

Rezepte



resource® 2.0

ist eine Trink- und Aufbaunahrung, die konzentrierte Energie, Protein und Nahrungsfasern enthält und somit die zusätzlich nötigen Nährstoffe liefert.

In dieser Rezeptbroschüre finden Sie verschiedene Vorschläge, wie Sie Resource® 2.0 abwechslungsreich einsetzen können. Für alle Geschmäcker ist etwas dabei, wie verschieden sie auch sein mögen.

En Guete!
Nestlé Health Science



CORNFLAKES MIT FRÜCHTEN (2 Portionen)

60 g Cornflakes
(ca. 8 Esslöffel)

**200 ml Resource®
2.0+ fibre Erdbeer**

1 Apfel

1 Banane

6 Erdbeeren

Garnitur:

1 Esslöffel gemahlene
Nüsse oder Mandeln

Das Obst klein schneiden, mit den Cornflakes und Resource® 2.0+ fibre Erdbeer mischen und sofort nach dem Zubereiten verzehren.

EINE PORTION ENTHÄLT (OHNE GARNITUR):

Energie: 354 kcal (1484 kJ) Protein: 13.4 g
Kohlenhydrate: 65 g Fett: 4.5 g



HAFERFLOCKENBREI (1 PORTION)

200 ml Resource®
2.0+fibre Neutral

100 g Haferflocken

1 Teelöffel Butter

Mischen Sie die Haferflocken mit 1 Flasche Resource® 2.0+fibre Neutral und lassen Sie sie aufkochen. Nach etwa 3 Minuten ist der Brei fertig. Mit einem Stück Butter anrichten.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 565 kcal (2369 kJ) Protein: 23 g

Kohlenhydrate: 65 g Fett: 24 g

BIRCHERMÜSLI (1 PORTION)

20 g Haselnuskerne

2 getrocknete Pflaumen

¼ Zitrone

½ Apfel

150 ml Resource®
2.0+fibre Sommerfrüchte

30 g Haferflocken

½ Pfirsich

unterrühren

Nüsse grob hacken und unter Rühren in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind und duften. Auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen. Pflaumen klein würfeln. Zitrone auspressen. Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und fein reiben. Resource® 2.0+fibre Sommerfrüchte, Haferflocken, Nüsse und Obst verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken und in Gläser oder Schüsseln füllen. Pfirsich waschen, trockenreiben und halbieren. Den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Schnitze schneiden und auf dem Birchermüsli anrichten.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 621 kcal (2600 kJ) Protein: 20.5 g

Kohlenhydrate: 72 g Fett: 27 g

OMELETTE (2 PORTIONEN)

2 Eier

100 ml Resource®
2.0+fibre Neutral

3 Esslöffel Rahm

2 Esslöffel Margarine
zum Braten

Salz und Pfeffer
nach Wunsch

Die Eier verquirlen und 1 dl Resource® 2.0+fibre Neutral sowie den Rahm hinzufügen und vermischen. Auf mittlerer Hitze in einer Pfanne braten. Während des Bratens immer wieder mit einer Gabel in der Mitte des Omeletts Platz machen, damit unfertiger Teig hineinlaufen kann.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 463 kcal (1942 kJ) Protein: 16 g

Kohlenhydrate: 23 g Fett: 35 g

CRÊPES (1 PORTION)

200 ml Resource®
2.0+fibre Neutral

2 Eier

150 g Weizenmehl

2 Prisen Salz

2 Esslöffel Butter oder
Margarine

Garnitur:

Frische Beeren

Gesiebter Puderzucker

Die Eier verquirlen. 1 Flasche Resource 2.0+fibre Neutral, Weizenmehl und Salz hinzufügen. Weiter-rühren bis der Teig glatt ist. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und eine dünne Teigschicht hineingießen. Die Crêpes auf beiden Seiten gold-braun braten. Der Teig ergibt etwa 6 Crêpes.

EINE PORTION ENTHÄLT (OHNE GARNITUR):

Energie: 463 kcal (1942 kJ) Protein: 16 g

Kohlenhydrate: 23 g Fett: 35 g



ERBSENSUPPE «GOURMET» (2 PORTIONEN)

200 ml Resource®
2.0+fibre Neutral

400 g tiefgefrorene grüne Erbsen

1 Würfel Gemüsebouillon

Garnitur:

4 Esslöffel Sauerrahm
1 Teelöffel geriebener Meerrettich

Den Bouillonwürfel mit 1dl Wasser aufkochen. Die Erbsen hinzufügen und einige Minuten kochen lassen. Den grössten Teil der Flüssigkeit abgiessen und die Erbsen mit einem Stabmixer zu einem glatten Püree verrühren. Das Püree mit 200 ml Resource® 2.0+fibre Neutral mischen. Die Suppe bei niedriger Temperatur aufwärmen. In einen Becher, eine Schüssel oder ein Glas giessen. Den Sauerrahm und den geriebenen Meerrettich mischen und die Suppe damit garnieren.

