



### In sechs Schritten mit guten Fetten versorgt

1. Vorsicht vor versteckten Fetten, sie enthalten viele Transfette. Sie befinden sich häufig in Fertiggerichten und verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck und Süßwaren.
2. Beim Einkauf von „richtigen“ Fetten auf die Vielfalt achten, beispielsweise zwischen Rapsöl, Olivenöl und Walnussöl wechseln.
3. Omega-3-Fettsäuren für die Gesundheit nutzen, indem Sie ein- bis zweimal wöchentlich fetten Fisch (z. B. Lachs, Hering oder Thunfisch) essen. Integrieren Sie regelmäßig Leinsamen und Nüsse in Ihren Speiseplan.
4. Omega-6-Fettsäuren sind besonders in Sonnenblumenöl, Distelöl und Keimölen enthalten. Sie kommen sehr häufig in den Nahrungsmitteln vor, weshalb die Öle nur selten verwendet werden sollten.
5. Für die kalte Küche können Sie prinzipiell jedes kalt gepresste native Speiseöl verwenden. Rapsöl und Kokosöl sind sehr hitzestabil und können gut in der warmen Küche eingesetzt werden.
6. Öfter selbst zum Kochlöffel greifen und mit naturbelassenen Zutaten kochen.

## BKK Diakonie – Krankenkasse für soziale Berufe

Haben Sie noch Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen? Dann rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

0521.329876-120

In Kooperation mit ...

*Brinkehege*  
ERNÄHRUNGSBERATUNG

[www.ernaehrungsberatung-brinkehege.de](http://www.ernaehrungsberatung-brinkehege.de)

Social Media   

**BKK Diakonie**

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120

Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: [info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de)

[www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de)

Brotaufstrich-Rezepte

**BKK Diakonie**  
Krankenkasse für soziale Berufe



# FIT durch FETT

Brotaufstrich-  
Rezepte

„Gönn dir  
einen leckeren  
Aufstrich!“

[www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de)

## Tomaten-Walnuss-Aufstrich

Für 4 Personen

### Zutaten:

- 1 Handvoll Walnusskerne
- ¼ Bund Minze
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tomatenmark
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel (nach Belieben)
- ½ TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle
- ¼ TL Salz

## Und so geht's:

Walnusskerne grob hacken. Minzblätter von den Stielen zupfen, zusammen mit den Petersilienblättern grob hacken. Die Stiele der Petersilie fein schneiden. Knoblauchzehe pressen. Tomatenmark mit Öl glatt rühren, anschließend mit den übrigen Zutaten vermengen. Mit Salz abschmecken (je nachdem, wie würzig das Tomatenmark bereits ist, benötigt man eventuell auch gar kein Salz).

### Lasst es euch schmecken!



## Avocado-Aufstrich mit Paprika

Für 4 Personen

### Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 1 rote Paprikaschote
- 80 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Und so geht's:

Avocado entkernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Paprikaschote entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Cashewkerne grob hacken. Alle Zutaten bis auf die Paprikawürfel fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Dann die Paprikastücke dazugeben, vermengen und servieren.

### Lasst es euch schmecken!



## Berglinsen-Aufstrich

Für 4 bis 6 Personen

### Zutaten:

- 40 g getrocknete Tomaten ohne Öl
- 1 Schalotte
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 TL Salz
- 300 g Berglinsen, gekocht
- 1 TL Zitronenzesten

## Und so geht's:

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und gut auspressen.

Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Kokos- und Olivenöl in einer heißen Pfanne schmelzen, Schalotte, Knoblauch und Thymian mit ½ TL Salz bei mittlerer Hitze fünf Minuten leicht anbräunen. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und Thymianzweige entfernen.

Gesamten Pfanneninhalt mit Linsen, Tomaten und Zitronenzesten in einem Hochleistungsmixer fein pürieren. Bei Bedarf mit dem restlichen Salz nachwürzen.

## Tipps

Das beim Abkühlen fest werdende Kokosöl sorgt dafür, dass der Berglinsen-Aufstrich streichartig bleibt. Sie können es auch durch Olivenöl ersetzen.

Der Aufstrich hält sich, in saubere Gläser abgefüllt und gut verschlossen, im Kühlschrank bis zu 14 Tage.