



Preventicum

Zentrum für
Individualisierte Medizin

PREVENTICUM SERVICE

Kleiner Tipp für Weihnachten „Gesunde Plätzchen für genussvolle Festtage“

Die Weihnachtszeit ist die Zeit des Genießens. Da muss auch niemand ein schlechtes Gewissen haben. Wer drei Tage im Jahr etwas üppiger isst, gefährdet nicht gleich seine Gesundheit. Andererseits schlagen manche schon ab dem ersten Advent ordentlich mit Plätzchen und Glühwein zu. Dann sind bis zum Jahresanfang schnell ein paar Kilos zu viel auf der Waage.

Dabei gibt es gesunde Alternativen. So sind zum Beispiel die Weihnachtsklassiker, wie Äpfel, Nuss und Mandelkern durchaus zu empfehlen. Sie enthalten viele Vitamine und Ballaststoffe. Nüsse sind zudem reich an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren und damit gut für die Durchblutung und den Stoffwechsel. Eine kleine Handvoll pro Tag wird durchaus empfohlen. Und lecker sind sie auch. Hier ist eines unserer Lieblingsrezepte:



WEIHNACHTLICHE DATTEL NUSS KÜCHLEIN

180 g Möhren, geschält

150 g Haselnüsse, 150 g Mandeln, 100 g Walnüsse

100 g getrocknete Datteln, 50 g getrocknete Cranberries

2 Msp. Lebkuchengewürz oder Kardamom

1 TL Zimt

3 Eier

Back-Oblaten

(Menge für 40–50 Stück, je nach Oblatengröße)

1. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. 2. Möhren, Nüsse, Mandeln und Trockenfrüchte in der Küchenmaschine zu einer feinen Paste pürieren und Eigelb und Gewürze dazu mischen. Wenn keine Küchenmaschine vorhanden: Nüsse und Mandeln fein mahlen. Möhren fein raspeln. Trockenfrüchte möglichst klein schneiden. Zutaten zusammen mit Gewürzen und Eigelb vermengen. 3. Zum Schluss das Eiweiß unterheben und die Masse auf Oblaten setzen. 4. Bei 160° C (Umluft, vorgeheizt) 30 min backen. Wenn gewünscht, abgekühlte Küchlein mit Bitterschokolade überziehen. Zur Variation können dem Teig wahlweise 1 Banane, 4 TL Kakaopulver oder 4 TL Nusslikör zugegeben werden. Wir wünschen gesunden Genuss.

Der Abdruck ist frei, ein Beleg wird erbeten.

Über Preventicum

Das Medizinische Zentrum für Individualisierte Medizin Preventicum wurde 2003 gegründet und ist heute eine der führenden Kliniken für Diagnostik und moderne Medizin in Deutschland. Unter Leitung des Kardiologen und Internisten Prof. Dr. med. D. Baumgart und des Radiologen Dr. med. Th. Zadow-Eulerich untersucht und therapiert ein Team von Professoren und Fachärzten Unternehmenskunden wie auch Privatpatienten aus dem In- und Ausland. In nur vier Stunden können die verschiedensten medizinischen Fragestellungen umfassend und effizient abgeklärt werden. Darüber hinaus hat Preventicum sich einen Namen auf verschiedenen Therapiegebieten der Inneren Medizin, der Kardiologie, Gastroenterologie, der Nephrologie, der Diabetologie, und der interventionellen Radiologie gemacht.

Weitere Informationen auch unter www.preventicum.de



Preventicum
Zentrum für
Individualisierte Medizin

HERAUSGEBER

Weitere Informationen auch unter

www.preventicum.de

Preventicum

**Prof. Dr. med. D. Baumgart,
Dr. med. Th. Zadow-Eulerich**

Theodor-Althoff-Straße 47
45133 Essen

Telefon 0201.84717-0

info@preventicum.de

PRESEKONTAKT

Preventicum

Katja Geßner

Flutgrafstraße 12

46483 Wesel

Telefon 01 72.24 59 578

gessner.katja@t-online.de