



Rezeptideen

mit **resource® ULTRA plus**
Trinknahrungen

Entdecken Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von resource® ULTRA plus.

Die Rezepte sind in Zusammenarbeit mit Bernd Ackermann, Gordan Angerhoefer und Ramon Cadusch von der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung entstanden. Die entwickelten Rezepte reichen vom Frühstück bis zum Dessert – für mehr Abwechslung und Lebensqualität im Alltag!



In folgenden Geschmacksrichtungen erhältlich:



Vanille



Erdbeere



Haselnuss

LEGENDE

E	Energie
P	Protein
F	Fett
K	Kohlenhydrate
B	Ballaststoffe
TL	Teelöffel à 5 g
EL	Esslöffel à 10 g
Pr.	Prise
ML	Messlöffel

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung, bei besonders hohem Eiweißbedarf.

Wichtige Hinweise: Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren.

Kontraindikation: Chronische Niereninsuffizienz Stadium 3–5, ohne Nierenersatztherapie.

INHALTSVERZEICHNIS

Frühstück

Power Porridge	4
Pancakes mit Pekannüssen und Birnen	6
Beeren-Smoothie	8

Für zwischendurch

Geeister Cappuccino	10
Protein-Balls	12
Erdbeer-Gazpacho	14

Mittag-/Abendessen

Hähnchen-Curry	16
Spinat-Tortilla	18

Dessert

Schokoladen-Mousse	20
Mango-Mousse	22
Grieß-Pudding	24
Himbeer-Ingwer-Creme	26

Hinweis: Trinknahrungen sollten nur bis max. 40 °C erwärmt werden, da dies andernfalls Auswirkungen auf einzelne, hitzelabile Nährstoffe, z. B. Vitamine, haben kann.

Power Porridge

Produkt: resource® ULTRA plus Haselnuss

Kategorie: Frühstück, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

• **100 ml resource® ULTRA plus Haselnuss**

- 100 g Apfel
- 3 EL Nüsse, gemischt
- 100 g Haferflocken
- 3 EL Honig
- 2 EL Johannisbeeren, rot
- 160 g Hüttenkäse
- 100 g Naturjoghurt
- 100 ml Haferdrink oder Milch
- 1 Pr. Zimt, gemahlen
- 1 Zitrone, Abrieb & Saft

Sonstige Zutaten:

Frische Beeren, Minzblätter

TIPPS

Das Porridge kann mit verschiedenen Beeren und Früchten zubereitet werden.

1 PORTION ENTHÄLT

E	665 kcal
P	32 g
F	26 g
K	70 g
B	10 g



15 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt

ZUBEREITUNG

1. Apfel grob reiben und Nüsse grob hacken.
2. Alle Zutaten mit resource® ULTRA plus Haselnuss und dem Haferdrink gut vermengen.
3. Mit Zimt, Zitronenzeste und Zitronensaft abschmecken.

SERVIEREN

Porridge in Schalen anrichten und nach Belieben mit frischen Beeren, Nüssen und Minzblättern garnieren.



NOTIZEN

Pancakes mit Pekannüssen und Birnen

Produkt: resource® ULTRA plus Vanille / Haselnuss

Kategorie: Frühstück, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

Pancakes

- 100 ml resource® ULTRA plus Vanille
- 1 EL Rapsöl
- 20 g Mehl
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 Pr. Salz
- 1 EL Pekannüsse

Schokoladen-Sauce

- 75 ml resource® ULTRA plus Haselnuss
- 75 g dunkle Schokolade
- 2 EL Sahne/Obers

Sonstige Zutaten:

Schlagsahne/Schlagobers, gekochte Birnen

TIPPS

Anstelle Schokoladensauce kann auch Ahornsirup verwendet werden.

1 PORTION ENTHÄLT

E	848 kcal
P	25 g
F	63 g
K	44 g
B	6 g



ZUBEREITUNG

Pancakes

1. resource® ULTRA plus Vanille, Ei, Mehl, Backpulver und Salz mit Stab- oder Standmixer mixen.
2. Eine kleine Kelle/Schöpföffel pro Pancakes in die heiße, leicht gefettete Pfanne geben und 2–3 Minuten goldbraun braten, wenden und andere Seite ebenfalls braten.
3. Mit dem Rest der Mischung den Vorgang wiederholen.

Schokoladen-Sauce

1. resource® ULTRA plus Haselnuss und dunkle Schokolade mit Sahne/Obers erwärmen und glattrühren.
2. Für den sofortigen Gebrauch warm stellen oder für den späteren Gebrauch kühlen.

SERVIEREN

Die Pancakes mit Schlagsahne/Schlagobers, Birnen und Pekannüssen anrichten und mit der Schokoladensauce übergießen oder separat servieren.



