

Rezepte mit Buttermilch und Gurken

Buttermilch und Gurken zusammen ergeben eine leichte fruchtige Mahlzeit. Gurken sorgen mit ihrem typischen frischen Geruch für eine Anregung des Appetits. Das ist besonders für ältere Menschen wichtig.

Rezept-Gurkencremesuppe mit Buttermilch

Zutaten für 2 Portionen:

350 g Salatgurke

4 bis 6 Cherrytomaten

1 EL Olivenöl

1 Beutel Fixprodukt für Kartoffel-Lachsuppe

150 ml Buttermilch

1 bis 2 TL Balsamico Bianco

Salz, Pfeffer

1 Zweig Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung:

Salatgurke eventuell schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Gurkenstücke im heißen Öl andünsten. 400 Milliliter Wasser dazugießen und Fixprodukt einrühren und aufkochen. Bei schwacher Hitze circa 6 Minuten kochen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren.

Buttermilch zugießen und mit Balsamico Salz und Pfeffer abschmecken. Minzblätter in Streifen schneiden und mit den Tomaten zur Suppe geben und servieren. (Für ältere Menschen, die nicht mehr so gut kauen können, können Minzblätter und Tomaten püriert oder ganz weggelassen werden.)

Joghurt-Buttermilch-Kaltschale ist erfrischend und belebend.

Für 6 Portionen brauchen Sie:

1 Päckchen Vanillesoßenpulver,

500 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)

250 g Erdbeeren oder anderes Beerenobst

2 EL gehobelte Mandeln-geht auch ohne Mandeln

2 Becher fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)

125 ml Buttermilch

70 g Fruchtaufstrich Aprikose oder einen anderen Fruchtaufstrich nach Geschmack

1 bis 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Soßenpulver mit 6 Esslöffel Milch verrühren. Restliche Milch aufkochen, angerührtes Soßenpulver einrühren und nochmals aufkochen. Abkühlen lassen. Erdbeeren oder anderes Beerenobst waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. (Für ältere Menschen, die nicht mehr so gut kauen können, können die Mandeln weggelassen oder gemahlen werden.)

Joghurt, Buttermilch, Vanillesauce und Fruchtaufstrich mit einem Handrührgerät verrühren und mit Zitronensaft abschmecken. In Schalen geben. Mit Erdbeeren/Beerenobst und Mandeln verziert servieren.

Lesen Sie auch:

[Ernährung & Rezepte bei Altersdemenz](#)