EINE PORTION ENTHÄLT (OHNE GARNITUR):

Energie: 320 kcal (1342 kJ) Protein: 17 g
Kohlenhydrate: 33 g Fett: 13 g

KAROTTENSUPPE (2 PORTIONEN)

200 ml Resource®
2.0+fibre Neutral

2 dl Karottenpüree

1 Würfel Gemüsebouillon

2 Esslöffel Crème fraîche

Garnitur:

4 Esslöffel Crème fraîche
2 Teelöffel grünes Pesto (fertigt im Glas)

Den Bouillonwürfel in eine Pfanne geben, das Karottenpüree hinzufügen und aufwärmen, bis sich der Würfel aufgelöst hat. Resource® 2.0+fibre Neutral beigegeben. Crème fraîche in kleinen Portionen hinzufügen und die Suppe auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Suppe in einen Suppenteller giessen und mit Crème fraîche und Pesto garnieren.

EINE PORTION ENTHÄLT (OHNE GARNITUR):

Energie: 418 kcal (1759 kJ) Protein: 12 g
Kohlenhydrate: 30 g Fett: 28 g

TEIGWARENAUFLAUF (2 PORTIONEN)

200 g Hörnli

75 g Schinken

100 g Champignons

1-2 Tomaten

1.5 Esslöffel Reibkäse

Guss:

150 ml Resource®
2.0+fibre Neutral
1 Ei
¼ Teelöffel Salz

Hörnli kochen. Schinken würfeln und Champignons sowie Tomaten fein schneiden. Alle Zutaten inkl. Reibkäse lageweise in die eingefettete Auflaufform füllen. Die Zutaten für den Guss mischen und darübergiessen. Reibkäse und kleine Butterstücke darüber verteilen. Nach Belieben würzen. Auf unterer Ofenhälfte backen, 200°C, 30-40 Min.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 386 kcal (1616 kJ) Protein: 23.8 g
Kohlenhydrate: 39.5 g Fett: 39.5 g

CURRY-GESCHNETZELTES (2 PORTIONEN)

2 Teelöffel Öl

100 g Geschnetzeltes

½ Zwiebel

1 Teelöffel Mehl

1-2 Esslöffel Curry

150 ml Resource®
2.0+fibre Neutral

in eine Pfanne...

Öl in Pfanne geben und erhitzen. Geschnetzeltes auf grosser Stufe anbraten. Zwiebel schneiden, beigegeben. Sofort auf kleine Stufe zurückschalten und unter ständigem Rühren dünsten. Mehl und Curry darüberstäuben und mischen. Mit Resource® 2.0+fibre Neutral ablöschen. Würzen und auf kleiner Stufe zugedeckt schmoren. Kalbfleisch 5-8 Min. Schweinefleisch: 15-20 Min. Rindfleisch: 30-40 Min. Wenn nötig Wasser hinzufügen.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 330 kcal (1379 kJ) Protein: 17.7 g
Kohlenhydrate: 18.7 g Fett: 20 g



EISKAFFEE (2 PORTIONEN)

200 ml Resource®
2.0+fibre Kaffee

½ dl Vanilleglacé

1 Teelöffel Kakao

½ Banane

Alle Zutaten mit einem Stabmixer oder in einem Mixer verrühren. In Gläser füllen.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 260 kcal (1088 kJ) Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 31 g Fett: 10 g

SCHOKO-BANANEN-FLIP (2 PORTIONEN)

200 ml Resource®
2.0+fibre Schokolade

1 Banane

Garnitur:

Schlagrahm

Banane

Die Banane in einer kleinen Schale mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Resource® 2.0+fibre Schokolade verrühren. Garnieren Sie das Dessert mit etwas Schlagrahm und Bananenscheiben.

