

Einfache Rezepte für Menschen mit Demenz

Ideen aus dem
alzheimeraktuell der
Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg

Herzhaft!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Kartoffeln mit Quark

für zwei Personen



Man braucht

- großer Topf
- Schneidebrett und Messer
- Esslöffel und Gabel
- Sieb und Topflappen



Zutaten für zwei Personen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Quark und ein wenig Milch
- Petersilie und Schnittlauch
- Frühlingszwiebeln



Schritt 1

- Kartoffeln im großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen



Schritt 2

- Schnittlauch und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie klein schneiden



Schritt 3

- Quark mit wenig Milch (oder Sprudel) sämig rühren
- Kräuter unter den Quark heben
- mit Salz und Pfeffer würzen



Schritt 4

- Kartoffeln ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, je nach Größe und Sorte der Kartoffeln kann die Garzeit variieren



Schritt 5

- Mit der Gabel eine Garprobe machen
- Die Kartoffeln in das Sieb abgießen



Schritt 6

- Kartoffeln mit Quark auf einem Teller anrichten
- mit Salz und Pfeffer würzen

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Nudelsalat

für zwei bis vier Personen



Man braucht

- Topf | Sieb
- Messer | Schneidebrett
- kleine Schüsseln für die Zutaten
- große Salatschüssel | -besteck



Zutaten

- 200 g Nudeln (Penne, Fusili...)
- je eine kleine Dose Mais | Erbsen
- 10 Minitomaten
- 5 Gewürzgürkchen



Zutaten für die Salatsoße

- 200 g Joghurt
- je 2 EL Essig | Salatöl
- Salz | Pfeffer
- Schnittlauch



Schritt 1

- Wasser mit einer großen Prise Salz zum Kochen bringen
- Nudeln ins Wasser geben und 8 bis 12 Minuten bissfest kochen



Schritt 2

- Schnittlauch, Tomaten und Gurken kleinschneiden



Schritt 3

- Nudeln in das Sieb abgießen und gut abtropfen lassen



Schritt 4

- Nudeln mit Mais, Erbsen, Tomaten und Gurken in die große Schüssel geben und vermengen



Schritt 5

- Joghurt mit Schnittlauch, Essig, Salatöl, Salz und Pfeffer zu einer feinen, kräftig schmeckenden Salatsauce mischen



Schritt 6

- Salatsauce mit dem Nudelsalat gut vermischen, eventuell einige Zeit durchziehen lassen
- Auf einem Teller anrichten, mit Schnittlauch bestreuen, servieren

Guten Appetit!

Einfache Rezepte

für Menschen mit Demenz

Petersiliensuppe

für zwei bis vier Personen



Man braucht

- Topf | Topflappen | Rührlöffel
- Reibe | Suppenkelle
- Messer | Schneidebrett



Zutaten

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund krause Petersilie
- 3 mehlig kochende Kartoffeln



- 3 EL Öl | 600 ml Gemüsebrühe
- Salz | Pfeffer | etwas Schmand
- Brot, z.B. ein Baguette, als Beilage



Schritt 1

- Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und ganz fein schneiden
- Kartoffeln schälen und reiben



Schritt 2

- Das Öl in einem Topf erhitzen.
- Die Petersilie dazu geben und gut andünsten
- Die Gemüsebrühe erhitzen



Schritt 3

- Die angedünstete Petersilie im Topf mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen



Schritt 4

- Die geriebenen Kartoffeln dazu geben und aufkochen
- Die Mischung auf kleiner Flamme mind. 15 Minuten köcheln lassen



Schritt 5

- Die Suppe gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die fertige Suppe in einen tiefen Teller geben ...



