

# Rezeptbuch



SCHLUCK-  
STÖRUNGEN



## Schluckstörungen treten bei betagten Personen häufig auf. Etwa 15 % aller älteren Menschen leiden an einer Schluckstörung.

Die Häufigkeit steigt parallel zum Alter und zur Gebrechlichkeit und erreicht bei älteren, gebrechlichen Personen im Spital oder in einer Pflegeinstitution bis zu 47%.<sup>1</sup>

Die Konsistenzadaptierung der Speisen und Getränke ist ein wichtiger Therapiebestandteil der Schluckstörungen. Dabei werden Getränke bedarfsgerecht eingedickt und die Konsistenz der Speisen angepasst und angereichert.

Kau- und Schluckstörungen können langfristig zu einer Mangelernährung führen. Bei Patienten mit erhöhtem Protein- und Energiebedarf können Speisen und Getränke mit Proteinpulver angereichert und verfeinert werden.

In dieser Rezeptbroschüre finden Sie verschiedene Vorschläge, wie Sie unser Produktsortiment **ThickenUP® Clear**, **Resource® Maltodextrin**, **Resource® instant protein** und **Resource® Instant 7 Kornbrei** abwechslungsreich einsetzen können.



### THICKENUP® CLEAR BESITZT FOLGENDE VORTEILE:

- **Anpassung der Konsistenz** der Mahlzeit an die Empfehlungen des Logopäden
- **Vermeidung von Geschmacksveränderungen** der Nahrungsmittel. Dies ermöglicht es dem Patienten bzw. Bewohner, das gleiche Tagesgericht wie alle anderen Patienten zu sich zu nehmen
- **Leichte und klumpenfreie Zubereitung:** in der gewünschten Konsistenz
- **Lange Stabilität** des zubereiteten Gerichts (*der Patient isst möglicherweise sehr langsam*) und Möglichkeit zum Aufwärmen im Mikrowellenherd

<sup>1</sup> Eglseer D, Lohrmann C. Schluckstörungen und Mangelernährung...  
Aktuel Ernährungsmed 2016; 41: 450–455





### FRÜHSTÜCK

Bircher-Müsli	6
Schokoladen-Mandel-Milch	8
Immunbooster-Smoothie	9

### VORSPEISEN

Kartoffelsuppe (warm/kalt)	10
Champignoncreme	12
Tomaten-Gazpacho	14
Karottenpüree	15
Sommer-Kaltschale	16

### FLEISCHGERICHTE

Kalb püriert mit Curry und Sellerie	18
Rindfleisch mit Tomatensauce	19

### FISCHGERICHTE

Fischgratin	20
Pochierte Hechtnockerl	22
Seelachsfilet-Pudding	23

### BEILAGEN

Zucchini-Gemüse	24
Brokkoli-Püree	26
Polentanocken	27
Reis-Fenchel-Terrine	28

### DESSERTS

Limetten-Lassi	30
Schwarzwälder-Kirsch-Mousse	31
Rhabarber-Panna-Cotta	32
Bananen-Kokos-Mus	33

### TIPPS

Verarbeitung der Resource® Pulver	34
Verarbeitung von Eindickungsmitteln	35

#### LEGENDE:

- E: Energie
- P: Protein
- K: Kohlenhydrate
- F: Fett

# Bircher- MÜSLI

## Tipp

Es können auch andere Konservenfrüchte genommen werden, z.B. Kirschenkompott, Früchtekompott etc.



30 g	Resource® Instant 7 Kornbrei
250 g	Milch
50 g	Schlagobers
50 g	Topfen (20%)
60 g	Pfirsich (Konserven) abgetropft
60 g	Birne (Konserven) abgetropft
5 g	Resource® instant protein
10 g	Resource® Maltodextrin Neutral
10 g	ThickenUP® Clear

## Zubereitung

**Resource® Instant 7 Kornbrei** mit Milch, Schlagobers, Topfen, **Resource® instant protein** und **Resource® Maltodextrin** mixen.

Die abgetropften Pfirsiche und Birnen extra fein mixen und mit der **Resource® Instant 7 Kornbrei** Masse zusammen fügen und nochmals gut aufschlagen.

