



Rezeptideen
für Resource® ULTRA+
Trinknahrungen



Entdecken Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von **Resource® ULTRA**⊕.

Die Rezepte sind in Zusammenarbeit mit Bernd Ackermann, Gordan Angerhoefer und Ramon Cadusch von der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung entstanden.

Sie haben besonders feine Rezepte entwickelt, die Sie einfach zu Hause zubereiten und geniessen können.



LEGENDE	E	Energie
	P	Protein
	K	Kohlenhydrate
	F	Fett
	NF	Nahrungsfasern
	TL	Teelöffel à 5 g
	EL	Esstlöffel à 10 g
Pr.	Prise	
ML	Messlöffel	

Frühstück

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

Für zwischendurch

Geeister Cappucino	10
Protein-Riegel	12
Erdbeer-Gazpacho	14

Mittag-/ Abendessen

Spaghetti Bolognese	16
Poulet-Curry	18
Hirschgeschnetzeltes (auch mit Rind oder Lamm möglich)	20
Spinat-Tortilla	22

Dessert

Schokoladen-Mousse	24
Mango-Mousse	26
Griess-Flammerie	28
Himbeer-Ingwer Creme	30

Power Müesli

PRODUKT: Resource® ULTRA® Haselnuss

KATEGORIE: Frühstück, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

. 100 ml Resource® ULTRA® Haselnuss

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

Sonstige Zutaten:

Frische Beeren, Minzblätter

TIPPS

Das Müesli kann mit verschiedenen Beeren und Früchten zubereitet werden.

1 PORTION ENTHÄLT

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



ZUBEREITUNG

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

SERVIEREN

Müesli in Schalen anrichten und nach Belieben mit frischen Beeren, Nüssen und Minzblätter garnieren.





NOTIZEN

Pancakes mit Pekannüssen und Birnen

PRODUKT: Resource® ULTRA® Vanille / Schokolade

KATEGORIE: Frühstück, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

Pancakes

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

Schokoladen Sauce

- . 75 ml Resource® ULTRA® Schokolade
- . 75 g Cailler-Noir-64 % Schokolade
- . 2 EL Vollrahm

Sonstige Zutaten:

Schlagrahm, 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
NF	6 g



ZUBEREITUNG

Pancakes

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

Schokoladen Sauce

1. Resource® ULTRA® Schokolade und Cailler-Schokolade mit Vollrahm erwärmen und glatrühren.
2. Für den sofortigen Gebrauch warm stellen oder für späteren Gebrauch kühlen.

SERVIEREN

Die Pancakes mit dem Schlagrahm, Birnen und Pekannüssen anrichten und mit der Schokoladensauce übergiesen oder separat servieren.



30 Minuten



Leicht



2 Portionen



Warm



NOTIZEN

Beeren Smoothie

PRODUKT: Resource® ULTRA® Erdbeere

KATEGORIE: Frühstück, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

- . 200 ml Resource® ULTRA® Erdbeere
- . 130 g Beeren, gefroren
- . Minzblätter
- . 1 EL Limettensaft
- . 1 TL Leinsamen, geschrotet
- . 2 EL Wasser
- . 2 EL Joghurt, nature
- . 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
NF	2,5 g

ZUBEREITUNG

1. Beeren, Minze und Limettensaft mit dem Stab- oder Standmixer mixen.
2. Resource® ULTRA® Erdbeere, Leinsamenschrot, Wasser, Joghurt 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.



15 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt



NOTIZEN

Geeister Cappuccino

PRODUKT: Resource® ULTRA® Kaffee

KATEGORIE: Dessert, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

- . 150 ml Resource® ULTRA® Kaffee
- . 2 EL Nescafé Instant-Kaffee
- . 2 EL Nesquick Schokoladenpulver
- . 2 dl Vollmilch
- . 20 ml Vollrahm
- . 1 EL Zucker
- . 2 EL Naturjoghurt
- . 100 g Eiswürfel

Sonstige Zutaten:

Kakaopulver, Schokostreusel, Schlagrahm

TIPPS

Im Voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren und sehr kalt servieren. Oder Schlagrahm 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
NF	4 g



ZUBEREITUNG

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

SERVIEREN

Cappuccino in gekühlte Gläser füllen und nach Belieben mit Kakaopulver, Schokostreusel oder Schlagrahm garnieren.



15 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt



NOTIZEN

Protein Energie-Riegel

PRODUKT: Resource® ULTRA® Kaffee

KATEGORIE: Zwischenmahlzeit

PORTIONEN: 10 Stück Riegel à 80 g

ZUTATEN

- . 250 ml Resource® ULTRA® Kaffee
- . 200 g Haferflocken
- . 350 g Datteln, entsteint
- . 150 g Studentenfutter
- . 75 g Cailler-Noir-64 % Schokolade

Sonstige Zutaten:

Papier zum Einpacken

TIPPS

Im Voraus zubereiten und kühl aufbewahren. Für unterwegs in Backpapier einpacken.