Schritt 6

- ... und mit einem Klecks Schmand garnieren
- Mit Brot servieren

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Quiche mit Äpfeln

für vier Personen



Man braucht

- Rührschüssel | Quiche-Backform
- Pfanne | Pfannenwender
- Messer | Schneidebrett
- Löffel | eventuell Küchenuhr



Zutaten

- 1 Packung Blätterteig
- 3 Äpfel | 2 Lauchzwiebeln
- 250 g Creme fraiche
- 150 g Speckwürfel | Salz | Pfeffer
- Knoblauch (nach Belieben) | Öl



Schritt 1

- Äpfel schälen, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Stücke schneiden
- Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden



Schritt 2

- Speckwürfel, Lauchringe und Apfelstückchen in einer Pfanne mit Öl leicht braun anbraten



Schritt 3

- Backofen auf 200 Grad vorheizen
- Quicheform mit dem Blätterteig inklusive Backpapier auslegen



Schritt 4

- Den abgekühlten Apfel-Lauch-Mix mit Salz und Pfeffer würzen
- Mit Creme fraiche gut verrühren



Schritt 5

- Die Mischung in die mit Teig ausgelegte Backform füllen und glattstreichen



Schritt 6

- Im Backofen bei 200 Grad (Ober-/ Unterhitze) ca. 35 bis 40 Minuten backen



Schritt 7

- Die fertige Quiche in Kuchenstücke aufschneiden und heiß servieren
- Dazu passt ein grüner Salat

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz, heute:

Spaghetti Napoli

für zwei Personen



Man braucht

- großer und kleiner Topf
- Sieb und Schneidebrett
- kleines Messer, Kochlöffel
- Käseibe
- Topflappen



Zutaten für 2 Personen

- 200 g Spaghetti
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- Olivenöl Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Parmesankäse



Schritt 1

- Zwiebel und Kräuter klein schneiden



Schritt 2

- Olivenöl im kleinen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten



Schritt 3

- Gehackte Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 min. köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen!



Schritt 4

- Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und abschmecken



Schritt 5

- Wasser im großen Topf zum Kochen bringen.
- etwas Salz hinzugeben und Spaghetti hinzufügen



Schritt 6

- Spaghetti ca. 10 min. kochen, bis diese bissfest sind



Schritt 7

- Mit Hilfe eines Siebes das Wasser abschütten und die Spaghetti auf Teller verteilen



Schritt 8

- Parmesankäse reiben



Schritt 9

- Sauce auf die Spaghetti geben und mit Parmesankäse bestreuen

*Buon
Appetito!*

Einfache Rezepte

für Menschen mit Demenz

Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Kräuterquark

für zwei bis vier Personen



© Rezeptfotos: AGBW | Saskia Pajot



Man braucht

- Auflaufform | Pfannenwender
- Schneidebrett | Messer | Kartoffelschäler | Löffel | Schälchen
- Backofen vorheizen (Umluft 180°C, Ober-/Unterhitze 200°C)



Zutaten

- 2 – 4 Süßkartoffeln (je nach Größe)
- Olivenöl | Salz | Pfeffer | Rosmarin
- Für den Kräuterquark:*
- 250 g Quark
- je 1 Bund Schnittlauch/Petersilie



Schritt 1

- Süßkartoffeln schälen



Schritt 2

- Süßkartoffeln in mundgerechte kleine Stücke schneiden



Schritt 3

- Süßkartoffelstücke in die Auflaufform füllen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen



Schritt 4

- Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit Stücke wenden



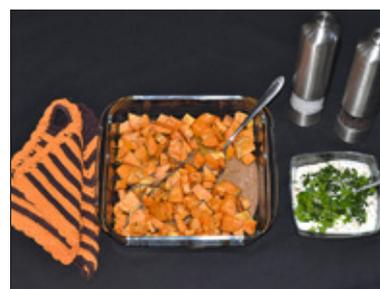
Schritt 5

- Die Kräuter klein schneiden
- Mit dem Quark mischen und mit Salz und Pfeffer würzen



Schritt 6

- Mithilfe der Topflappen die Auflaufform vorsichtig aus dem Backofen holen – Achtung: heiß!



Schritt 7

- Mit dem Quark servieren

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
Ulmer Spatzen
für vier Personen



Man braucht

- 1 oder 2 Töpfe | Pfanne | Waage
- Rührschüssel | Schneebesen
- Schneidebrett | Schneidemesser
- Messbecher | Teelöffel | Esslöffel



Zutaten

- 300g Mehl | 3 Eier | ½ TL Backpulver | 1/8l Wasser | etwas Salz
- 1–2 alte Brötchen | 100g Schinken Petersilie | Butter | 2l Brühe