Nach Bedarf die Konsistenz mit **ThickenUP® Clear** anpassen.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 475,7 kcal  
P: 21,6 g  
K: 80,5 g  
F: 11,7 g

# Schokoladen- MANDEL-MILCH



150 g	750 g	Milch
50 g	250 g	Vollmilchschokolade
20 g	100 g	Zucker
5 g	25 g	Kakaopulver
1 g	2 g	Mandelaroma
2-3 ML	10-12 ML	ThickenUP® Clear
50 g	250 g	Schlagobers

## Zubereitung

Milch aufkochen. Temperatur runterschalten und die in Stücke gebrochene Schokolade unter Rühren schmelzen lassen. Zucker, Kakaopulver und Mandelaroma unterrühren.

Das **ThickenUP® Clear** Pulver hinzugeben und bis zur gewünschten Konsistenz eindicken.

In hitzebeständigen Gläsern anrichten. Das Obers cremig rühren, locker darauf verteilen.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

319 kcal E:  
5,1 g P:  
30 g K:  
20 g F:

# Immunbooster- SMOOTHIE



50 g	250 g	Spinat
5 g	25 g	Zitronensaft
150 g	750 g	Orangensaft
50 g	250 g	Bananen
4 g	20 g	Ingwer frisch
ca. 4 Tropfen	ca. 10 Tropfen	Stevia flüssig, <b>oder</b>
15 g	75 g	Zucker
1 g	3 g	Kardamom
2 ML	10 ML	ThickenUP® Clear

## Zubereitung

Den Spinat gut waschen und zerkleinern und mit Orangensaft und Zitronensaft im Mixer fein pürieren.

Die restlichen Zutaten bis auf das **ThickenUP® Clear** dazugeben und fein mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

Anschließend mit **ThickenUP® Clear** abbinden, damit sich die einzelnen Komponenten nicht trennen.

## Tipp

Das Rezept eignet sich wunderbar als Ersatz für eine warme Suppe im Sommer.

### Alternative:

Zucker anstelle von Stevia verwenden.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 65 (95) kcal  
P: 1 g  
K: 15 (22) g  
F: <0,5 g

Werte in Klammern für  
Alternative mit Zucker.



# Kartoffelsuppe

(WARM / KALT)



## Tipp

Anstelle von Majoran kann im Frühling auch frischer Bärlauch verwendet werden.



5 g	250 g	Rapsöl
10 g	50 g	Zwiebeln
20 g	100 g	Lauch
50 g	200 g	Kartoffeln
250 g	1250 g	zubereitete Gemüsebrühe
4 g	20 g	Majoran
20 g	100 g	Schlagobers
2-3 ML	10-15 ML	ThickenUP® Clear
10 g	50 g	Resource® instant protein
10 g	50 g	Rapsöl
		Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Lauch, Zwiebeln und Kartoffeln in Würfel schneiden, in Rapsöl andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Siedepunkt bringen. Gehackten Majoran zufügen und ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Danach fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Obers und **ThickenUP® Clear** begeben und bis zur gewünschten Festigkeit eindicken.

**Resource® instant protein** mit Rapsöl anrühren und der fertigen Suppe begeben.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 218 kcal  
P: 10,3 g  
K: 7 g  
F: 12 g

# Champignon CREME



20 g	100 g	Butter
20 g	100 g	Zwiebeln
200 g	1000 g	Champignons
5 g	25 g	Thymian
20 g	100 g	Weißwein
100 g	500 g	zubereitete Gemüsebrühe
40 g	200 g	Schlagobers
5 g	10 g	Zitronensaft
3 ML	15 ML	ThickenUP® Clear
10 g	200 g	Rapsöl
		Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie und Thymian waschen, trocken abtropfen und hacken.

Petersilie und Rapsöl in einen geeigneten Behälter geben und über Nacht im Tiefkühler gefrieren.

Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin dünsten, die Champignons und den Thymian dazugeben und ca. zwei Minuten mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe begeben und zugedeckt fünf Minuten köcheln lassen.

Obers dazugeben, mit einem Mixstab fein pürieren. Nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

**ThickenUP® Clear** dazu geben und in Suppenschaalen anrichten.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E:	178 kcal
P:	4,9 g
K:	3 g
F:	16 g

# Tomaten- GAZPACHO



350 g	1750 g	Tomaten
60 g	300 g	zubereitete Gemüsebrühe
5 g	25 g	Knoblauchzehe, gepresst
50 g	250 g	Magertopfen
50 g	250 g	Schlagobers
10 g	50 g	Rapsöl
5 g	25 g	Zucker
5 g	25 g	frischer Basilikum
3 ML	10 ML	ThickenUP® Clear Salz, Pfeffer

1 PORTION  
ENTHÄLT:

192 kcal E:  
4 g P:  
9 g K:  
16 g F:

## Zubereitung

Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, entkernen und in Stücke schneiden.

