

Rezeptbuch



105147071 - 04.2022



**KAU- UND
SCHLUCK-
STÖRUNGEN
(DYSPHAGIE)**



Nestlé Health Science (Germany) GmbH
Lyoner Straße 23, D-60523 Frankfurt am Main
www.nestlehealthscience.de



Kau- und Schluckstörungen (Dysphagie) treten bei betagten Personen häufig auf. Etwa 15 % aller älteren Menschen leiden daran.

Die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter und zunehmender Gebrechlichkeit und erreicht bei älteren, gebrechlichen Personen im Krankenhaus oder in einer Pflegeeinrichtung bis zu **47 %**.¹

Die Adaptierung der Konsistenz der Speisen und Getränke ist ein wichtiger Therapiebestandteil bei Kau- und Schluckstörungen (Dysphagie). Dabei werden Getränke bedarfsgerecht angepöckelt, und die Konsistenz der Speisen wird angepasst und die Speisen werden mit Nährstoffen angereichert.

Kau- und Schluckstörungen (Dysphagie) 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

¹ Eglseer, D, Lohrmann, C.: Schluckstörungen und Mangelernährung...
Aktuell Ernährungsmed 2016; 41: 450–455.



FRÜHSTÜCK

Birchermüsli	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
Hechtnocken, pochiert	22
Seelachsfilet-Pudding	23

BEILAGEN

Zucchinigemüse	24
Brokkolipüree	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 Andickungspulvern	35

LEGENDE:

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

ML: Messlöffel

Birchermüsli

Tipp

Es können auch andere Konservenfrüchte genommen werden, z.B. Kirschkompott oder Früchtekompott.



30 g	resource® instant 7 Kornbrei
250 g	Milch
50 g	Sahne
50 g	Quark (20 %)
5 g	resource® instant protein
10 g	resource® maltodextrin
60 g	Pfirsiche (Konserven), abgetropft
60 g	Birnen (Konserven), abgetropft
10 g	ThickenUP® clear

Zubereitung

resource® instant 7 Kornbrei mit Milch, Sahne, Quark, **resource® instant protein** und **resource® maltodextrin** mixen.

Die abgetropften Pfirsiche und Birnen extra fein mixen, und mit der **resource® instant 7 Kornbrei** Masse vermischen und nochmals gut durchrühren.

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	5 g	Mandelaroma
2-3 ML	10-12 ML	ThickenUP® clear
50 g	250 g	Sahne

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 die Flüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz andicken.

In hitzebeständigen Gläsern anrichten. Die Sahne cremig rühren, locker auf der Schokoladen-Mandel-Milch 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	frischer Ingwer, geschält
Ca. 4 Tropfen	Ca. 20 Tropfen	Stevia, flüssig, oder
15 g	75 g	Zucker
1 g	5 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 alles fein mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

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

Tipp

Das Rezept eignet sich wunderbar anstelle einer warmen Suppe im Sommer.

Alternative:

Zucker anstelle von Stevia verwenden.

1 PORTION
ENTHÄLT:

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

Werte in Klammern für
Alternative mit Zucker.

Kartoffelsuppe (WARM/KALT)



Tipp

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



20 g	100 g	Lauch
10 g	50 g	Zwiebeln
50 g	250 g	Kartoffeln
5 g	250 g	Rapsöl
250 g	1250 g	zubereitete Gemüsebrühe
4 g	20 g	Majoran
20 g	100 g	Sahne
2–3 ML	10–15 ML	ThickenUP® clear
10 g	50 g	resource® instant protein
		Salz, Pfeffer

Zubereitung

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

Danach die Suppe fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sahne und **ThickenUP® clear** hinzugeben und die Suppe bis zur gewünschten Festigkeit andicken.

resource® instant protein mit Rapsöl anrühren in die fertige Suppe einrühren.

1 PORTION
ENTHÄLT:

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

Champignoncreme



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

Zubereitung

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

Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin dünsten, die Champignons und den Thymian dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe begeben und alles zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.

Sahne dazugeben und die Zutaten mit einem Mixstab fein pürieren. Nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer sowie dem Zitronensaft abschmecken und mit **ThickenUP® clear** andicken.

Die Champignoncreme in Suppenschalen 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	frischer Knoblauch, gepresst
50 g	250 g	Magerquark
5 g	25 g	Zucker
5 g	25 g	frisches Basilikum
3 ML	10 ML	ThickenUP® clear
10 g	50 g	Rapsöl
50 g	250 g	Sahne
		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.