Schritt 1

- Mehl | Eier | Wasser | Backpulver | Salz zu einem Teig verrühren



Schritt 2

- Teig kräftig schlagen oder mit den Händen durchkneten



Schritt 3

- Brötchen | Schinken | Petersilie in kleine Stücke schneiden



Schritt 4

- Klein geschnittene Brötchen in der Butter anrösten



Schritt 5

- Den Teig mit dem Schinken, der Petersilie und den angerösteten Brotwürfeln vermengen
- 20 Minuten ziehen lassen



Schritt 6

- Das Gemisch mit dem Teelöffel in kleine Klößchen («Löffelspatzen») portionieren



Schritt 7

- Brühe zum Kochen bringen
- Die Löffelspatzen mindestens 7–8 Minuten darin ziehen lassen – nicht kochen!
- In der heißen Brühe servieren
- Passt auch gut zu Sauerkraut

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
**Weißwürste –
mal anders**
für zwei Personen



Man braucht

- Topf | Schneidebrett/-messer
- Brotmesser | Messer | Gabel
- Holzspieße oder Zahnstocher



Zutaten

- 2 Laugenstangen
- 4 Weißwürste | 4 Radieschen
- 1 Bund Petersilie | süßer Senf



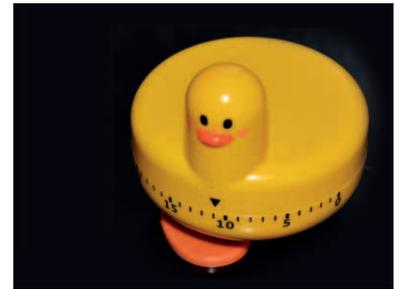
Schritt 1

- Wasser im Topf zum Kochen bringen



Schritt 2

- Topf vom Herd nehmen
- Weißwürste ins heiße, nicht sprudelnde Wasser geben ...



Schritt 3

- ... und elf Minuten ziehen lassen (nicht kochen!)



Schritt 4

- Die Haut der Weißwürste mit dem Messer pellen

© Radieschen (oben):
stock.adobe.com | Natika



Schritt 5

- Weißwürste, Laugenstangen und Radieschen in Scheiben schneiden
- Petersilie waschen und einzelne Blätter abzupfen



Schritt 6

- Die Scheiben abwechselnd mit Senf und Petersilie schichten
- Mit einem Holzspieß oder Zahnstocher zusammenstecken

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
Zucchinipuffer
für zwei Personen



Man braucht

- Schüssel | Schneebesen
- Pfanne | Pfannenwender
- Reibe | Knoblauchpresse | Sieb
- Schneidebrett | Messer
- Salz | Pfeffer



Zutaten

- 250 g Zucchini | 1 Ei | 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone | 1 Knoblauchzehe
- Semmelbrösel (4–6 EL) | Olivenöl
- geriebener Parmesankäse (2–3 EL)
- Paprikapulver | Muskatnusspulver



Schritt 1

- Zucchini reiben, mit Zitronensaft vermischen und ruhen lassen
- Zwiebel schälen und fein hacken
- Knoblauchzehe pressen



Schritt 2

- Zucchini in einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken, damit eine eher trockene Masse entsteht



Schritt 3

- Ei verquirlen
- Parmesan | Semmelbrösel | Zwiebel und Gewürze untermengen



Schritt 4

- Zuletzt die ausgedrückte Zucchini-Masse mit einem Löffel unterheben



Schritt 5

- Öl in einer Pfanne erhitzen
- Zucchini-Ei-Masse in kleinen Portionen in die Pfanne setzen



Schritt 6

- Von beiden Seiten gelbbraun anbraten



Schritt 7

- Heiße Zucchini-puffer mit Zaziki servieren

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Zaziki

für zwei Personen



Man braucht

- Schüssel | Sieb
- Reibe | Knoblauchpresse
- Schäler | Messer | Löffel



Zutaten

- 250 g Naturjogurt
- Dill | eine halbe Gurke
- Salz | Pfeffer
- Olivenöl | Knoblauch



Schritt 1

- Gurke schälen, fein raspeln und im Sieb abtropfen lassen
- Dill kleinschneiden
- Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken



Schritt 2

- Jogurt, Gurke, Knoblauch und Dill verrühren
- Mit Salz und Pfeffer würzen



Schritt 3

- Gut vermischen und mit den Zucchini-Puffern servieren

kali orexi
(griechisch) =

Guten Appetit!