Tomaten mit Gemüsebrühe und Knoblauch pürieren.

Topfen dazumischen. Zucker und Basilikum darunterziehen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**ThickenUP® Clear** dazugeben und Suppe kühl stellen.

Die Tomaten Gazpacho in Suppenschalen anrichten.

Als Garnitur frischen Basilikum und Rapsöl fein pürieren und in Streifen auf der Suppe verteilen.

In hitzebeständigen Gläsern anrichten.

Das Obers cremig rühren und gleichmäßig darauf verteilen.

# Karotten PÜREE



15 g	Zwiebeln
10 g	Rapsöl
100 g	Karotten, roh
2 g	Ingwerknolle
50 g	Orangensaft
250 g	Gemüsebrühe
50 g	Schlagobers
30 g	Resource® Instant 7 Kornbrei
5 g	Resource® instant protein

## Zubereitung

Zwiebel in Öl glasig anbraten, klein geschnittene Karotten und geriebenen Ingwer dazu geben.

Mit Gemüsebrühe und Orangensaft aufgießen und weich dünsten.

Alles zusammen mit Obers, **Resource® Instant 7 Kornbrei** sowie **Resource® instant protein** Pulver aufmixen, nochmals erwärmen und abschmecken.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 497,2 kcal  
P: 10,1 g  
K: 39,1 g  
F: 33,3 g



# Sommer- KALTSCHALE



## Tipp

Die Suppe lässt sich einen halben Tag im Voraus fertig zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren evtl. mit Wasser leicht verdünnen, in vorgekühlten Suppenschälchen anrichten.



10 g	20 g	Rapsöl
10 g	50 g	Knoblauchzehen, gepresst
20 g	100 g	Schalotte, gehackt
200 g	1000 g	Paprika, entkernt, in Stücke geschnitten
250 g	1250 g	zubereitete Gemüsebrühe
1 Stengel	2 Stengel	Zitronengras
50 g	250 g	Salatgurke, geschält, in Stücke geschnitten
50 g	250 g	Fleischtomate, geschält, entkernt
10 g	50 g	Weißer Balsamico-Essig
10 g	50 g	Rapsöl
10 g	50 g	frische Basilikumblätter, fein geschnitten
10 g	50 g	Zucker
5 g	25 g	Zitronensaft
3-4 ML	10-12 ML	ThickenUP® Clear
60 g	300 g	Joghurt Natur
		Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Knoblauch, Schalotten und Paprika im Rapsöl dünsten.

Mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen, Zitronengras begeben und zugedeckt 20–25 Minuten weich garen. Auskühlen lassen.

Suppe mit restlicher Gemüsebrühe, Gurken, Tomaten, Essig, Öl und Basilikum im Mixer pürieren. Zucker und Zitronensaft zugeben, abschmecken.

Suppe zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Mit **ThickenUP® Clear** bis zur gewünschten Konsistenz eindicken.

Suppe in vorgekühlten Schalen verteilen, je 2 Esslöffel Joghurt darauf geben, sofort servieren.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E:	186 kcal
P:	2,9 g
K:	18 g
F:	12 g

# Kalb püriert

## MIT CURRY UND SELLERIE



10 g	50 g	Rapsöl
120 g	600 g	Kalbsgeschnetzeltes
½ TL	1 EL	Curry
20 g	100 g	Weißwein
100 g	500 g	Kalbsjus
100 g	500 g	Selleriepüree, tiefgefroren
50g	250 g	Rinderbrühe
30 g	150 g	Crème fraîche 30 %
3 ML	15 ML	ThickenUP® Clear
		Salz, Pfeffer

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 134 kcal  
P: 14,3 g  
K: 4 g  
F: 6 g

E:  
P:  
K:  
F:

### Zubereitung

Rapsöl in Bratpfanne erhitzen und Kalbsgeschnetzeltes anbraten.

Mit Salz, weißem Pfeffer und Currypulver würzen, mit Weißwein ablöschen und einreduzieren. Kalbsjus begeben.

