

# BACKEN FÜR SENIOREN



von Katja Kleffner



“

## BACKEN FÜR SENIOREN

So unterschiedlich, wie jeder unserer zauberhaften Senioren altert, sind auch die einzelnen Bedürfnisse bei der Fütterung. Es spielen sehr viele Faktoren dabei eine Rolle; je nach Gesundheitszustand, Alter und Rasse.

Dieses eine, ganz bestimmte „Seniorenkekse Rezept“ gibt es daher leider nicht.

Mein **GRUNDREZEPT für seniorenfreundliche Kekse** findet Ihr in meinem Backbuch **SCHNUTENKEKSE | Band 3**.



Von Katja Kleffner





“

## BACKEN FÜR SENIOREN

Aber man kann beim Backen auf ganz besonders gesunde Zutaten achten, die hilfreich und unterstützend sein können – übrigens nicht nur für die Seniorhunde!

Was aber dann nicht heißen soll, dass man von diesen Keksen umso mehr füttern kann. Bitte immer alles in Maßen! Und bei Keksen ist sowieso weniger mehr.

Was wäre bei den Zutaten wichtig und hilfreich?



Von Katja Kleffner





“

## BACKEN FÜR SENIOREN

Die Zutaten sollten z.B. diese Eigenschaften haben:

- das Immunsystems stärkend
- leicht verdaulich
- gelenkunterstützend
- fettarm
- zuckerarm
- kohlenhydratarm
- eiweißreduziert, dafür hochwertig
- vitamin- / mineralstoffreich
- reich an Omega-3-Fettsäuren (fettreicher Seefisch)
- reich an Antioxidantien



von Katja Kleffner





“

## BACKEN FÜR SENIOREN

Nachfolgend meine persönliche Zutaten-Auswahl:

Alle Angaben ohne Gewähr und bitte immer unter Berücksichtigung des jeweiligen Gesundheitszustandes Eurer Fellschnute!

### MEHLE

- Braunhirsemehl
- Hanfmehl
- Kokosmehl
- Kürbiskernmehl



### FISCH

- Garnele
- Lachs
- Makrele
- Sardine



### KOKOSÖL



Von Katja Kleffner





“

## BACKEN FÜR SENIOREN

### OBST

(bevorzugt zuckerarm)

- Ananas
- Aprikosen
- Aroniabeeren
- Birne
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Mango
- Papaya
- Pfirsich



### MILCHPRODUKTE

- Buttermilch
- Harzer Käse
- Hüttenkäse
- Magerquark
- Naturjoghurt
- Ziegenjoghurt



von Katja Kleffner





“

## BACKEN FÜR SENIOREN

### GEMÜSE

- Fenchel
- Gurke
- Karotten
- Pastinake
- Rote Beete
- Spinat
- Zucchini

### KRÄUTER / ZUSÄTZE

- Grünlippmuschel
- Ingwer
- Katzenkrallen
- Koriander
- Kurkuma
- Minze



von Katja Kleffner