Entweder – oder!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Muttis Pfannkuchen

für zwei Personen



Man braucht

- Pfanne | Pfannenwender
- Rührschüssel | Schneebesen
- Messbecher | kleine Schöpfkelle
- Topflappen



Zutaten für den Teig

- 200 g Mehl
- 2 Eier | 1 Prise Salz
- 250 ml Milch
- Öl zum Ausbacken



Zutaten zum Belegen nach Wahl

- *herzhaft*: Schinken und Käse
- *süß*: Apfelmus mit Zimt und Zucker oder Mutti's Marmelade



Schritt 1

- Milch, Mehl, Eier und Salz in der Schüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren



Schritt 2

- Öl in der Pfanne erhitzen
- Zwei kleine Schöpfkellen Teig in der Pfanne gleichmäßig verteilen



Schritt 3

- Teig in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken
- Den Pfannkuchen je nach Lust und Laune belegen:



... mit Käse und Schinken ...



... oder... ... mit Apfelmus, Zimt und Zucker...



... oder... ... mit Mutti's Marmelade ...

Guten Appetit!

Menüs!

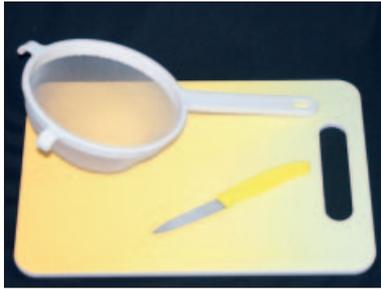
Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Rote-Bete-Carpaccio

für zwei Personen



© Rezeptfotos: AGBW | Saskia Pajot



Man braucht

- Sieb
- Schneidebrett
- Schneidemesser



Zutaten

- 2 Rote-Beete-Knollen, bissfest gekocht und geschält
- 100 g Schafskäse | 100 g Rucola
- 2 Lauchzwiebeln
- Essig und Öl | Salz und Pfeffer



Schritt 1

- Rucola waschen und im Sieb gut abtropfen lassen
- Rote Beete und Lauchzwiebeln in feine Scheiben schneiden
- Schafskäse fein würfeln



Schritt 2

- Rote-Beete-Scheiben auf dem Teller auslegen
- Mit Schafskäse und Lauchzwiebeln bestreuen
- Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen
- Den Rucola darüber verteilen

Wir wünschen
Ihnen einen
guten Appetit!



... und zum Nachtisch
ein Klassiker:

Schnee- gestöber

für zwei Personen



Man braucht

- Schüssel | Schneebesen
- Mixer | Esslöffel
- Waage | Teigschaber
- zwei Serviergläser



Zutaten

- 250 g Sahne | 200 g Naturjogurt
- 100 g kl. Baiser | 1 TL Zimt
- 1 Pk Vanillezucker | 50 g Zucker
- 200 g Himbeeren (TK oder frisch)

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Raclette – mal anders

für zwei Personen



Man braucht

- Topf | Topflappen
- Schneidebrett | Schneidemesser
- 2 feuerfeste Portionsschalen
- dazu eventuell Untersetzer



Zutaten

- 5 Kartoffeln | 1 Paprika | 1 Birne
- Raclettekäse | Kochschinken in Scheiben | Lauchzwiebeln
- 1 kleine Dose Mais | saure Gurken
- 2 EL Olivenöl | Salz und Pfeffer



Schritt 1

- Kartoffeln ca. 15 min kochen
- Kartoffeln in Scheiben schneiden und in den Schalen verteilen



Schritt 2

- Paprika, Birne, Gurken und Schinken klein würfeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden



Schritt 3

- Kartoffeln nach Belieben mit den Zutaten belegen, würzen
- 1 EL Olivenöl dazugeben
- Reichlich mit Raclettekäse belegen



Schritt 4

- Bei 180°C Umluft ca. 20 min backen, bis der Käse goldbraun ist
- Vorsichtig aus dem Ofen holen – Achtung: sehr heiss!