30 Minuten



Leicht



2 Portionen



Warm

NOTIZEN



Beeren-Smoothie

Produkt: resource® ULTRA plus Erdbeere

Kategorie: Frühstück, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

- 200 ml resource® ULTRA plus Erdbeere
- 130 g Beeren, gefroren
- Minzblätter
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 2 EL Wasser
- 2 EL Naturjoghurt
- 2 EL Ahornsirup

TIPPS

Es können die verschiedensten Beeren (frisch oder gefroren) verwendet werden. Anstelle von Ahornsirup kann auch Honig oder Zucker verwendet werden.

1 PORTION ENTHÄLT

E	318 kcal
P	18 g
F	13 g
K	30 g
B	2,5 g

ZUBEREITUNG

1. Beeren, Minze und Limettensaft mit dem Stab- oder Standmixer mixen.
2. resource® ULTRA plus Erdbeere, Leinsamenschrot, Wasser, Naturjoghurt hinzufügen und erneut mixen.
3. Mit Ahornsirup süßen und abschmecken.

SERVIEREN

Die Beerenmischung in Gläser füllen und nach Belieben mit frischen Beeren, Minze und Leinsamen garnieren.



NOTIZEN



15 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt

Geeister Cappuccino

Produkt: resource® ULTRA plus Haselnuss

Kategorie: Frühstück, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

- 150 ml resource® ULTRA plus Haselnuss
- 2 EL Instant-Kaffee
- 2 EL Schokoladenpulver
- 200 ml Vollmilch
- 20 ml Sahne/Obers
- 1 EL Zucker
- 2 EL Naturjoghurt
- 100 g Eiswürfel

Sonstige Zutaten:

Kakaopulver, Schokostreusel, Schlagsahne/Schlagobers

TIPPS

Im Voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren und sehr kalt servieren. Oder Schlagsahne/Schlagobers unter die Masse heben, in Weckgläser abfüllen, einfrieren, antauen, garnieren und als halbgefrorenes Parfait servieren.

1 PORTION ENTHÄLT

E 423 kcal
P 19 g
F 17 g
K 46 g
B 4 g



15 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit einem Stab- oder Standmixer fein und glatt pürieren.

SERVIEREN

Cappuccino in gekühlte Gläser füllen und nach Belieben mit Kakaopulver, Schokostreusel oder Schlagsahne/Schlagobers garnieren.



NOTIZEN

Protein-Balls

Produkt: resource® ULTRA plus Haselnuss

Kategorie: Zwischenmahlzeit

Portionen: 20 Stück Protein-Balls à 40 g

ZUTATEN

- 250 ml resource® ULTRA plus Haselnuss
- 200 g Haferflocken
- 350 g Datteln, entsteint
- 150 g Studentenfutter
- 75 g dunkle Schokolade

TIPPS

Im Voraus zubereiten und kühl aufbewahren. Auch praktisch zum Mitnehmen für unterwegs.

1 PORTION ENTHÄLT (2 STK. À 40 G)

E	344 kcal
P	10 g
F	11 g
K	52 g
B	6 g

ZUBEREITUNG

1. resource® ULTRA plus Haselnuss erwärmen, Haferflocken und Datteln zugeben, 15 Minuten ziehen lassen und anschließend pürieren.
2. Studentenfutter und Schokolade grob hacken, unter die Masse geben und gut vermischen.
3. Die Masse 1–2 Stunden kalt stellen. Danach mit den Händen zu kleinen Kugeln formen und erneut kühl stellen.

SERVIEREN

Die Protein-Balls als Zwischenmahlzeit servieren oder für unterwegs einpacken und genießen.



NOTIZEN



30 Minuten



Mittel



10 Portionen



Kalt

Erdbeer-Gazpacho

Produkt: resource® ULTRA plus Erdbeere

Kategorie: Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

- 250 ml resource® ULTRA plus Erdbeere
- 100 g Tomaten, roh
- 50 g Peperoni, rot
- 1 Scheibe Weißbrot
- 1 TL Knoblauch
- 20 g Stangensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig, weiss
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. Pfeffer
- 100 ml Tomatensaft
- 60 g Erdbeeren
- Basilikumblätter

Sonstige Zutaten:

Dunkle Balsamico-Essig-Reduktion

TIPPS

Im Voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren. Mit etwas Olivenöl oder dunkler Balsamico-Essig-Reduktion kann die Gazpacho zusätzlich verfeinert werden.

1 PORTION ENTHÄLT

E 230 kcal
P 11 g
F 11 g
K 22 g
B 2 g



30 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt

ZUBEREITUNG

1. Tomaten, Peperoni, Stangensellerie und Weißbrot in Würfel schneiden.
2. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer marinieren.
3. Anschließend alle weiteren Zutaten begeben und mit einem Stab- oder Standmixer gut pürieren und abschmecken.

