

# Fett-Ersatz-Liste

Hier sind ein paar relativ fetthaltige Nahrungsmittel aufgeführt, zusammen mit gleichwertigen, aber fettärmeren, die als Ersatz dienen können.

man kann ...	ersetzen durch ...
Butter	Frischkäse, Mager- oder Kräuterquark, Senf, Tomatenmark, Meerrettich
Margarine	Halbfettmargarine
Bratkartoffeln, Reibekuchen, Pommes frites	Pellkartoffeln, Folienkartoffeln; nach dem Backen auf Küchentrepp legen; Backofen-Pommes frites mit wenig Fett
Schweinebauch, -schulter	Schweineschnitzel, -filet
Schweinemet	Rindergehacktes, Gehacktes halb und halb mit Gemüsewürfeln (z. B. Paprika, Lauch)
Bratwurst	Geflügelbratwurst
Fleischwürstchen	Geflügelwürstchen, mageres Kassler
Gans, Ente	Putensteak, Hähnchenbrust
Salami, Mortadella, Teewurst	gekochter und roher Schinken, Lachsschinken
Leberwurst	Putenbrust, magerer Bratenaufschnitt, Corned Beef, Wurst oder Gemüse in Aspik, Geflügelwurst
Doppelrahmfrischkäse, Sahnequark	körniger Frischkäse (Hüttenkäse), Magerquark (mit Mineralwasser cremig rühren)
Schnitt- und Weichkäse über 40% Fett i. Tr.	Schnitt- und Weichkäse bis 40% Fett i. Tr., Harzer, Romadur 20%
Trinkmilch, Joghurt, Dickmilch mit 3,5 % Fett	Trinkmilch, Joghurt, Dickmilch mit 1,5% Fett, Buttermilch
Crème fraîche 30% Fett, Schmand	Crème leicht 14% Fett, saure Sahne
Mayonnaise	fettreduzierte Mayonnaise, Joghurt, Quark oder saure Sahne mit wenig Mayonnaise abgeschmeckt
Rührkuchen, Sahne-, Buttercremetorte	Obstkuchen mit Hefe- oder Biskuitteig, Milchhörnchen
Croissants	Mehrkorn-, Vollkorn-, Laugenbrötchen, Reiswaffeln
Kekse mit Schokolade	Russisch Brot (kleine Mengen)
Eiscreme, Sahneeis	Fruchteis, Eis selbst herstellen: Tiefkühlfrüchte und Joghurt pürieren
Tiramisu, Mousse au Chocolat	Obstsalat, Rote Grütze, Götterspeise, Obstquark
Nuss-Nougat-Creme	Konfitüre (oder <a href="#">Schoko-Nuss-Creme</a> 😊 )
Kartoffelchips, -flips	Salzstangen, -brezel
Soßenbinder, Mehlschwitze	Soßen mit passiertem Gemüse, rohen Kartoffeln oder Johannisbrotkernmehl binden
Sahnesoße	Soße mit fettarmem Frisch-/Schmelzkäse, Salatdressing mit Joghurt
Tiefkühl-Rahmgemüse	Tiefkühlgemüse natur

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:fel>

Last update: **2016-05-06 08:53**