EINE PORTION ENTHÄLT (OHNE GARNITUR):

Energie: 196 kcal (824 kJ) Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 30 g Fett: 4 g

BIRNENQUARK (2 PORTIONEN)

200 g Rahmquark

200 ml Resource®
2.0+fibre Vanille

2 Esslöffel Zucker

1 Birne

Zimt

Den Quark mit Resource® 2.0+fibre Vanille und Zucker verrühren. Die Birne klein schneiden oder mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren und unter die Quarkmischung heben. Mit Zimt abschmecken.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 380 kcal (1596 kJ) Protein: 21.4 g

Kohlenhydrate: 39 g Fett: 17 g



QUARK MIT MANGO UND ANANAS (2 PORTIONEN)

200 ml Resource®
2.0 Ananas-Mango

250 g Rahmquark

Ca. 100 g Mango
oder Ananas

Resource® 2.0 Ananas-Mango und die Früchte mit dem Quark vermischen. Für eine gleichmäßige Konsistenz einen Mixer benützen. In Gläser füllen und direkt servieren oder eine Stunde in die Tiefkühltruhe stellen und als Glacé servieren.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 316 kcal (1322 kJ) Protein: 21 g

Kohlenhydrate: 21 g Fett: 17 g

HEIDELBEERSMOOTHIE (2 PORTIONEN)

2 dl Resource®
2.0+fibre Erdbeer

100 g gefrorene oder
frische Heidelbeeren

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer oder Stabmixer mischen. In Dessertgläsern servieren.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 215 kcal (900 kJ) Protein: 9 g

Kohlenhydrate: 24 g Fett: 9 g

WALDBEERENSMOOTHIE (2 PORTIONEN)

200 ml Resource®
2.0+fibre Sommerfrüchte

1 Handvoll gefrorene
oder frische Himbeeren

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer oder Stabmixer mischen. In Dessertgläsern servieren.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 210 kcal (879 kJ) Protein: 9 g

Kohlenhydrate: 23 g Fett: 9 g

TIPP!

Kreieren Sie Ihren ganz persönlichen Smoothie mit anderen Aroma-Varianten wie z.B. Aprikose, Erdbeere oder Vanille und suchen Sie sich dazu passende Saison-Früchte/-Beeren aus.



TOMATENSUPPE (2 PORTIONEN)

200 ml Resource®
2.0+fibre Neutral

2 dl Tomatensaft

1 Würfel Gemüsebouillon

2 Esslöffel Tomatenpüree

Garnitur:

4 Esslöffel Crème fraîche

2 Teelöffel grünes Pesto

Den Tomatensaft in eine Pfanne geben und den Bouillonwürfel darin zerkleinern. Aufwärmen, bis die Bouillon sich vollständig im Tomatensaft aufgelöst hat. Resource® 2.0+fibre Neutral und das Tomatenpüree dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Die Suppe in eine Schüssel oder in ein Glas füllen. Mit Crème fraîche und Pesto garnieren.

EINE PORTION ENTHÄLT (OHNE GARNITUR):

Energie: 354 kcal (1484 kJ) Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 30 g Fett: 22 g

MILCHREIS (2 PORTIONEN)

300 ml Resource®
2.0+fibre Neutral

1 Vanilleschote

1 Prise Salz

40 g Rundkornreis

in eine Pfanne ...

Resource® 2.0+fibre Neutral in Pfanne geben. Vanilleschote aufschneiden, beifügen und aufkochen. Mit Salz würzen. Das Rundkornreis einrühren, auf kleiner Stufe kochen. Kochzeit: 30-40 Minuten. Von Zeit zu Zeit rühren. Mit Fruchtkompott oder Zimtucker servieren.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 346 kcal (1448 kJ) Protein: 14.5 g

Kohlenhydrate: 40 g Fett: 13 g

TIPP!

Resource® 2.0+fibre Neutral durch Resource® 2.0+fibre Vanille ersetzen und die Vanilleschote weglassen.

FRÜCHTEWÄHE (2 PORTIONEN)

1 Portion Wähenteig

3 Esslöffel gemahlene Nüsse

Nüsse

200 g Früchte (z.B. Äpfel, Rhabarber, Aprikosen)

Guss:

50 ml Resource®
2.0+fibre Vanille

1 Ei

1 Esslöffel Zucker

Mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit dem Wähenteig belegen. Die gemahlene Nüsse auf dem Teigboden verteilen. Die Früchte in Schnitze schneiden und darauflegen. Auf unterer Ofenhälfte backen, 250° C, 25-30 Min. Für den Guss Resource® 2.0+fibre Vanille mit dem Ei und Zucker gut vermischen und nach der halben Backzeit über die Wähe giessen.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 598 kcal (2501 kJ) Protein: 11.3 g

Kohlenhydrate: 46.5 g Fett: 40.6 g

GEMÜSEWÄHE (2 PORTIONEN)

1 Portion Wähenteig

1 Esslöffel Öl

½ Zwiebel

½ Knoblauchzehe

Etwas frische Petersilie

Etwas frischer Basilikum

Etwas frischer Thymian

300 g Saisongemüse (z.B. Lauch, Karotten, Zucchini)

Guss:

100 ml Resource®
2.0+fibre Neutral

1 Ei

Salz und Pfeffer

Wähenteig auf dem mit Backpapier gelegten Backblech ausbreiten. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Zwiebeln mit Knoblauch, Petersilie, Thymian und geschnittenem Basilikum andünsten. Saisongemüse waschen, schneiden und beigegeben. Würzen und zudecken. Auf grosser Stufe erwärmen, warten, bis es zischt. Sofort auf kleine Stufe zurückschalten und dämpfen. Von Zeit zu Zeit schütteln.