SERVIEREN

Gazpacho in Gläser, Schalen oder tiefe Teller füllen und nach Belieben garnieren.



NOTIZEN

Hähnchen-Curry

Produkt: resource® ULTRA plus Vanille

Kategorie: Mittag-/Abendessen

ZUTATEN

- 150 ml resource® ULTRA plus Vanille
- 180 g Hähnchenbrust
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Zwiebeln, fein gehackt
- 90 g Ananas, fein gewürfelt
- 1 TL Currypulver, mild
- 2 Pr. Salz
- 2 Pr. Pfeffer
- Frischer Koriander
- 120 ml Bouillon
- 150 ml Kokosmilch

Sonstige Zutaten:

80–100 g Basmatireis, roh (oder 240 g wenn gekocht), bunte Sprossen

TIPPS

Der Schärfegrad des Currys kann mit schärferem Currypulver oder Chiliflocken angepasst werden.

1 PORTION ENTHÄLT

E 660 kcal
P 40 g
F 29 g
K 59 g
B 1,7 g



ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrust in Streifen schneiden.
2. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust auf hoher Stufe anbraten.
3. Zwiebel und Currypulver hinzufügen und auf niedriger Stufe weiter dünsten.
4. Mit Bouillon ablöschen und 8–10 Minuten weichgaren, anschließend Ananas und Kokosmilch zufügen.
5. resource® ULTRA plus Vanille untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SERVIEREN

Hähnchen-Curry mit Basmatireis anrichten und mit den bunten Sprossen und Koriander garnieren.



NOTIZEN



Spinat-Tortilla

Produkt: resource® ULTRA plus Vanille

Kategorie: Mittag-/Abendessen / Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

- 150 ml resource® ULTRA plus Vanille
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zwiebeln
- 50 g Paprika, rot
- 50 g Tomaten
- 100 g Kartoffeln, geschält
- 50 g Blattspinat, TK
- 2 Eier
- 2 Pr. Salz
- 2 Pr. Paprika, edelsüß
- Frische Petersilie

TIPPS

Kann man sehr gut vorbereiten und mit verschiedenen anderen beliebten Zutaten zubereiten.

1 PORTION ENTHÄLT

E	511 kcal
P	28 g
F	34 g
K	23 g
B	3 g



ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Paprika und Kartoffeln in kleine feine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken.
2. In einer Schüssel die Eier mit einem Schneebesen gut verrühren. resource® ULTRA plus Vanille und gehackte Petersilie begeben, mit Salz und Paprika würzen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln weich dünsten, Paprika, Kartoffeln und Tomaten begeben und weiter dünsten. Anschließend aufgetauten Blattspinat grob durchschneiden und zugeben.
4. Das Eigemisch in die Pfanne geben und gut mit den restlichen Zutaten mischen.
5. In der Pfanne garen bis das Ei zu stocken beginnt, anschließend wenden und beide Seiten goldgelb backen. (Alternativ kann die Tortilla auch in einer Backform oder in der Pfanne im Backofen gegart werden.)

SERVIEREN

Tortilla in gewünschte Form schneiden und anrichten, mit kleinen Spinatblättern und Cherry-Tomaten garnieren.



30 Minuten



Leicht



2 Portionen



Warm

NOTIZEN

Schokoladen-Mousse

Produkt: resource® ULTRA plus Haselnuss

Kategorie: Dessert

ZUTATEN

- 100 ml resource® ULTRA plus Haselnuss
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 EL Zucker
- 150 ml Sahne/Obers
- 100 g dunkle Schokolade
- 1 Stk. Blattgelatine (2 g)

Sonstige Zutaten:

Schokoladenraspel/-streusel, Schlag-
sahne/Schlagobers

TIPPS

Im Voraus zubereiten, im Kühlschrank
aufbewahren und kalt servieren. Das
Schokoladen-Mousse kann auch mit
frischen Beeren garniert werden.

1 PORTION ENTHÄLT

E	788 kcal
P	21 g
F	60 g
K	39 g
B	5 g



ZUBEREITUNG

1. Sahne/Obers steif schlagen und kalt-
stellen. Die Blattgelatine in kaltem
Wasser einweichen.
2. Schokolade in kleine Stücke schneiden,
in der Mikrowelle oder über einem
heissen Wasserbad schmelzen.
3. Ei, Eigelb und Zucker in einer Schüssel
über einem heissen Wasserbad schau-
mig aufschlagen.
4. Blattgelatine ausdrücken, in etwas
resource® ULTRA plus Haselnuss er-
wärmen und auflösen.
5. Schokomasse mit dem restlichen
resource® ULTRA plus Haselnuss sowie
der flüssigen Schokolade vorsichtig
unter die aufgeschlagene Eimasse
heben.
6. Schokoladenmasse leicht abkühlen las-
sen und die geschlagene Schlagsahne/
Schlagobers vorsichtig unterheben.