1 PORTION ENTHÄLT (1 STÜCK À 80 G)

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

ZUBEREITUNG

1. Resource® ULTRA® Kaffee 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 Riegelmasse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen, glattstreichen, mit Klarsichtfolie bedecken und über Nacht kaltstellen.

SERVIEREN

Die Masse aus der Form nehmen, in Riegelform schneiden und bei Raumtemperatur servieren. Auf Wunsch und bei Bedarf mit etwas Studentenfutter garnieren.



30 Minuten



Mittel



10 Portionen



Kalt



NOTIZEN

Erdbeer-Gazpacho

PRODUKT: Resource® ULTRA® Erdbeere

KATEGORIE: Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

. 100 ml Resource® ULTRA® 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 streichen 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
NF	2 g



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

Spaghetti Bolognese

PRODUKT: Resource® ULTRA® Kaffee

KATEGORIE: Mittag- / Abendessen

ZUTATEN

. 150 ml Resource® ULTRA® Kaffee

- . 1 EL Olivenöl
- . 80 g Zwiebeln
- . 1 TL Knoblauch
- . 160 g Rindshackfleisch
- . 3 EL Tomatenpüree
- . 3 EL Rotwein
- . 80 ml Bouillon
- . 2 Pr. Salz
- . 2 Pr. Pfeffer
- . Petersilie
- . Thymian
- . Rosmarin
- . Basilikum

Sonstige Zutaten:

120 g Spaghetti, roh (oder 240 g wenn gekocht), Parmesan, Cherry-Tomaten

TIPPS

Bolognese kann mit sämtlichen anderen beliebten Pasta serviert werden.

1 PORTION ENTHÄLT

E	654 kcal
P	44 g
F	23 g
K	62 g
NF	5 g



ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und Knoblauch pressen.
2. Petersilie, Thymian und Rosmarin fein hacken.
3. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten.
4. Rindshackfleisch zugeben und auf grosser Stufe anbraten.
5. Tomatenpüree begeben, gut mischen und weiter kurz anbraten.
6. Mit Rotwein ablöschen und mit Bouillon aufgiessen.
7. Rindshackfleisch ca. 20 Minuten langsam einköcheln lassen, anschliessend Resource® ULTRA® Kaffee begeben.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die fein gehackten Kräuter untermischen.

SERVIEREN

Spaghetti aufdrehen und anrichten. Bolognese darüber geben, mit Basilikumblätter, Cherry-Tomaten und mit frisch gehobeltem Parmesan garnieren.





NOTIZEN

Poulet Curry

PRODUKT: Resource® ULTRA® Vanille

KATEGORIE: Mittag- / Abendessen

ZUTATEN

. 150 ml Resource® ULTRA® Vanille

- . 180 g Pouletbrust
- . 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
NF	1,7 g



ZUBEREITUNG

1. Pouletbrust in Streifen schneiden.
2. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Pouletbrust auf grosser Stufe anbraten.
3. Zwiebel und Currypulver hinzufügen und auf kleiner Stufe weiter dünsten.
4. Mit Bouillon ablöschen und 8-10 Minuten weichgaren, anschliessend Ananas und Kokosmilch zufügen und 5 Minuten weiter einkochen.
5. Resource® ULTRA® Vanille untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SERVIEREN

Poulet Curry mit Basmatireis anrichten und mit den bunten Sprossen und Koriander garnieren.



45 Minuten



Mittel



2 Portionen



Warm



NOTIZEN

Hirschgeschnetzeltes

PRODUKT: Resource® ULTRA® Schokolade / Kaffee

KATEGORIE: Mittag- / Abendessen

ZUTATEN

- . 150 ml Resource® ULTRA® Schokolade
- . 50 ml Resource® ULTRA® Kaffee
- . 1 EL Rapsöl
- . 240 g Hirschgeschnetzeltes
- . 80 g Zwiebeln
- . 1 TL Mehl
- . 120 ml Bouillon
- . 2 Pr. Salz
- . 2 Pr. Pfeffer
- . Rosmarin
- . Thymian
- . 4 EL Vollrahm, geschlagen

Sonstige Zutaten:

240 g Spätzli

TIPPS

Anstelle Hirsch kann auch Rind oder Lamm verwendet werden.

1 PORTION ENTHÄLT

E	615 kcal
P	43 g
F	40 g
K	21 g
NF	1 g



ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
2. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten.
3. Hirschgeschnetzeltes hinzugeben und auf grosser Stufe anbraten, anschliessend mit Mehl bestäuben.
4. Mit Bouillon ablöschen und 8-10 Minuten weichgaren.
5. Resource® ULTRA® Schokolade / Kaffee untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein gehackte Kräuter hinzufügen.
6. Vor dem Servieren geschlagener Vollrahm unterheben.

SERVIEREN

Hirschgeschnetzeltes mit gebratenen Spätzli anrichten und mit Thymian und Rosmarinzweigen garnieren.





