

## **Fleisch**

Poulet- und /oder Straussenfleisch, fein geschnitten und gefroren bereitstellen

## **Fondue-Brühe**

Fettfreie Gemüsebouillon

## **Fruchtsorbet**

500g Beeren (gemischte Beeren oder nur Himbeeren) mixen, einige ganze Beeren zum garnieren beiseite legen. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken

- in einer Schüssel in Tiefkühler stellen, von Zeit zu Zeit kräftig umrühren bis Sorbet gefroren ist

- mit einem Tupfer gesüßtem Blanc battu und den ganzen Beeren garnieren

En Guete !!!

## **Berechnung in *Vitalance*-Portionen:**

Gemischter Salat	⇒	1 Portion Gemüse und 1 kl. Salat
100g Fleisch plus Dips	⇒	1 Portion Protein
1 Tasse gekochter Reis	⇒	1 Portion Stärke
Diverse Gewürze	⇒	1 Portion Gewürze
Fruchtsorbet	⇒	1 Portion Früchte

## **Bemerkung:**

Einige Gewürze und Zutaten sind während der offiziellen Gewichtsabnahme nicht empfohlen, für das Weihnachtsmenü jedoch zulässig.

# **WEIHNACHTSMENU**

Gemischter Salat,  
garniert mit Orangenschnitzen  
und Sonnenblumen- und Kürbiskernen

☆☆☆☆

**Fondue Chinoise**  
mit Poulet- und Straussenfleisch

Vegetarier nehmen:  
Gemüse wie Pilze, Blumenkohl, etc.  
oder Cornatur

Wilder Reis

Dazu ein Gläschen W ..... asser?!?

☆☆☆☆

Fruchtsorbet

## Dips

Alle Dips sind für 4 Personen gerechnet. Die angegebenen Mengen sind je nach Anzahl Personen anzupassen.

### Kräuter-Dip

150g Blanc battu  
wenig gepresster Knoblauch (ca. 1 Zehe)  
Kräutermeersalz  
Paprika  
Pfeffer  
etwas Zitronensaft  
Petersilie (fein gehackt)  
Schnittlauch (fein gehackt)

### Pikanter Quark-Dip

150g Magerquark (zusammen mit Magermilch schaumig rühren)  
2 EL Magermilch  
½ TL Senf  
Salz  
Paprika  
Kräutermeersalz  
30g Zwiebeln (fein gehackt)  
1 Ei “  
1 EL Kapern “  
1 Salzgurke od. 2 Cornichons “  
Petersilie “  
Dill (frischer od. getrockneter) “

### Curry-Dip

150g Blanc battu  
Currypulver (übertönend)  
ganz wenig Chillipulver (sehr scharf)  
Paprikapulver  
1 kleine Zwiebel (ganz fein gehackt)  
1 Knoblauchzehe (ganz fein gehackt)  
4 Rondellen Bananen zerdrückt  
wenig flüssiger Süßstoff zum abschmecken

### Meerrettich-Dip

120g Magerquark (zusammen mit Magermilch schaumig rühren)  
2 EL Magermilch  
1 gestrichener EL Meerrettichpaste  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker oder 2 Tropfen Süßstoff  
½ TL Senf  
Zitronensaft zum abschmecken

### Dip-Rose

120g Blanc battu (zusammen mit Magerquark glatt rühren)  
2 EL Magerquark  
3-4 EL Tomatenpurée  
Salz zum abschmecken  
1½ EL Cornichons fein gehackt

### Knoblauch-Dip

80g Magerquark (zusammen mit Blanc battu glatt rühren)  
70g Blanc battu  
gepresster Knoblauch (3-4 Zehen)  
Kräutermeersalz  
Pfeffer  
ganz wenig Chilli (sehr scharf)  
Schnittlauch fein gehackt

### Dip Palermo

150g Blanc battu  
geriebene Orangenschale (von 1/3 Orange)  
1 EL Orangensaft  
2 EL Orangenfleisch (fein geschnitten)  
1-1½ EL Preiselbeeren