervorragend für ein Abendbuffet oder ein Picknick. Es lässt sich problemlos portionsweise einfrieren. Aus diesem Rezept kann man auch Brötchen herstellen. Dazu statt 300 ml nur 220 ml lauwarmes Wasser verwenden, nach dem Kneten mit dem Knethaken Hände einölen und Teigkugeln in gewünschter Größe formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit Öl einpinseln, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach Folie abziehen und ca. 15 Minuten – je nach Größe der Brötchen – backen.



REZEPTE FÜR BACKAUTOMATEN

REINES WEISSBROT

ERGIBT EIN KASTENBROT MIT CA. 14 SCHEIBEN ZU JE 48 GRAMM

Zutaten:

- 350 g Mevalia Bread Mix
- 1 Prise Salz
- 5 g Trockenhefe
- 15 g Sonnenblumenöl
- 420 ml lauwarmes Wasser



Zubereitung:

Lauwarmes Wasser in den Behälter des Brotbackautomaten füllen, Öl, Salz und Trockenhefe dazugeben und vermengen. Dann den Bread Mix hinzugeben und das Gerät starten. Am besten eignet sich ein kurzes Programm von etwa 3 Stunden mit dunkler Bräunung.

Das Brot nach Ende des Programms aus dem Automaten heben, einige Minuten noch im Behälter ruhen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Nährwertangaben:	Pro Scheibe
Energie	73,2 kcal
Fett	1,2 g
Kohlenhydrate	15,6 g
Protein	0,2 g
Phenylalanin	9,6 mg
Tyrosin	7,9 mg
Leucin	17,1 mg

TIPP

- Das Brot eignet sich hervorragend für ein Abendbuffet oder ein Picknick.
- Es lässt sich problemlos portionsweise einfrieren.



BROT MIT BUCHWEIZEN UND HIRSE

ERGIBT EIN KASTENBROT MIT CA. 25 SCHEIBEN ZU JE 30 GRAMM

Zutaten:

- 420 g lauwarmes Wasser
- 15 g Sonnenblumenöl
- 4 g Salz
- 6 g Trockenhefe
- 300 g **Mevalia Bread Mix**
- 50 g Buchweizenmehl
- 25 g Buchweizenkörner
- 25 g Hirsekörner

Zubereitung:

Lauwarmes Wasser in den Behälter des Brotbackautomaten füllen, Öl, Salz und Trockenhefe dazugeben und vermengen. Dann die beiden Mehle dazugeben und das Gerät starten. Am besten eignet sich ein kurzes Programm von etwa 2 Stunden mit dunkler Bräunung.

Kurz vor Ende der Knetzeit Buchweizen- und Hirsekörner zugeben – die meisten Geräte geben zu der Zeit einen Piepston von sich. Nach Ende der Backzeit den Behälter aus dem Automaten nehmen, einige Minuten abkühlen lassen, dann das Brot auf ein Gitter stürzen, die Knethaken herausnehmen und das Brot vollständig auskühlen lassen.

TIPP

- Das Brot lässt sich gut einfrieren. Nach dem Auftauen kurz tosten, dann schmeckt es wie frisch gebacken.

Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept
Energie	1490,3 kcal
Fett	18,9 g
Kohlenhydrate	323,5 g
Protein	8,2 g
Phenylalanin	453,5 mg
Tyrosin	289,0 mg
Leucin	872,0 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe
Energie	59,6 kcal
Fett	0,8 g
Kohlenhydrate	12,9 g
Protein	0,3 g
Phenylalanin	18,1 mg
Tyrosin	11,5 mg
Leucin	34,8 mg

SÜSSES APFELBROT

ERGIBT EIN KASTENBROT MIT CA. 25 SCHEIBEN ZU JE 30 GRAMM

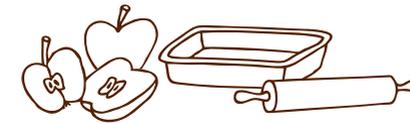
Zutaten:

- 175 g geriebene Äpfel
- 80 g Butter
- 100 g Orangensaft
- 500 g **Mevalia Cake Mix**

Zubereitung:

Äpfel schälen und grob raspeln. Butter erweichen und zusammen mit dem Orangensaft und den geriebenen Äpfeln in den Brotbehälter geben. Cake Mix dazugeben und das Kuchenprogramm starten*.

Das Brot nach Ende des Programms aus dem Automaten heben, einige Minuten noch im Behälter ruhen lassen und dann auf ein Kuchengitter zum Abkühlen stürzen.



Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept
Energie	2670,2 kcal
Fett	69,7 g
Kohlenhydrate	503,5 g
Protein	6,4 g
Phenylalanin	117,6 mg
Tyrosin	95,6 mg
Leucin	264,2 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe
Energie	106,8 kcal
Fett	2,8 g
Kohlenhydrate	20,1 g
Protein	0,3 g
Phenylalanin	4,7 mg
Tyrosin	3,8 mg
Leucin	10,5 mg

SÜSSES HEFEBROT

ERGIBT EIN KASTENBROT MIT CA. 25 SCHEIBEN ZU JE 30 GRAMM

Zutaten:

- 60 g Rosinen
- 20 g **Mevalia Bread Mix**
- 10 g **Mevalia Egg Replacer**
- 40 ml Wasser
- 80 g Butter
- 380 g lauwarmes Wasser
- 6 g Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- 50 g Zucker
- 330 g **Mevalia Bread Mix**

Zubereitung:

Rosinen mit 20 g Bread Mix vermengen. Butter aufweichen. Die 40 ml Wasser mit dem Ei-Ersatz gut verrühren. Den fertig angerührten Ei-Ersatz zusammen mit Wasser, Hefe, Salz, Zucker und Butter in den Brotbehälter füllen und leicht vermischen. Bread Mix draufgeben und das Brot-Kurzprogramm starten. Wenn der Automat piepst, die in Mehl gewälzten Rosinen dazugeben. Das Brot nach Ende des Programms aus dem Automaten heben, einige Minuten noch im Behälter ruhen lassen und dann auf ein Gitter stürzen und abkühlen lassen.



Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept
Energie	2215,6 kcal
Fett	69,8 g
Kohlenhydrate	400,3 g
Protein	4,2 g
Phenylalanin	254,3 mg
Tyrosin	180,7 mg
Leucin	448,1 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe
Energie	90 kcal
Fett	2,8 g
Kohlenhydrate	15,9 g
Protein	0,2 g
Phenylalanin	12,7 mg
Tyrosin	9,0 mg
Leucin	24,0 mg



ZITRONENKUCHEN

ERGIBT EINEN KUCHEN FÜR CA. 25 PORTIONEN ZU JE 30 G

Zutaten:

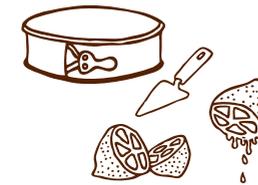
- 125 g Butter
- 20 g **Mevalia Egg Replacer**
- 80 ml Wasser
- 190 g Wasser
- 30 g Zitronensaft
- Abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 500 g **Mevalia Cake Mix**

Zubereitung:

Butter aufweichen, die 80 ml Wasser mit dem Eiersatz gut verrühren und mit Wasser, Zitronensaft und Zitronenschale in den Brotbehälter geben. Cake Mix dazugeben und das Kuchenprogramm/Basisprogramm starten. Den Kuchen nach Ende des Programms aus dem Automaten heben, einige Minuten noch im Behälter ruhen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen zum Abkühlen. Nach dem Abkühlen einen Zuckerguss herstellen und den Kuchen damit überziehen.

FÜR DEN ZUCKERGUSS

- Zitronensaft, Puderzucker



TIPP

- Der Kuchen eignet sich zum Einfrieren.

Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept
Energie	2750,0 kcal
Fett	106,3 g
Kohlenhydrate	440,5 g
Protein	3,4 g
Phenylalanin	119,4 mg
Tyrosin	105,2 mg
Leucin	264,7 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe
Energie	114 kcal
Fett	4,3 g
Kohlenhydrate	18,4 g
Protein	0,1 g
Phenylalanin	13,6 mg
Tyrosin	11,9 mg
Leucin	30,0 mg



NEU:

**Mevalia Egg Replacer
und Rezeptheft**

Werden Sie unser Fan
auf Facebook und seien
Sie stets top informiert über
aktuelle Veranstaltungstermine,
Webshopaktionen und Service-
angebote!



www.facebook.com/mevaliaDE



**Bestellen Sie alle MEVALIA Produkte
schnell und bequem von zu Hause aus.
Versandkostenlose Lieferung bereits ab
einem Bestellwert von 30 Euro!**

shop.mevalia.de

Mevalia | LOW PROTEIN

Mehr Informationen und unser umfassendes Service-Paket aus
Beratung, Rezepten und Informationen finden Sie unter:

www.mevalia.com

Dr. Schär Medical Nutrition GmbH
Dieselstraße 23
61191, Rosbach v. d. Höhe
Deutschland

Konsumentenservice
DE 0800 - 153 153 3
AT 0800 - 500 144
CH 0800 837 107
info@mevalia.com