Selleriepüree separat erhitzen und abschmecken.

Alle Zutaten bis auf das **ThickenUP® Clear** in Mixbecher geben und zu einer glatten Konsistenz pürieren.

Die Masse durch ein Sieb streichen und **ThickenUP® Clear** einrühren, um sie zu binden.

Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Rindfleisch

## MIT TOMATENSAUCE



10 g	50 g	Rapsöl
120 g	600 g	Faschiertes vom Rind
10 g	50 g	Tomatenpüree
40 g	200 g	Rotwein
50 g	250 g	frischer Paprika
100 g	250 g	Kalbsjus
15 g	75 g	Kartoffelbrei
100 g	500 g	Milch
50 g	250 g	Rinderbrühe
4 ML	20 ML	ThickenUP® Clear
		Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Faschiertes im Rapsöl anbraten, Paprika begeben und kurz mitbraten. Kalbsjus begeben und weichkochen.

Milch separat aufkochen und Kartoffelflocken begeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten zu einer glatten Konsistenz zusammenmischen, Rinderbrühe dazugeben und die Masse durch ein Sieb streichen.

**ThickenUP® Clear** dazugeben, kurz mischen und nochmals abschmecken.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 199 kcal  
P: 14,2 g  
K: 10 g  
F: 10 g

E:  
P:  
K:  
F:

# Fisch GRATIN



240 g	1,2 kg	Seehecht
3 g	15 g	Zitronensaft
5 g	25 g	Butter
5 g	25 g	Schalotten, gehackt
20 g	100 g	Weißwein
50 g	250 g	Fischfond
15 g	75 g	Kartoffelflocken
100 g	500 g	Milch
10 g	50 g	Resource® instant protein
5 g	25 g	Rapsöl
10 g	50 g	Emmentaler, gerieben
		Salz, weißer Pfeffer, wenig Muskat

## Zubereitung

Fisch mit Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Resource® instant protein** mit Rapsöl und Milch anrühren.

Kochgeschirr mit flüssiger Butter ausstreichen, Schalotten darin verteilen und den marinierten Fisch darauflegen.

Fischfond und Weißwein zusammen aufkochen und zum Fisch geben, bei 75°C im Ofen mit Deckel etwa 10 Minuten pochieren.

Milch separat aufkochen, mit Salz und Muskat abschmecken, Kartoffelflocken begeben, kurz ziehen lassen und umrühren.

Den gegarten Fisch (ohne Fond, der kann zu einer Sauce weiterverarbeitet werden) zusammen mit dem Kartoffelpüree fein mixen, das angerührte Proteinpulver begeben und die Masse in einen Spritzsack füllen.

Portionen anrichten und mit Emmentaler bestreuen.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 232 kcal  
P: 30 g  
K: 7 g  
F: 10 g



# Hechtnockerl POCHIERT



120 g	600 g	Hechtfilets, ohne Haut und Gräte
75 g	375 g	Schlagobers (1)
2 g	12 g	Salz
50 g	250 g	Schlagobers (2)
10 g	50 g	Resource® instant protein
5 g	25 g	Weißwein
		Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Hechtfilets in 1 cm große Würfel schneiden und gut durchkühlen.

Hechtfleisch zusammen mit Obers (1) und Salz im Kutter fein mixen. Die Füllung in eine Chromstahlschüssel geben und über dem Eiswasserbad abrühren.

**Resource® instant protein** mit dem restlichen Obers (2) anrühren und der Füllung beigegeben, mit Weißwein abschmecken. Füllung durch ein Haarsieb streichen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Eisportionierer Nockerl formen und im Kombi-steamer bei 75°C ca. 10 Minuten pochieren.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 270 kcal  
P: 14,5 g  
K: 2 g  
F: 22 g



# Seelachsfilet- PUDDING



140 g	700 g	Seelachsfilet
80 cl	400 cl	Crème fraîche
40 g	200 g	Eiweiß
3 ML	15 ML	ThickenUP® Clear
		Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Seelachs in kleine Würfel schneiden und fein mixen.

Crème fraîche und Eiweiß beigegeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**ThickenUP® Clear** einrühren.

Masse in Förmchen geben und bei 75°C etwa 20 Minuten garen.

Kann kalt oder heiß serviert werden.