SERVIEREN

Das Schokoladen-Mousse in Gläser oder
Schalen füllen und 2 Stunden kaltstellen.
Vor dem Servieren mit Schlagsahne/
Schlagobers und Schokoladenraspeln
garnieren.



30 Minuten



Mittel



2 Portionen



Kalt



NOTIZEN

Mango-Mousse

Produkt: resource® ULTRA plus Vanille

Kategorie: Dessert

ZUTATEN

- 100 ml resource® ULTRA plus Vanille
- 2 Bl. Blattgelatine (3 g)
- 100 ml Sahne/Obers
- 190 g Mango, reif
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Zucker
- 50 g Passionsfrucht-Kerne

Sonstige Zutaten:

Minzblatt

TIPPS

Im Voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren.

1 PORTION ENTHÄLT

E	412 kcal
P	12 g
F	23 g
K	36 g
B	5 g

ZUBEREITUNG

1. Sahne/Obers aufschlagen und kühl stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Mango, Limettensaft, Zucker und resource® ULTRA plus Vanille mit einem Stab- oder Standmixer fein und glatt pürieren.
3. Blattgelatine ausdrücken und mit einem kleinen Teil der Mangomasse in einem Topf erwärmen und auflösen.
4. Mangomasse kalt rühren.
5. Die geschlagene Sahne/Obers unter die Mangomasse heben.

SERVIEREN

Mangomousse in Schalen oder kleine Gläser füllen und 2 Stunden kaltstellen. Mit aufgeschnittener Mango, Schlagsahne/Schlagobers, Passionsfruchtkernen und Minzblatt garnieren.



NOTIZEN



30 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt

Grieß-Pudding

Produkt: resource® ULTRA plus Vanille / Erdbeere

Kategorie: Dessert

ZUTATEN

Grieß-Pudding

- 100 ml resource® ULTRA plus Vanille
- 1 Blattgelatine (2 g)
- 80 ml Sahne/Obers
- ½ Vanilleschote
- 1 Zitrone (Abrieb)
- 15 g Hartweizengrieß
- 1 Eigelb
- 1 EL Zucker

Erdbeersauce

- 25 ml resource® ULTRA plus Erdbeere
- 75 g Erdbeeren
- 1 TL Zucker

Sonstige Zutaten:

Frische Erdbeeren

TIPPS

Im Voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren.

1 PORTION ENTHÄLT

E	403 kcal
P	15 g
F	25 g
K	29 g
B	1 g



ZUBEREITUNG

Grieß-Pudding

1. Sahne/Obers steif schlagen und kaltstellen.
2. Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen.
3. resource® ULTRA plus Vanille mit aufgeschnittener, ausgekratzter Vanilleschote und Zitronenabrieb aufkochen.
4. Hartweizengrieß einrieseln lassen und 2 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, Blattgelatine ausdrücken und unter die Grießmasse rühren.
5. Eigelb und Zucker schaumig schlagen und unter die Grießmasse heben.
6. Grießmasse kurz abkühlen lassen und die geschlagene Sahne/Obers vorsichtig unterheben.
7. Grießmasse in Förmchen füllen, mit Frischhaltefolie bedeckt 2 Stunden kaltstellen.

Erdbeersauce

Alle Zutaten mit einem Stab- oder Standmixer fein und glatt pürieren und kaltstellen.

SERVIEREN

Grieß-Pudding auf einen Teller stürzen, mit Erdbeersauce, frischen Erdbeeren und Schlagsahne/Schlagobers garnieren.



30 Minuten



Mittel



2 Portionen



Kalt



NOTIZEN

Himbeer-Ingwer-Creme

Produkt: resource® ULTRA plus Erdbeere

Kategorie: Dessert

ZUTATEN

- 100 ml resource® ULTRA plus Erdbeere
- 1 EL Magerquark, nature
- 75 g Himbeeren, gefroren
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Limettensaft
- 2 EL Ahornsirup
- 100 g Sahne/Obers, geschlagen

Sonstige Zutaten:

Frische Beeren / Minzblatt

TIPPS

Es können frische oder tiefgekühlte Himbeeren und andere Beeren aller Art verwendet werden.

1 PORTION ENTHÄLT

E	392 kcal
P	10 g
F	25 g
K	30 g
B	1 g



30 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt

ZUBEREITUNG

1. resource® ULTRA plus Erdbeere, Magerquark, Himbeeren, Ingwer und Limettensaft mit einem Stab- oder Standmixer fein und glatt pürieren.
2. Mit Ahornsirup süßen.
3. Die geschlagene Sahne/Obers unter die Himbeermasse heben.

SERVIEREN

Himbeer-Mousse in Schalen füllen, mit frischen Himbeeren, Schlagsahne/Schlagobers und Minzblatt garnieren.



NOTIZEN