Quark dazugeben. Zucker und Basilikum unterziehen.

Zusammen mit Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

ThickenUP® clear hinzugeben und Suppe kühl stellen.

Die Tomaten-Gazpacho in Suppenshalen anrichten.

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

Die Sahne cremig rühren und gleichmäßig darauf verteilen.

Karottenpüree



15 g	Zwiebeln
10 g	Rapsöl
100 g	Karotten, roh
2 g	frischer Ingwer, geschält
250 g	Gemüsebrühe
50 g	Orangensaft
50 g	Sahne
30 g	resource® instant 7 Kornbrei
5 g	resource® instant protein

Zubereitung

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

Mit Gemüsebrühe und Orangensaft aufgießen und Gemüse weich dünsten.

Alles zusammen mit Sahne, **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	50 g	frischer Knoblauch, gepresst
20 g	100 g	Schalotten, gehackt
200 g	1000 g	Paprika, entkernt, in Stücke geschnitten
10 g	50 g	Rapsöl
250 g	1250 g	zubereitete Gemüsebrühe
1 Stängel	5 Stängel	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	frisches Basilikum, fein geschnitten
10 g	50 g	Zucker
5 g	25 g	Zitronensaft
3–4 ML	15–20 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 alles 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.

Mit **ThickenUP® clear** bis zur gewünschten Konsistenz andicken.

Suppe zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Suppe in vorgekühlte Schalen verteilen, je 2 Esslöffel Joghurt daraufgeben, 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
50 g	250 g	Rinderbrühe
30 g	150 g	Crème fraîche 30 %
3 ML	15 ML	ThickenUP® clear Salz, weißer Pfeffer

1 PORTION
ENTHÄLT:

134 kcal
14,3 g
4 g
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



120 g	600 g	Hackfleisch vom Rind
10 g	50 g	Rapsöl
50 g	250 g	frische Paprika
100 g	500 g	Kalbsjus
15 g	75 g	Kartoffelflocken
100 g	500 g	Milch
50 g	250 g	Rinderbrühe
4 ML	20 ML	ThickenUP® clear Salz, Pfeffer

Zubereitung

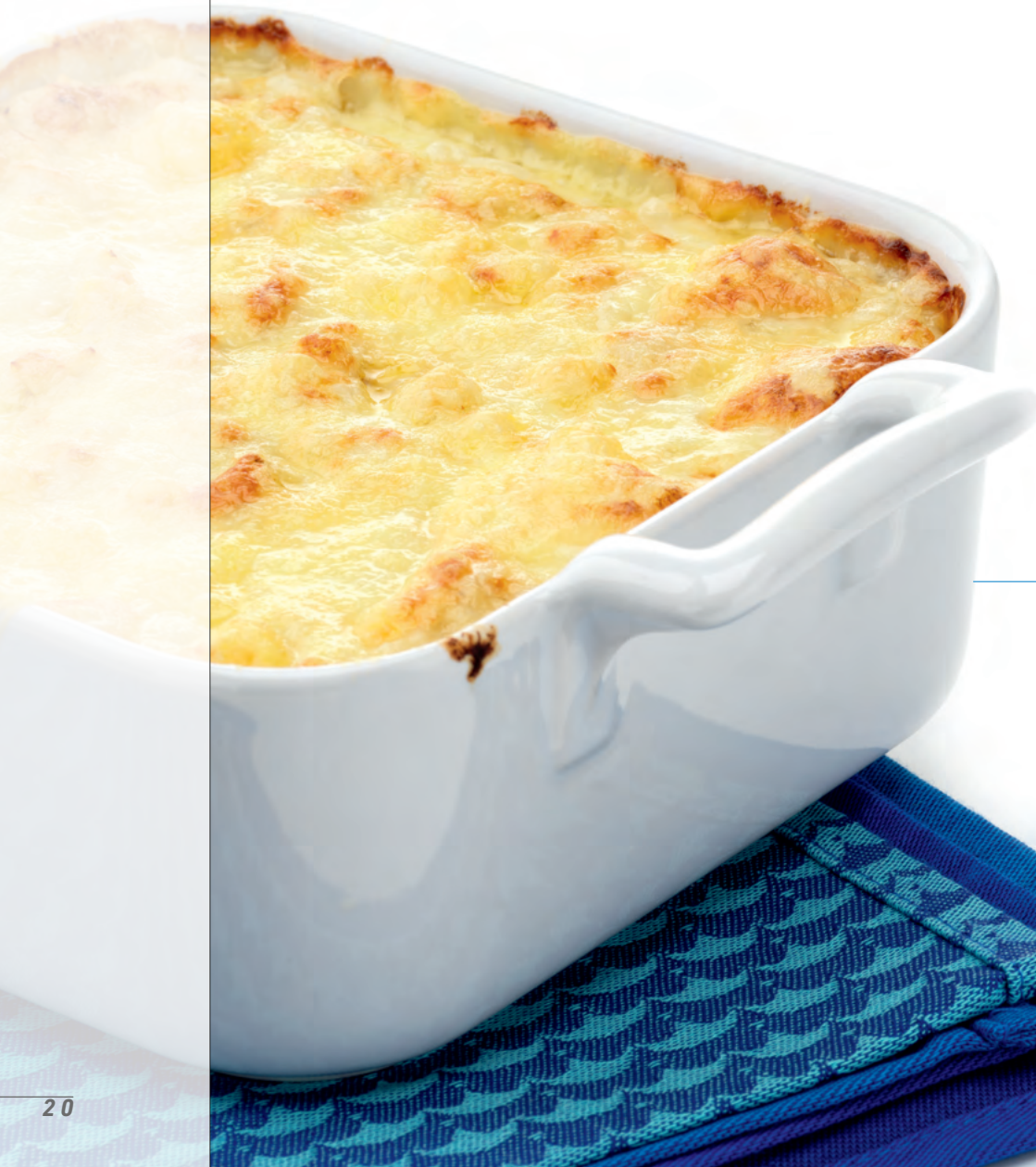
Rinderhackfleisch im Rapsöl anbraten, Paprika begeben und kurz mitbraten. Kalbsjus hinzugeben und weich kochen.
Milch separat aufkochen und Kartoffelflocken einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
Alle Zutaten zu einer glatten Konsistenz zusammenmischen, Rinderbrühe hinzufügen und die Masse durch ein Sieb streichen.
ThickenUP® clear dazugeben, kurz mischen und nochmals abschmecken.