Schritt 1

- Sahne mit dem Handmixer steif schlagen
- Die Baisers bis auf zwei Stück zerkrümeln



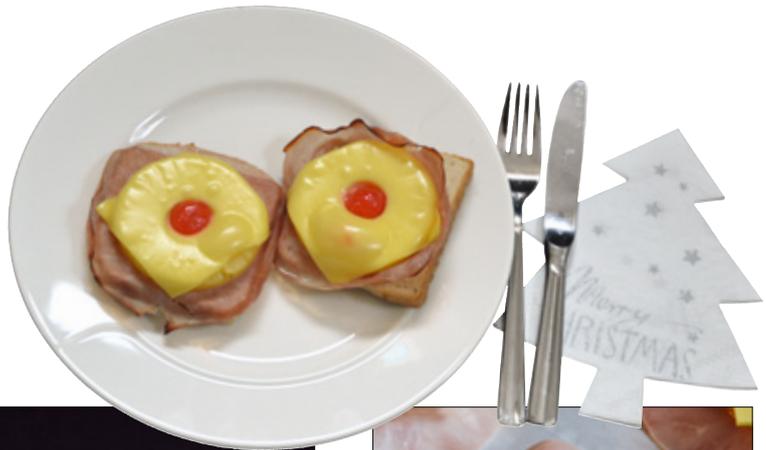
Schritt 2

- Geschlagene Sahne, Jogurt, zerkleinerte Baisers, Zucker, Vanillezucker und Zimt mit dem Schneebesen sanft vermengen

Schritt 3

- Die Himbeeren auf die beiden Gläser verteilen
- Die Sahne-Jogurt-Baiser-Mischung darauf verteilen
- Mit je einem Baiser garnieren

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
Toast Hawaii
für zwei Personen



© Rezeptfotos: AGBW | Saskia Pajot



Man braucht

- Backblech/-rost mit Backpapier
- Pfannenwender



Zutaten

- Je 4 Scheiben Toast | gekochter Schinken | Ananas | Scheibletten-Schmelzkäse
- 4 Kirschen aus der Dose, entsteint



Schritt 1

- Toast zuerst mit dem Schinken, darauf eine Ananasscheibe, Käse, zum Schluss mit einer Kirsche belegen (in dieser Reihenfolge)



Schritt 2

- Im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten backen



Schritt 3

- Wenn der Käse zerlaufen ist, aus dem Backofen nehmen und heiss servieren

Für alle
drei Gerichte
wünschen wir
Ihnen
guten Appetit!

**Tomaten,
in der Pfanne
geschmort**
für zwei Personen



Man braucht

- Pfanne
- Pfannenwender
- Knoblauchpresse



Zutaten

- 300 g Kirsch-/Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Lorbeerblätter | Salz | Olivenöl

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Tiramisu im Glas

für zwei bis vier Personen



Man braucht

- 2 große oder 4 kleine Gläser
- Messbecher | Waage | Schneebesen | Löffel | Rührschüssel
- etwas Zimt | Kakao



Zutaten

- 100 ml Kaffee | 100 ml Apfelsaft
- 250 g Spekulatius | 500 g Apfelmus
- 250 g Mascarpone | 200 g Jogurt
- 100 g Puderzucker



Schritt 1

- Mascarpone | Jogurt | Apfelsaft
Zimt | Puderzucker mit dem Schneebesen verrühren



Schritt 2 bis 6

- Spekulatius in Kaffee tranken und zerkleinert ins Glas schichten
- Etwas Mascarpone-Jogurt-Mischung darauf verteilen, dann eine Schicht Apfelmus, dann wieder Spekulatius
- Darauf kommt nochmals Apfelmus und eine Schicht der Mascarpone-Creme.