Dämpfzeit: 15-20 Min. Auskühlen lassen. Gemüse kurz vor dem Backen auf dem Teigboden verteilen. Die Zutaten für den Guss gut mischen. Über das Gemüse giessen.

Backen: Untere Ofenhälfte, 250° C, 25-35 Min.

EINE PORTION ENTHÄLT:

Energie: 677 kcal (2832 kJ) Protein: 16.5 g

Kohlenhydrate: 61 g Fett: 55.4 g



ERDBEERMUSSE (2 PORTIONEN)

**400 ml Resource®
2.0+fibre Erdbeer**
(gut gekühlt)

400 g gefrorene Erdbeeren
2 Esslöffel Rohrzucker

**4 Teelöffel Vanille-
zucker** (10 g)

Garnitur:
Vanillezucker
1 dl Rahm

Die Erdbeeren mit Rohrzucker und Vanillezucker verrühren. 2 Flaschen Resource® 2.0+fibre Erdbeer hinzufügen und gut vermischen. In Gläser oder Portionenschalen füllen und mit dem Vanillerahm garnieren.

EINE PORTION ENTHÄLT (OHNE GARNITUR):

Energie: 648 kcal (2722 kJ) **Protein:** 19 g

Kohlenhydrate: 79 g **Fett:** 28 g

SCHOKOLADENPUDDING (2 PORTIONEN)

**200 ml Resource®
2.0+fibre Schokolade**
(aus dem Kühlschrank)

**1 Beutel Schokoladen-
pudding** (Pulver)

½ dl Rahm

Garnitur:
½ dl Rahm (geschlagen)
Geraspelte dunkle oder helle Schokolade

Die Zutaten in eine Pfanne geben und unter stetigem Rühren aufkochen (etwa 1 Minute). In Portionenschalen füllen. Ca. 20 Minuten kalt stellen. Mit Schlagrahm und geraspelter Schokolade garnieren.

EINE PORTION ENTHÄLT (OHNE GARNITUR):

Energie: 455 kcal (1904 kJ) **Protein:** 11 g

Kohlenhydrate: 49 g **Fett:** 24 g

TIPPS ZUR SCHNELLEN UND EINFACHEN VERARBEITUNG VON RESOURCE® 2.0+FIBRE:

RESOURCE® 2.0+FIBRE VANILLE ALS DRINK ZUM FRÜHSTÜCK MIT:

- 1 bis 3 Teelöffel Pulverkaffee oder Chicorée
- oder 1 bis 3 Teelöffel Schokoladenpulver
- oder 1 Teelöffel Karamell Extrakt

RESOURCE® 2.0+FIBRE NEUTRAL ALS SAUCE ZU HAUPTGERICHTEN, VERMISCHT MIT:

- Curry
- Paprika
- Champignons
- Zwiebeln
- Gemüse/Fleisch Bouillon
- Parmesan
- Maggi® Würzsauce

RESOURCE® 2.0+FIBRE VANILLE ALS CRÈME ANGLAISE MIT:

- Milchreis
- Kuchen oder Wähe
- Schokoladenpudding
- Fruchtsalat
- Apfelkompott
- pochierten Früchten

ALLE RESOURCE® 2.0+FIBRE AROMEN ALS DESSERT MIT:

- frischen Früchten oder aus der Büchse
- Schokoladenstreusel
- Früchtesirup
- flüssiger Karamell-Sauce
- Kokosnuss fein gemahlen
- Zimtpulver
- gemahlene Mandeln
- Kekskrümel



resource®

Resource® kann auch als Espuma verarbeitet werden:

Den Drink durch einen Sieb streichen und mit etwas Rahm verflüssigen. Das Ganze in einen Rahmbläser geben und als Espuma in ein Glas schäumen.

Schmeckt intensiv und sieht optisch toll aus!



*en
Guete!*

Nestlé Suisse S.A., HealthCare Nutrition
Entre-Deux-Villes, 1800 Vevey
Infoline : **0848 000 303**
info@medical-nutrition.ch
www.nestlehealthscience.ch

 **Nestlé** Health
Science