1 PORTION
ENTHÄLT:

199 kcal
14,2 g
10 g
10 g

E:
P:
K:
F:

Fisch-GRATIN



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

Zubereitung

Fisch mit Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

resource® instant protein mit Rapsöl und Milch anrühren.

Kochgeschirr mit flüssiger Butter austreichen, 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, Kartoffelflocken einrühren. Alles kurz ziehen lassen und umrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

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 Spritzbeutel füllen.

Portionen anrichten und mit Emmentaler bestreuen. Danach im Ofen goldgelb überbacken.

1 PORTION
ENTHÄLT:

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

Hechtnocken, POCHIERT



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

1 PORTION
ENTHÄLT:

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

E:
P:
K:
F:

Zubereitung

Hechtfilets in 1 cm große Würfel schneiden und gut durchkühlen.

Hechtfleisch zusammen mit Sahne (1) und Salz im Cutter fein mixen. Die Masse in eine Chromschüssel geben und über einem Eiswasserbad aufschlagen.

resource® instant protein mit der restlichen Sahne (2) anrühren und der Fischmasse begeben, mit Weißwein abschmecken. Alles durch ein Haarsieb streichen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

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 begeben, 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



Tipp

ThickenUP® clear Andickungsmittel darf nur kurz mit der Masse vermischt werden.

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



100 g	500 g	frische Zucchini
20 g	100 g	Zwiebeln
8 g	40 g	Butter
30 ml	150 ml	zubereitete Gemüsebrühe
1 g	5 g	Agar-Agar
10 g	50 g	Sahne
2 ML	10 ML	ThickenUP® clear
20 g	100 g	Tomatensaft
1 Prise	1 g	Agar-Agar
		Salz, Pfeffer, Thymian, Muskat

Zubereitung

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

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 weiterdünsten, bis die Zucchini fast weich, aber noch leicht bissfest sind.

Das Gemüse in die Püriermaschine geben, bis die Masse die richtige Konsistenz hat. Agar-Agar begeben und 2 Minuten in einer Pfanne leicht köcheln lassen. Zum Schluss Sahne begeben, abschmecken und mit **ThickenUP® clear** binden.