Schritt 7

- Zum Schluss mit Kakao bestreuen und einem Spekulatius dekorieren



Schritt 1

- Lobeerblätter mit zerkleinertem Knoblauch und Olivenöl in der Pfanne sanft andünsten



Schritt 2

- Tomaten mit Stielen hinzufügen
- Bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Tomatenschalen einreißen



Schritt 3

- Heiss mit Brot servieren

Süß!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Grießbrei mit Johannisbeeren

für zwei Personen



Man braucht

- großer Topf
- Messbecher
- Schneebesen
- Esslöffel
- Topflappen



Zutaten für zwei Personen

- 500 ml Milch
- 6 Esslöffel Grieß
- 3 Esslöffel Zucker
- Johannisbeeren
oder andere Beeren



Schritt 1

- Milch im großen Topf
bei mittlerer Hitze erwärmen



Schritt 2

- Den Grieß hinzufügen



Schritt 3

- Zucker hinzufügen



Schritt 4

- Unter ständigem Rühren
aufkochen



Schritt 5

- Bei geringer Hitze so lange
rühren, bis ein dicklicher Brei
entsteht



Schritt 6

- Grießbrei in einen tiefen Teller
füllen und mit Beeren garnieren

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Lebkuchen vom Blech

für ca. acht Personen



Man braucht

- 1 Topf und 2 Schüsseln
- Backblech und Backpapier
- Messbecher und Schneebesen
- Esslöffel und Topflappen



Schritt 2

- Milch und Eier verquirlen
- Butter und Honig im Topf schmelzen
- Milch-Eier-Mischung dazugeben
- Alles gut verrühren



Schritt 5

- Schokoladenkuvertüre im Wasserbad schmelzen und auf dem gebackenen Lebkuchen verteilen
- Abkühlen lassen

Zutaten

- 350 g Mehl | 300 g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 TL Lebkuchengewürz
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Butter | 3 EL Honig
- 250 ml Milch | 4 Eier
- 1 Päckchen dunkle Kuvertüre (Blockschokolade)
- Zum Verzieren: Deko-Schokolsterne, Nüsse oder Ähnliches



Schritt 3

- Mischung aus Schritt 2 in das Mehlgemisch (Schritt 1) geben und gut verrühren



Schritt 6

- Den mit Schokolade überzogenen Lebkuchen vom Backblech nehmen, in Stücke schneiden und nach Belieben verzieren
- Sehr lecker und saftig!



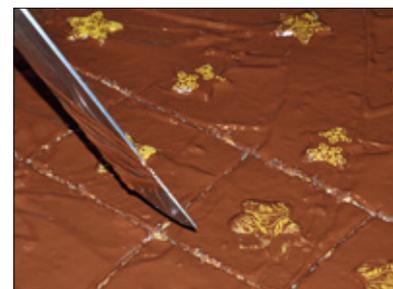
Schritt 1

- Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und das Lebkuchengewürz in einer großen Schüssel vermischen
- Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen



Schritt 4

- Den Teig auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech verteilen
- Bei 175 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 bis 25 min backen



Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
Ofenschlupfer
für zwei bis vier Personen



Man braucht

- Topf | Topflappen | Löffel
- Schüssel | Schneebesen | Messer
- Schneidebrett | Auflaufform
- Backofen auf 180°C vorheizen



Zutaten

- 3 alte Brötchen | 3 Eier | 3 Äpfel
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 400 ml Milch | 2 EL Zucker
- 2 EL Butter | etwas Zimt



Beilage

- Kompott nach Belieben, zum Beispiel Apfel- und Kirschkompott



Schritt 1

- Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden



Schritt 2

- Äpfel schälen und in Schnitze schneiden



Schritt 3

- Auflaufform einfetten ...
- und lagenweise mit Brot- und Apfelscheiben belegen
- Mit Zimt und Zucker bestreuen



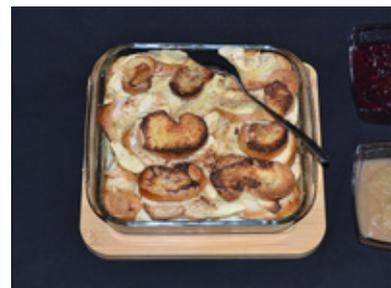
Schritt 4

- Butter im Topf schmelzen
- Eier in eine Schüssel geben und mit Milch, Vanillezucker, der geschmolzenen Butter und Zucker verquirlen



Schritt 5

- Gemisch über die Brot- und Apfelscheiben verteilen
- Butterflöckchen daraufsetzen
- Bei 180°C ca. 50 Minuten lang im Ofen backen



Schritt 6

- Den fertig gebackenen Auflauf mit Zimt und Zucker bestreuen
- Mit Kompott servieren

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
**Quarkauflauf
mit Kirschen**
für zwei bis vier Personen