NOTIZEN

Spinat Tortilla

PRODUKT: Resource® ULTRA® Vanille

KATEGORIE: Mittag- / Abendessen- / Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

- 150 ml Resource® ULTRA® Vanille
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zwiebeln
- 50 g Peperoni, rot
- 50 g Tomaten
- 100 g Kartoffeln, geschält
- 50 g Blattspinat, TK
- 4 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
NF	3 g



ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Peperoni und Kartoffeln in kleine feine Würfeln schneiden, Petersilie fein hacken.
2. In einer Schüssel die Eier mit einem Schwingbesen gut verrühren. Resource® ULTRA® Vanille und gehackte Petersilie begeben, mit Salz und Paprika würzen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln weich dünsten, Peperoni, 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® Schokolade

KATEGORIE: Dessert

ZUTATEN

- . 100 ml Resource® ULTRA® Schokolade
- . 1 Ei
- . 1 Eigelb
- . 1 EL Zucker
- . 150 ml Vollrahm
- . 100 g Cailler-Noir-64 % Schokolade
- . 1 Stk. Blattgelatine (2g)

Sonstige Zutaten:

Schokoladenraspel / Streusel, Schlagrahm

TIPPS

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

1 PORTION ENTHÄLT

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



ZUBEREITUNG

1. Vollrahm steif schlagen und kaltstellen. 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 schaumig aufschlagen.
4. Blattgelatine ausdrücken, in etwas Resource® ULTRA® Schokolade erwärmen und auflösen.
5. Schokomasse mit dem restlichem Resource® ULTRA® Schokolade sowie der flüssigen Schokolade vorsichtig unter die aufgeschlagene Eimasse heben.
6. Schokoladenmasse leicht abkühlen lassen und den geschlagenen Vollrahm vorsichtig unterheben.

SERVIEREN

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



30 Minuten



Mittel



2 Portionen



Kalt



NOTIZEN

Mango-Mousse mit Passionsfrucht

PRODUKT: Resource® ULTRA® Vanille

KATEGORIE: Dessert

ZUTATEN

- 100 ml Resource® ULTRA® Vanille
- 2 Bl. Blattgelatine (3g)
- 100 ml Vollrahm
- 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
NF	5 g

ZUBEREITUNG

1. Vollrahm aufschlagen und kühl stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Mango, Limettensaft, Zucker und Resource® ULTRA® 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. Den geschlagenen Vollrahm unter die Mangomasse heben.

SERVIEREN

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



30 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt



NOTIZEN

Griessflammerie

PRODUKT: Resource® ULTRA® Vanille / Erdbeere

KATEGORIE: Dessert

ZUTATEN

Flammerie

- . 100 ml Resource® ULTRA® Vanille
- . 1 Blattgelatine (2g)
- . 80 ml Vollrahm
- . ½ Vanilleschote
- . 1 Zitrone (Abrieb)
- . 15 g Hartweizengriess
- . 1 Eigelb
- . 1 EL Zucker

Erdbeersauce

- . 25 ml Resource® ULTRA® 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
NF	1 g



ZUBEREITUNG

Flammerie

1. Vollrahm steif schlagen und kaltstellen.
2. Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen.
3. Resource® ULTRA® Vanille, 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 den geschlagenen Vollrahm vorsichtig unterheben.
7. Griessmasse in Förmchen füllen, mit Klarsichtfolie bedeckt 2 Stunden kaltstellen.

Erdbeersauce

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

SERVIEREN

Griessflammerie auf einen Teller stürzen, mit Erdbeersauce, frischen Erdbeeren und Schlagrahm garnieren.



30 Minuten



Mittel



2 Portionen



Kalt



NOTIZEN

Himbeer-Ingwer Creme

PRODUKT: Resource® ULTRA® Erdbeere

KATEGORIE: Dessert

ZUTATEN

- . 100 ml Resource® ULTRA® Erdbeere
- . 1 EL Magerquark, nature
- . 75 g Himbeeren, gefroren
- . 1 TL Ingwer, gerieben
- . 1 TL Limettensaft
- . 2 EL Ahornsirup
- . 100 g Vollrahm, geschlagen

Sonstige Zutaten:

frische Beeren / Minzblatt

TIPPS

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

1 PORTION ENTHÄLT

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

ZUBEREITUNG

1. Resource® ULTRA® Erdbeere, Magerquark, Himbeeren, Ingwer und Limettensaft mit einem Stab- oder Standmixer fein und glatt pürieren.
2. Mit Ahornsirup süßen.
3. Den geschlagenen Vollrahm unter die Himbeermasse heben.

SERVIEREN

Himbeer-Mousse in Schalen füllen, mit frischen Himbeeren, Schlagrahm und Minzblatt garnieren.



30 Minuten



Leicht



2 Portionen



Kalt



NOTIZEN




DER NEUE
GOLDSTANDARD

BECAUSE WE CARE⁺

resource[®] ULTRA⁺

32 g

Protein
pro 200ml

-  Formel mit der höchsten Proteinkonzentration
-  Beste Proteinqualität – 60 % Molkenprotein & 40 % Kasein – für eine effizientere und nachhaltigere Muskelsynthese
-  Erhältlich in 5 Geschmacksvarianten



20 g

Protein
pro 125ml

www.nestlehealthscience.ch

109234.07.2024