



## März-Rezepte für flache Blutzuckerkurven

Ihr Blutzuckerspiegel reagiert empfindlich bzw. stark auf Kartoffelpüree? Dann ist der Artikel passend für Sie! Um Ihre Beilagen etwas blutzuckerfreundlicher zu gestalten, können Sie ein paar einfache Tipps anwenden. Welche dies sind, und noch mehr Hintergrundinformationen rund um flache Blutzuckerkurven, können Sie [HIER](#) nachlesen.

# Rund um die Beilagen – Teil 1

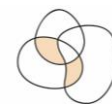
## Wie Sie Ihr Kartoffelpüree aufpeppen.

### Wissenshappen: Kartoffelpüree führt zu Blutzuckerspitzen – immer?

Vorweg: Nein, Kartoffelpüree führt NICHT immer zu erhöhten Blutzuckerwerten! Wie bei allen anderen Mahlzeiten und Lebensmitteln gilt: Blutzuckeranstiege sind individuell. Am besten finden Sie selbst heraus, wie Ihr Körper auf Kartoffelpüree reagiert. Infos, wie Sie dazu vorgehen, finden Sie [HIER](#).

Wenn Sie nach den Selbst-Testungen bemerkt haben, dass Püree bei Ihnen Blutzucker-Spitzen verursacht, gibt es verschiedene Optionen, die Sie ausprobieren können, um die Blutzuckerkurve flach zu halten:

1. Kombinieren Sie das Püree mit Eiweiß (z.B. 2 Spiegeleier oder Fisch) und Ballaststoffen (Gemüse und/oder Salat).
2. Sollte das nicht reichen, können Sie versuchen, einen Salat als Vorspeise zu essen.
3. Eine andere Möglichkeit ist auch (oder zusätzlich zu den vorherigen Tipps), einen Teil der Kartoffeln mit anderem Gemüse auszutauschen. Dazu können Sie beispielsweise Karotten, Pastinaken oder Sellerie verwenden. Dies bringt nicht nur mehr Ballaststoffe und Farbe, sondern auch neue Geschmäcker auf Ihren Teller.
4. Zusätzlich können Sie das Püree direkt mit Eiweiß und Fett verfeinern (z.B. mit Parmesan, Milch, Butter)



## März-Rezepte für flache Blutzuckerkurven

### Erdäpfel-Pastinaken-Püree mit Parmesan

#### **Zutaten für ca. 4 Portionen:**

- 400 g Pastinaken
- 400 Erdäpfel (mehlig)
- 300 ml Milch
- 50 g Butter
- Nach Geschmack: Muskat und Salz
- 4 EL Parmesan (gerieben)

#### **Zubereitung:**

Die gewaschenen und geschälten Kartoffeln und Pastinaken in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen. Danach durch ein Sieb passieren oder mit einem Kartoffelstampfer zu einer Masse zerkleinern. Milch und Butter unter das Püree rühren. Mit etwas Muskat und/oder Salz abschmecken. Parmesan in das warme Püree einrühren oder darüber streuen.

**Gut zu wissen:** Durch das Fett der Butter und des Parmesans, verzögert sich der Anstieg des Blutzuckerspiegels und flacht die Kurve ab!

