



Menuekarte – Volkskrankheit Osteoporose –

Tag der offenen Tür 26. April 2003

Kräuterquark:

1 kg Magerquark
fein gehackte Gartenkräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Pimpernelle,
Liebstöckel, Sauerampfer usw.
etwas Milch zum Verdünnen
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chilipulver und Zitronensaft

Zubereitung:

Den Quark und die Kräuter in eine Schüssel geben, etwas Milch zum Verdünnen;
würzen, alles gut miteinander vermischen und noch einmal nachschmecken.
Paßt hervorragend zu Pellkartoffeln

Milchreis:

1 l Vollmilch
60 g Rundkornreis
Süßstoff
eine Prise Salz
eine Vanilleschote



Zubereitung:

Die Milch zum Kochen bringen, den Rundkornreis, Salz, das Mark der Vanilleschote
und den Süßstoff zur Milch geben, und alles zusammen unter ständigem Rühren
(brennt leicht an) köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
Wenn die Konsistenz zu dick sein sollte, etwas mit Milch verdünnen.
Dazu schmecken hervorragend gedämpfte Apfelspalten oder andere Kompotte.
Als süßes Mittagessen oder als Dessert.

Früchtequark:

1 kg Magerquark
200g Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, frisch oder Tiefgefroren
flüssiger Süßstoff
Vanillearoma
etwas Milch zum Verdünnen

Zubereitung:

Den Quark und die Beeren zusammen in eine Schüssel geben, mit Süßstoff süßen, Vanillearoma und etwas Milch zum Verdünnen dazugeben und alles miteinander verrühren.

Probieren und nachschmecken.

Viel Spaß beim Nachkochen.



Kontaktadresse:
Claudia Rehart
Marketing & Consulting
Vor der Höhe 45
63225 Langen
Telefon 0177 253 2626
Telefax 06103 570 645
info@cr-marketing.de
www.cr-marketing.de

Orthopädische
Universitätsklinik Frankfurt,
Stiftung Friedrichsheim
Marienburgstrass2
60528 Frankfurt am Main
Telefon 069 6705 0
Telefax 069 6705 280
info@friedrichsheim.de
www.friedrichsheim.de