1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 204 kcal  
P: 16,5 g  
K: 3 g  
F: 14 g

# Zucchini- GEMÜSE



100 g	500 g	Frische Zucchini
20 g	100 g	Zwiebel
8 g	40 g	Butter
30 ml	150 ml	zubereitete Gemüsebrühe
2 ML	10 ML	ThickenUP® Clear
10 g	50 g	Schlagobers
1 g	8 g	Agar-Agar
20 g	100 g	Tomatensaft
1 Prise	1 g	Agar-Agar
		Salz, Pfeffer, Thymian, Muskat



## Tipp

ThickenUP® Clear Eindickungsmittel darf nur kurz mit der Masse vermischt werden.

Nicht in der Maschine lange laufen lassen, sonst geht die Bindekraft verloren.

## Zubereitung

Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Gemüsebrühe zubereiten.

Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel kurz andünsten. Die Zucchinistücke zugeben und kurz mit andünsten. Gewürze zugeben, Deckel kurz auflegen und für 3–4 Minuten weiter dünsten, bis die Zucchini fast weich, aber noch leicht bissfest ist.

Die leicht ausgekühlte Zucchini in die Püriermaschine geben, bis die Masse die richtige Konsistenz hat. Agar-Agar beigegeben und 2 Minuten in einer Pfanne leicht köcheln lassen. Zum Schluss Obers beigegeben, abschmecken und mit **ThickenUP® Clear** binden.

Kalter Tomatensaft mit Agar-Agar vermischen, ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken. Beide Massen abwechslungsweise in eine Form geben und kühl stellen.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E:	82 kcal
P:	1,4 g
K:	1,8 g
F:	7 g

# Brokkoli- PÜREE

Zubereitung  
mit Pürform:



10 g	50 g	Butter
10 g	50 g	Zwiebeln
200 g	1000 g	Brokkoli, tiefgefroren
120 g	600 g	zubereitete Gemüsebrühe
50 g	250 g	Schlagobers
4-5 ML	20-25 ML	ThickenUP® Clear
2 g	5 g	Spinatpulver
		Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln in Butter dünsten, Brokkoli begeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe begeben und weich garen. Mit einem Pürerstab fein mixen und Obers begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit **ThickenUP® Clear** binden.

Die Pürformen kurz mit Rapsöl einstreichen und wenig Spinatpulver in die Formen geben. Anschließend die Masse in die Pürformen geben und über Nacht gefrieren.



1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 158 kcal  
P: 3,8 g  
K: 6 g  
F: 14 g

E:  
P:  
K:  
F:

# Polenta NOCKEN



10 g	Butter
15 g	Zwiebeln
50 g	Polenta, fein
100 g	Milch
100 g	zubereitete Gemüsebrühe
1 Stk.	Lorbeerblatt
50 g	Schlagobers
1 Stk.	Ei
10 g	Goudakäse
5 ML	ThickenUP® Clear
	Salz, weißer Pfeffer, Muskat

## Zubereitung

Feinst gehackten Zwiebel in Butter anziehen lassen und mit Milch, Gemüsebrühe und Obers aufkochen. Polenta einrieseln und so lange kochen lassen bis sich die Masse vom Boden löst.

Gut abkühlen und in die noch lauwarme Masse **ThickenUP® Clear**, ein Ei und geriebenen Käse zufügen. Mit Salz und Gewürzen nochmals abschmecken.

Die Masse im Kühlschrank komplett erkalten lassen bevor man mit einem Eisausstecher (voher immer in heißes Wasser getaucht) eine Portion nach der anderen in leicht kochendes Salzwasser einlegt.

Einige Minuten ziehen lassen. Ergibt 4 Stück.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 148 kcal  
P: 5 g  
K: 10 g  
F: 10 g

## Tipp

Kann als Hauptgericht mit geriebenem Parmesan und heißer brauner Butter konsumiert werden.



# Reis-Fenchel- TERRINE



- 30 g Reismehl
- 80 g zubereitete Gemüsebrühe
- 80 g Schlagobers
- 30 g Weichkäse
- 2 Stk. Eier
- 40 g Fenchel
- 5 g Rapsöl
- 5 g frischer Kerbel
- 100 g zubereitete Gemüsebrühe
- 20 g Vollei
- 10 g Basilikum, tiefgefroren
- 5 ML ThickenUP® Clear
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Reismehl mit etwas kalter Gemüsebrühe anrühren. Restliche Gemüsebrühe aufkochen und mit Reismehl abbinden. Obers und Eier begeben und kleingewürfelten Weichkäse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Fenchel in Rapsöl andünsten und mit gehacktem Kerbel und Basilikum mischen. Mit etwas Gemüsebrühe weich garen. Fenchel und Eier in einem Mixer fein pürieren.

