

# Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

## Gefüllte Weinblätter

1/4 l Gemüsebrühe  
60 g rote Linsen  
40 g kleine ungeschwefelte Rosinen  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 unbehandelte Zitrone  
150 g eingelegte Weinblätter  
2 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Linsen bei milder Hitze ca. 10 Minuten in 1/8 l Brühe garen. Rosinen und Zitrone waschen, etwas Zitronenschale abreiben. Gewaschene Rosinen und Zitronenschale zu den Linsen geben.
2. Zitrone auspressen. Mit dem Saft, Salz und Pfeffer die Linsen-Rosinen-Mischung würzen.
3. Die Weinblätter in kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Je einen Löffel der Linsen-Rosinen-Mischung in ein Weinblatt einrollen. Dabei die Ränder nach innen falten.
4. Die gefüllten Weinblätter dicht an dicht in einen Topf setzen, mit der restlichen Brühe und dem Olivenöl übergießen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln und dann im Sud abkühlen lassen.

*Ca. 160 kcal pro Portion*

## Eiscappuccino

1/8 l starker kalter Espresso  
150 g Sahne  
3 EL Zucker  
20 Eiswürfel  
1 Prise Zimtpulver  
1 EL Schokoladenraspel

1. Espresso, Sahne und Zucker mit den Eiswürfeln im Mixer verarbeiten, bis die Eiswürfel aufgeschlagen sind und die Masse eine glatte Konsistenz hat. Vorsicht, dass die Masse nicht warm wird.
2. Der Eiscappuccino kann, mit Schokoladenraspeln und Zimt in Gläsern angerichtet, mit dem Strohhalm getrunken werden.
3. Oder als Cappuccinoeis gegessen werden, nachdem er in Dessertschalen für 1 Stunde im Gefrierfach gestanden hat.

*Ca. 160 kcal pro Portion*



Rezepte sind für 4 Personen bemessen.