Man braucht

- Rührschüssel
- Löffel | Schneebesen
- Auflaufform | Topflappen
- Backofen auf 160° C vorheizen



Zutaten

- 250 g Quark | 2 Eier | 250 ml Milch
- 1 Päckchen Puddingpulver
- 2 EL Vanillezucker | 2 EL Zucker
- 500 g Kirschen | etwas Butter



Schritt 1

- Eier in der Rührschüssel mit dem Schneebesen verquirlen



Schritt 2

- Quark, Zucker, Vanillezucker und Puddingpulver hinzugeben
- Alles gut zu einem glatten Teig verrühren



Schritt 3

- Auflaufform mit der Butter gut einfetten



Schritt 4

- Die Teigmischung in die Auflaufform einfüllen



Schritt 5

- Die entsteinteten Kirschen auf der Teigmischung gleichmäßig verteilen



Schritt 6

- Im Backofen bei 160° C ca. 1 Stunde goldgelb backen
- Danach die Auflaufform mit Hilfe der Topflappen vorsichtig aus dem Ofen holen



Schritt 7

- Etwas abkühlen lassen
- In Portionsgrößen auf Teller anrichten und servieren

Guten Appetit!

Einfache Rezepte

für Menschen mit Demenz

Rhabarberauflauf mit Streuseln

für zwei bis vier Personen

© Rezeptfotos: AGBW | Saskia Pajot



Man braucht

- Topf | Schneebesen
- Schneidebrett | Messer
- Auflaufform | Topflappen
- Backofen auf 180°C vorheizen



Zutaten

- 3 bis 5 Stangen Rhabarber
- Für die Streusel*
- 125 g Butter | 125 g Zucker
- 200 g Mehl | 1 EL Vanillezucker



Schritt 1

- Faserige Haut der Rhabarberstangen der Länge nach abziehen
- Geputzte Stangen in schmale Stücke schneiden



Schritt 2

- Butter in einem Topf schmelzen
- Zucker, Vanillezucker und Mehl hinzufügen...



Schritt 3

- ... und alles auf der warmen Herdplatte gut verrühren, bis eine streuselige Masse entsteht



Schritt 4

- Auflaufform mit Butter einfetten
- Zunächst die Rhabarberstücke auf dem Boden verteilen, dann die Streuselmasse darüber geben



Schritt 5

- Im Backofen ca. 45 Minuten bei 180°C goldgelb backen



Schritt 6

- Noch warm servieren
- Besonders lecker schmeckt der Rhabarberauflauf mit einer Kugel Vanilleeis oder Sahne

Guten Appetit!



Auch etwas *Süßes zum Genießen* gehört zum Weihnachtsfest:

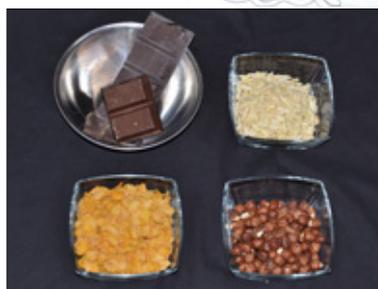


Birkacher Schokopralinen



Man braucht

- Topf
- Löffel
- Schüssel



Zutaten

- Tafel-Schokolade (Vollmilch oder Zartbitter)
- Cornflakes | verschiedene Nüsse (Haselnuss, Mandelstifte...)

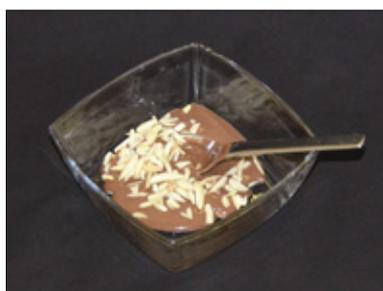


Schritt 1

- Schokolade im Wasserbad schmelzen

Dazu passt:

- das **Lied**: »In der Weihnachtsbäckerei« von Rolf Zuckowski
 - die **Geschichte**: »Die Weihnachtsmaus« von James Krüss
 - die **Geschichte**: »Worüber das Christkind lächeln musste« von Heinrich Wagler
- Beide Geschichten sind im Internet über die Suchfunktion zu finden.