**ThickenUP® Clear** dazugeben und kurz vermischen.

Beide Massen in eine Terrinenform geben und leicht vermengen, damit eine leichte Marmorierung entsteht.

Die Reis-Fenchel-Terrine bei 90°C ca. 30 Minuten garen.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 319 kcal  
P: 11,1 g  
K: 16 g  
F: 24 g

# Limetten- LASSI



1 Stk.	5 Stk.	Limette
60 g	300 g	Wasser
20 g	100 g	Zucker
60 g	300 g	Milch
180 g	900 g	Joghurt Natur
2-3 ML	10-15 ML	ThickenUP® Clear
2 g	8 g	Ingwer fein gerieben
1 Prise	1 TL	Kardamom



1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 125 kcal  
P: 4,3 g  
K: 18 g  
F: 4 g

## Zubereitung

Schale von den Limetten abziehen. Mit Zucker im Wasser aufkochen. Absieben und abkühlen lassen. Limetten auspressen, Saft zum Zuckersirup gießen.

Die restlichen Zutaten mischen und pürieren. **ThickenUP® Clear** in das Getränk geben und kurz vermischen.

Ca. 2 Stunden kühl stellen. Zum Anrichten nochmals kurz mit ein paar Eiswürfeln mixen und direkt servieren.

# Schwarzwälder- KIRSCH-MOUSSE



**DUNKLE MOUSSE:**

80 g	Schlagobers
1 Blatt	Gelatine
50 g	dunkle Kuvertüre
1 Stk.	Ei
10 g	Zucker
5 g	Kirschwasser

**HELLE MOUSSE:**

80 g	Schlagobers
1 Blatt	Gelatine
50 g	weiße Kuvertüre
1 Stk.	Ei
10 g	Zucker
5 g	Kirschwasser

**KIRSCHEN:**

240 g	Amarena Kirschen mit Saft
10 g	Zucker
5 ML	ThickenUP® Clear



## Zubereitung

Für die dunkle Mousse das Obers steif schlagen und im Kühlschrank kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die dunkle Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Die Eier zusammen mit dem Zucker über dem Wasserbad aufschlagen. Dann die geschmolzene Kuvertüre in die Ei-Zucker-Mischung geben und gut unterrühren. Das Kirschwasser erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und zum Kuvertüre-Ei-Gemisch geben.

Das geschlagene Obers aus dem Kühlschrank nehmen und unter die Mousse heben. Die helle Mousse wie oben beschrieben zubereiten.

Die Kirschen samt Saft mit **ThickenUP® Clear** abbinden. Die helle und die dunkle Mousse zusammen mit den gemixten Kirschen schichtweise in Gläser abfüllen.

Im Kühlschrank ca. 1-2 Stunden kalt stellen.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 671 kcal  
P: 11,6 g  
K: 53 g  
F: 46 g

# Rhabarber- PANNA-COTTA



200 g	1000 g	Milch
50 g	250 g	Schlagobers
50 g	250 g	Zucker
1 Stk.	3 Stk.	Vanilleschote / Mark
1 Zweig	3 Zweige	Lavendel oder Thymian
2 Blatt	10 Blatt	Gelatine
120 g	600 g	frische Rhabarber
40 g	200 g	Zucker
30 g	150 g	Apfelsaft
2-3 ML	12-15 ML	ThickenUP® Clear

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 350 kcal  
P: 5 g  
K: 54 g  
F: 13 g

E:  
P:  
K:  
F:

## Zubereitung

Für das Rhabarber-Panna-Cotta die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Obers, Milch, Zucker und das Mark einer Vanilleschote in einem Topf warm werden lassen, aber nicht kochen.

Die Lavendelblätter oder Thymianblätter in die Vanillemasse unterrühren, kurz ziehen lassen und wieder aus der Masse entfernen. Gelatine in die Vanillemasse rühren und in Gläser füllen. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

In der Zwischenzeit Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden, zusammen mit Apfelsaft und Zucker aufkochen und alles fein mixen. Die Masse durch ein Spitzsieb streichen und mit **ThickenUP® Clear** binden.

