



„Wir setzen uns mit ganzem Herzen für eine erstklassige und kindgerechte Medizin ein.“

Priv.-Doz. Dr. Clemens Stockklausner
Chefarzt Kinder- & Jugendmedizin

Mascarpone Schokoladen Muffins

150 g Weizenvollkornmehl
120 g Zucker
3 EL Kakao stark entölt
2 TL Backpulver
75g Butter
180 ml Milch
100 g Mascarpone
1 Pck. Vanille Zucker

Eiersatz für 1 Ei

Papierförmchen für die Muffins

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Kakao und Backpulver gut vermischen. Butter schmelzen, Eiersatz wie vorgeschrieben anrühren mit Milch und Butter verquirlen. Backofen auf 170 Grad vorheizen. Mehlmasse und Eiermilch mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten. Mascarpone und Vanillezucker glatt rühren. Papierförmchen bis zur Hälfte mit Teigfüllen, eine tee-löffelgroße Kugel Mascarpone in die Teigmitte setzen und den Rest mit Teig auffüllen und 20 min Backen.

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Kinder- & Jugendmedizin

Tel. +49 (0)8821 77-1350

Fax +49 (0)8821 77-1351

kinderklinik@klinikum-gap.de

**Für weitere Informationen
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

Unsere Fachabteilungen

Anästhesie & Intensivmedizin | endogap
Klinik für Gelenkersatz | Gefäßchirurgie | Geriatrie |
Gynäkologie & Geburtshilfe | Kinder- & Jugendmedizin |
Pathologie | Physiotherapie | Radiologie & Nuklearmedizin |
Unfallchirurgie, Sportorthopädie & Kindertraumatologie |
Urologie & Kinderurologie | Viszeral- & Thoraxchirurgie |
Zentrale Notaufnahme | Zentrum Innere Medizin |
Zentrum Innere Medizin Murnau

Unsere Belegabteilungen

Augenheilkunde | Hals-Nasen-Ohrenheilkunde |
Orthopädie | Praxis für Strahlentherapie

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH

Auenstraße 6

82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel. +49 (0)8821 77-0

Fax +49 (0)8821 77-1079

info@klinikum-gap.de

www.klinikum-gap.de

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



Ernährung bei Hühnereiallergie



Ernährung bei Hühnereiallergie

Das Vermeiden von Hühnerei bedeutet eine Umstellung mit Einschränkungen und erfordert ein spezielles Wissen. Neben dem Hühnerei müssen auch alle Nahrungsmittel gemieden werden, die mit Hühnerei hergestellt werden oder Bestandteile enthalten.

Hühnerei

Gekochtes Ei, Rührei, Spiegelei, Omelette

Augen auf beim Einkauf

Bei verpackten Produkten muss Hühnerei immer als Zutat gekennzeichnet werden. Deshalb ist es wichtig, immer die Zutatenliste genau zu lesen.

Lebensmittelkennzeichnung

Achten Sie im Zutatenverzeichnis auch auf Begriffe wie Eiprotein, Eipulver, Trockenei, Flüssigeiweiß, Lecithin oder Lysozym.

Nach Rücksprache mit der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt muss der Emulgator Lecithin aus Ei vermutlich nur von hochgradigen Hühnereiallergikern gemieden werden. Das Gleiche gilt für den Konservierungsstoff Lysozym, der aus Hühnereiklar gewonnen wird.

Lose Ware

Im Bereich Metzgereien, Bäckereien, Restaurants oder Imbiss ist Vorsicht geboten. Fragen Sie immer nach und lassen sich eine Liste der Zutaten geben. Außer-Haus-Versorgung, wie z.B. Kindergarten und Kinderkrippe müssen ebenfalls informiert werden.

Produkte, die Eibestandteile enthalten können

- Fleischwaren (z.B. Leberwurst, Brühwurst, Fleischsalat, Fleischpflanzerl)
- Kartoffelprodukte (Kartoffelpuffer, Kroketten)
- Brot/Backwaren (z.B. Zwieback, Gebäck)
- Gebäck und Brötchen können mit Hühnerei abgestrichen werden. (Brötchenglanz)
- Nudeln mit Ei (Eiernudeln, Spätzle, Bandnudeln)
- paniertes Fleisch oder Fisch
- Mayonnaise, Feinkostsalate
- Fischstäbchen
- Eiscreme, Cremespeisen, Mousse
- Nougat, Kekse, Kuchen

Die Angabe von **Spuren** auf der Verpackung ist eine freiwillige Information des Herstellers von möglichen Verunreinigungen, die dem Produkt nicht bewusst beigefügt wurden, z. B. wenn für unterschiedliche Produkte dieselbe Produktionsstraße oder Transportmittel benutzt wurde.

Alternativen und küchentechnischer Ersatz

Die Meidung von Hühnerei stellt, was die Versorgung mit Nährstoffen anbelangt, kein Problem dar. Wichtige Inhaltsstoffe wie biologisch hochwertiges Eiweiß und Vitamin B12 können gut durch andere Lebensmittel tierischer Herkunft ersetzt werden.

Wachtel-, Enten- oder Straußeneier sollten ebenfalls gemieden werden, da die Eiweiße anderer Geflügelarten denen der Hühner sehr ähnlich sind und ebenfalls Reaktionen auslösen können.

Hühnereiersatz (entspricht einem Ei)

- ½ TL Natron auf 100 g Mehl
- 1 EL Pflanzenöl, 2 EL Wasser und ½ TL Backpulver
- 1 EL Sojamehl mit 3 EL Wasser
- 1 TL Johannisbrotkernmehl, 2 EL Wasser
- 60 g Seidentofu püriert
- ½ Banane zerdrückt

Anmerkung: Kuchen und Muffins werden heller

Hühnereialternativen beim Backen:

Teige ohne Ei

- Mürbeteig
- Strudelteig
- Hefeteig

Hühnereialternativen bei Süßspeisen

- Mineralwasser mit Kohlensäure unterrühren (Vorsicht, nicht zu flüssig machen)
- Geschlagene Sahne zur Lockerung
- Seidentofu püriert

Bindemittel bei Hackfleisch, z.B. Fleischpflanzerl

- Rohe, geriebene Kartoffel
- 50-100 g Quark
- 1EL Sojamehl, 2 EL Wasser