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

1 PORTION
ENTHÄLT:

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

Brokkolipüree

Zubereitung
mit Silikonform:



10 g	50 g	Zwiebeln
10 g	50 g	Butter
200 g	1000 g	Brokkoli, tiefgefroren
120 g	600 g	zubereitete Gemüsebrühe
50 g	250 g	Sahne
4–5 ML	20–25 ML	ThickenUP® clear
2 g	10 g	Spinatpulver
		Rapsöl zum einpinseln, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln in Butter dünsten, Brokkoli hinzugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe begeben und Gemüse weich garen. Mit einem Pürierstab fein mixen und Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit **ThickenUP® clear** binden.

Die Silikonformen für die pürierte Masse kurz mit Rapsöl einstreichen und etwas Spinatpulver in die Formen geben. Anschließend die Masse in die Formen geben und über Nacht gefrieren.

Am nächsten Tag erwärmen und servieren.



1 PORTION
ENTHÄLT:

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

Polentanocken



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

Zubereitung

Feinst gehackte Zwiebeln in Butter glasig dünsten und mit Milch, Gemüsebrühe und Sahne aufkochen. Polenta einrieseln lassen und so lange kochen, bis sich die Masse vom Boden löst.

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

Die Masse im Kühlschrank komplett erkalten lassen, bevor man mit einem Eisportionierer (vorher 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 Sahne
- 2 Stk. Eier
- 30 g Weichkäse
- 40 g Fenchel
- 5 g Rapsöl
- 5 g frischer Kerbel
- 10 g Basilikum, tiefgefroren
- 100 g zubereitete Gemüsebrühe
- 20 g Vollei
- 5 ML ThickenUP® clear
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Reismehl mit etwas kalter Gemüsebrühe anrühren. Restliche Gemüsebrühe aufkochen und mit Reismehl abbinden. Sahne und Eier begeben und klein gewürfelten Weichkäse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. 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 g	8 g	Ingwer, fein gerieben
1 Prise	1 TL	Kardamom
2-3 ML	10-15 ML	ThickenUP® clear



1 PORTION
ENTHÄLT:

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

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

HELLE MOUSSE:

80 g	Sahne
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 die Sahne steif schlagen und im Kühlschrank kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die dunkle Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Das Ei 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.

Die geschlagene Sahne aus dem Kühlschrank nehmen und unter die Mousse heben. Die helle Mousse ebenso zubereiten.

Die Kirschen samt Saft und Zucker 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. Danach servieren.

1 PORTION
ENTHÄLT:

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

Rhabarber- PANNA COTTA



2 Blatt	10 Blatt	Gelatine
50 g	250 g	Sahne
200 g	1000 g	Milch
50 g	250 g	Zucker
1 Stk.	5 Stk.	Vanilleschote/Mark
1 Zweig	5 Zweige	Lavendel oder Thymian
120 g	600 g	frischer Rhabarber
30 g	150 g	Apfelsaft
40 g	200 g	Zucker
2-3 ML	10-15 ML	ThickenUP® clear

1 PORTION
ENTHÄLT:

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

Zubereitung

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

Die Lavendel- oder Thymianblätter in die Vanillemasse rühren, kurz ziehen lassen und wieder aus der Masse entfernen. Gelatine in die Vanillemasse rühren und Masse 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 der Panna cotta anrichten.

Bananen-Kokos- MUS



30 g	resource® instant 7 Kornbrei
150 g	Milch
50 g	Orangensaft
50 g	Banane
5 g	Blütenhonig
50 g	Kokosmus
100 g	Orangensaft
10 g	resource® instant protein
1 ML	ThickenUP® clear

Zubereitung

resource® instant 7 Kornbrei, Milch und 50 g Orangensaft mit dem Schneebesen verrühren.

Die Banane zerkleinern und mit Honig, Kokosmus, 100 g Orangensaft und **resource® instant protein** aufmixen und mit der **resource® instant 7 Kornbrei** Masse vermengen.

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.

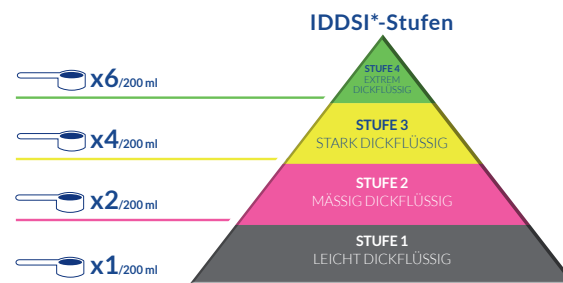
resource® instant 7 Kornbrei ist mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Es hat einen angenehmen Geschmack, ist reich an Vitamin D, Calcium, Zink und Eisen.

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

*International Dysphagia Diet Standardisation Initiative