



Priv.-Doz. Dr. C. Stockklauser    L. Buchwieser - Ökotrophologin    Dr. T. Budick - Kinderpneumologe  
Chefarzt Kinder- & Jugendmedizin    Kinder- & Jugendmedizin    Facharzt Kinder- & Jugendmedizin

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

Allgemein-, Viszeral-, Thorax- & Endokrine Chirurgie |  
Anästhesie & Intensivmedizin | endogap Klinik für  
Gelenkersatz | Gastroenterologie, Hepatologie, Stoff-  
wechsel & Nephrologie | Gefäßchirurgie & Gefäßmedizin |  
Geriatric & Alterstraumatologie | Gynäkologie &  
Geburtshilfe | Kardiologie & Pulmologie | Kinder- &  
Jugendmedizin | Onkologie, Hämatologie & Palliativ-  
medizin | Pathologie | Physiotherapie | Radiologie &  
Nuklearmedizin | Unfallchirurgie, Sportorthopädie,  
Kindertraumatologie & Handchirurgie | Urologie &  
Kinderurologie | Zentrale Notaufnahme | Innere Medizin  
am Standort Murnau

### Unsere Belegabteilungen

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

### Haferflocken-Kekse

60 g	Rapsöl
60 g	milchfreie Margarine
100 g	Zucker
150 g	blütenzarte Haferflocken
150 g	Mehl
1 TL	Backpulver
30 ml	Haferdrink plus Calcium

### Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Rapsöl, Margarine und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät cremig rühren. Haferflocken, Mehl und Backpulver unterrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit 2 nassen Teelöffeln ca. 20 gleichmäßige Teighäufchen drauf setzen. Die Kekse ca. 15 Min. im Backofen backen.

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München



## Leckere Rezepte für Klein & Groß

Kuhmilchfrei



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



### Milchreis

- 400 ml Kokosdrink (aus der Dose)
- 150 g Milchreis roh
- 150 g Himbeeren TK
- 1 EL Kokosflocken
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Abgeriebene Schale einer ½ Bio Zitrone
- Prise Jodsalz
- Zimt nach Bedarf

### Zubereitung

Kokosdrink, Milchreis, Zitronenschale, Vanillezucker und 1 Prise Jodsalz in einem Topf aufkochen, dann zugedeckt auf der Herdplatte ca. 30 Min. quellen lassen. Die gefrorenen Himbeeren in den noch heißen Reis geben und vorsichtig unterheben. Den Milchreis in Dessertschüsseln füllen und mit Kokosflocken bestreuen.

### Waffeln (für ca. 6 - 8 Stück)

- 400 ml Kokosdrink (aus der Dose)
- 80 g Margarine, milcheiweißfrei
- 240 g Dinkelmehl
- 250-300 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

Kokosdrink, Margarine schmelzen lassen. Dann alle Zutaten zu einem flüssigen Teig verrühren und etwa 30 Minuten quellen lassen. Waffeln im Waffeleisen ausbacken und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

### Apfel-Muffins

- 175 g Weizenvollkornmehl
- 70 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Zimt gemahlen
- ¼ TL Salz jodiert
- 200 g Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 150 ml Apfelsaft
- 75 g Rapsöl
- 1 Ei

### Zubereitung

Trockenzutaten in einer Schüssel mischen. Äpfel waschen, entkernen und fein würfeln, mit Zitronensaft vermengen und unter das Mehl mischen. Apfelsaft, Öl und Ei mischen und unter den Teig rühren. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Teig mit einem Esslöffel auf die Mulden der Muffinform verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad, Heißluft ca. 20 Min. backen.

### Schokoladen-Pudding

- 250 ml Haferdrink plus Calcium
- 1 ½ EL Speisestärke
- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Milchfreie Schokotropfen
- 20 g Zucker

### Zubereitung

In einer kleinen Schüssel 50 ml Haferdrink mit Stärke und dem Kakao klumpenfrei vermischen. In einem kleinen Topf den restlichen Haferdrink und Zucker zum Kochen bringen und die angerührte Stärke unterrühren. Den Pudding nochmal aufkochen lassen und dann die Schokotropfen unterrühren.

### Schokokuchen

- 200 g Margarine (milcheiweißfrei)
- 180 g Zucker
- 3 Eier
- ½ TL Vanille gemahlen
- 2 TL Orangenschalen (Bio Orange) fein gerieben
- 250 g Dinkelmehl
- 150 g Haselnüsse, gemahlen
- 2 EL Backkakao
- 70 -100 ml Reisdink
- 1 Päckchen Backpulver

### Zubereitung

Margarine mit Zucker aufschlagen bis eine cremige Masse entsteht. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb und Vanille unter die cremige Masse rühren. Dinkelmehl, mit Haselnüssen, Orangenschalen, Backpulver, Kakao mischen und unterrühren. Reismilch zugeben. Teig sollte nicht zu flüssig sein, sondern eine zähe Masse. Eischnee unterheben und den Teig in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Kastenform füllen. Bei 150 Grad, Heißluft, 60 - 70 Min. backen