Das abgekühlte Rhabarberkompott auf dem Panna-Cotta anrichten.

# Bananen-Kokos- MUS



30 g	Resource® Instant 7 Kornbrei
150 g	Milch
50 g	Orangen Fruchtsaft
50 g	Banane
100 g	Orangen Fruchtsaft
50 g	Kokosmus
5 g	Blütenhonig
10 g	Resource® instant protein
1 ML	ThickenUP® Clear

## Zubereitung

**Resource® Instant 7 Kornbrei**, Milch und 50 g Fruchtsaft mit dem Schneebesen verrühren.

Die Banane zerkleinern und mit Honig, Kokosmus, 100 g Fruchtsaft und **Resource® instant protein** aufmixen und mit der **Resource® Instant 7 Kornbrei** Masse zusammen fügen.

Alles fein pürieren und nach Bedarf mit **ThickenUP® Clear** die Konsistenz anpassen.

1 PORTION  
ENTHÄLT:

E: 556,5 kcal  
P: 20,6 g  
K: 69,2 g  
F: 24,4 g



# resource®

## Tipps zur optimalen Verarbeitung von Resource® Pulvern:

### RESOURCE® INSTANT PROTEIN



Je nach Bedarf 2–3 Esslöffel (= ca. 10–15 g Pulver) in 150 ml Flüssigkeit oder 150 g Speise einrühren.

Resource® instant protein eignet sich zum Anreichern **von warmen Speisen und Getränken** (süß oder salzig).

Dieses Proteinkonzentrat ist hitzestabil und kann deshalb sogar mit Flüssigkeiten/Speisen gekocht und gebacken werden. Die Proteine werden beim Kochen nicht zerstört.

### RESOURCE® MALTODEXTRIN



Je nach Bedarf 1–3 Esslöffel (= ca. 10–30 g Pulver) in 100 ml Flüssigkeit oder 100 g Speise einrühren.

Resource® Maltodextrin eignet sich zum Anreichern von **kalten bis lauwarmen Speisen und Getränken** (süß oder salzig).

Dieses Kohlenhydrat Pulver ist auch zum Kochen und Backen geeignet.

### RESOURCE® INSTANT 7 KORNBREI



Schnell zubereitet mit **kalter oder warmer Milch**. Resource® Instant 7 Kornbrei liefert mit 200 ml 3,5% Vollmilch angerührt 240 kcal und 9 g Eiweiß.

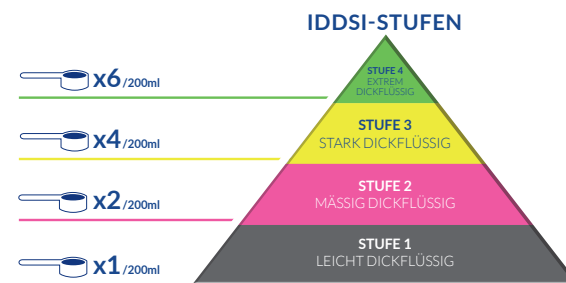
Resource® Instant 7 Kornbrei ist mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Resource® Instant 7 Kornbrei hat einen angenehmen Geschmack, ist reich an Vitamin D, Calcium, Zink und Eisen.

Resource® Instant 7 Kornbrei ist ideal zum Frühstück und für Zwischendurch.

# ThickenUP® clear

## Tipps zur optimalen Verarbeitung von ThickenUP® Clear Eindickungspulver:

### THICKENUP® CLEAR



ThickenUP® Clear eignet sich zum Eindicken von **kalten oder lauwarmen Getränken und Speisen** (süß oder salzig).

Das eingedickte Getränk/Speise kann in mehreren, über den Tag verteilten Portionen eingenommen werden, da seine Konsistenz stabil bleibt. Die eingedickten Getränke/Speisen können in der Mikrowelle (<100°C) aufgewärmt werden.



**Nestlé Health Science, Nestlé Österreich GmbH**  
Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien  
Tel. **+43 1 546 40 734**  
[office.nhs@at.nestle.com](mailto:office.nhs@at.nestle.com)  
[www.nestlehealthscience.at](http://www.nestlehealthscience.at)