Fachstelle Ernährung bei ADHS

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet

Béchamelsauce

Ohne Kuhmilch, ohne Weizen

3 EL Rapsöl
3 EL Dinkelmehl hell

1 ½ dl Wasser
1 ½ dl Reisrahm
1 TL Limettensaft *
1 getrocknetes Lorbeerblatt

knapp ½ TL Salz, weisser Pfeffer, Muskatnuss

Das Rapsöl erwärmen und das Mehl hinzufügen. Das Mehl bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren anschwitzen. Es sollte keine Farbe annehmen. Die Flüssigkeiten zusammenfügen und die Mehlschwitze damit ablöschen. Das Lorbeerblatt dazu geben, aufkochen und die Sauce 10 Minuten auf kleinster Stufe unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Nun geben Sie die Gewürze und einige Tropfen Limettensaft dazu.

Nach Geschmack können Sie auch ein Brieflein Safran zum Mehl dazugeben und mitdünsten.

* Die Limette ist nach neusten FEBA-Erkenntnissen gut verträglich. Bitte dennoch vorsichtig einsetzen und Reaktionen gut beobachten.