Schritt 2

- Geschmolzene Schokolade mit Nüssen mischen
- Ebenso Schokolade mit Cornflakes mischen



Schritt 3

- Aus der Masse einzelne Häufchen formen, auf ein Backpapier legen und auskühlen lassen

Guten Appetit!

Wir wünschen allen eine schöne und stimmungsvolle Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest!



Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Tiramisu mit Äpfeln

für vier Personen



Man braucht

- Auflaufform
- Schüssel
- Löffel



Zutaten (je nach Größe der Schale)

- 15 Löffelbiskuits | 500 g Quark
- Apfelsaft | 1 Glas Apfelmus
- Zucker und Zimt



Schritt 1

- Die Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit Apfelsaft beträufeln



Schritt 2

- Apfelmus auf den Löffelbiskuits verteilen
- Quark darüber geben und glatt streichen



Schritt 3

- Zucker und Zimt mischen, darüber streuen und kaltstellen.
- Portionsweise in Schälchen zum Nachtisch servieren

- **Tipp:** Wer Lust und Zeit hat, kann anstelle von fertigem Apfelmus vier bis fünf Äpfel schälen, kleinschneiden, ein Apfelkompott kochen und auf die Löffelbiskuits verteilen.

Guten Appetit!

Alle Rezeptfotos: © AGBW | Saskia Payot

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz

Vanillepudding mit Erdbeere

für sechs Personen



Man braucht

- Topf | Rührschüssel | Esslöffel
- Messbecher | Schneebesens
- Schneidebrett | Schneidmesser



Zutaten

- 1 l Milch | 100 g Zucker
- 80 g Speisestärke | 2 Vanilleschoten
- 1 Prise Salz | 1 Eigelb | Erdbeeren



Schritt 1

- Eigelb mit Speisestärke und Zucker in eine Rührschüssel geben



Schritt 2

- Mischung mit 250 ml kalter Milch so gut verrühren, dass keine Klümpchen entstehen



Schritt 3

- Vanilleschoten der Länge nach halbieren und das schwarze Mark vorsichtig herauskratzen



Schritt 4

- 750 ml Milch in einem Topf erhitzen



Schritt 5

- Milch kurz vor dem Kochen vom Herd nehmen und das Mark der Vanilleschoten hineinrühren
- Einige Minuten ziehen lassen



Schritt 6

- Topf wieder auf den Herd stellen und die Milch zum Kochen bringen – darauf achten, dass sie nicht anbrennt oder überkocht!
- Langsam die Mischung von Schritt 2 hineinrühren

Schritt 7

- Topf vom Herd nehmen und den Pudding so lange rühren, bis er eine geschmeidige Konsistenz hat
- Den Pudding in kleine Schälchen abfüllen, abkühlen lassen und mit einer Erdbeere servieren

Guten Appetit!

Einfache Rezepte
für Menschen mit Demenz
Yoghurtkuchen



© pngimg.com/image/15206
CC BY-NC 4.0



Man braucht

- Kuchenform | Rührschüssel
- Waage | Reibe | Schneebesen
- Löffel | Teigschaber | Kuchengitter
- Küchenmesser | evtl. Tortenmesser



Zutaten

- 270 g Weizenmehl
- 150 g Naturyoghurt | 180 g Zucker
- 120 g Sonnenblumenöl | 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver | Butter
- ½ TL abgeriebene Zitronenschale



Schritt 1

- Kuchenform mit Butter einfetten
- Backofen auf 175° C Ober-/Unterhitze vorheizen



Schritt 2

- Yoghurt, Zucker und Öl in der Rührschüssel schaumig schlagen
- Die Eier einzeln unterrühren



Schritt 3

- Mehl mit Backpulver und Zitronenabrieb unterrühren



Schritt 4

- Den Teig in die Form füllen



Schritt 5

- Ca. 40 Minuten bei 175° C Ober-/Unterhitze backen – darauf achten, dass der Kuchen nicht zu dunkel wird!



Schritt 6

- Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf das Kuchengitter stellen
- Mit Küchenmesser den Kuchen ringsum vom Rand der Form lösen und auskühlen lassen



Schritt 7

- Rand der Kuchenform abnehmen
- Mit dem Tortenmesser vom Boden der Kuchenform lösen

Guten Appetit!