resource®

ULTRA

HIGH PROTEIN

REZEPTIDEEN

Nestlé Health Science

Entdecken Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Resource® ULTRA für schmackhafte Gerichte.

Inhalt

FRÜHSTÜCK

Beeren-Smoothie 4
Pancakes mit Pekannüssen und Birne 6
Energie-Müesli 8

MITTAG-/ABENDESSEN

Poulet-Curry 10
Spinat-Tortilla 12
Spaghetti Bolognese 14
Erdbeer-Gazpacho 16

DESSERT

Eiskalter Cappuccino 18
Himbeer-Ingwer-Mousse 20
Schokoladen-Mousse 22

resource®

Beeren-Smoothie

PRODUKT: Resource® ULTRA Erdbeere

KATEGORIE: Frühstück, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

- **200 ml Resource® ULTRA Erdbeere**
- 130 g gefrorene Beeren
- 2 ml Zitronensaft
- Minzblätter
- 1 Prise Salz
- Zucker, Ahornsirup oder Honig zum Süssen
- Geschrotete Leinsamen und frische Beeren zur Dekoration

ZUBEREITUNG

1. Die Beeren, Minze und Zitronensaft mit Stab- oder Standmixer mixen.
2. Resource ULTRA Erdbeere, eine Prise Salz hinzufügen und erneut mischen.
3. Je nach Vorliebe mit Ahornsirup, Honig oder Zucker süssen.
4. Die Mischung in einer Schale anrichten und mit geschroteten Leinsamen und Beeren dekorieren.

TIPPS

Es können frische oder tiefgekühlte Beeren verwendet werden, je nach Saison.
Dieses Rezept kann auch mit jeder anderen Lieblingsfrucht (Mango, Banane, Ananas ...) und Resource ULTRA Vanille zubereitet werden.
Bei Bedarf mit wenig Milch verdünnen.
Das Resource ULTRA Erdbeere in der 125 ml-Grösse verwenden, um einen Quark zu erhalten.

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	506 kcal
Eiweiss:	29 g
Fett:	18 g
Kohlenhydrate:	55 g
Nahrungsfasern:	3.7 g

8 Min. | Leicht | 1 Portion | Kalt

NOTIZEN

Pancakes mit Pekannüssen und Birnen

PRODUKT: Resource® ULTRA Vanille

KATEGORIE: Frühstück

ZUTATEN

- **100 ml Resource® ULTRA Vanille**
- 15 ml Olivenöl
- 20 g Hafer- oder Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 20 g Pekannüsse (5–6 Stück)
- 2–3 Birnenschnitze
- 20 g Schlagrahm (zur Dekoration)
- Ahornsirup zum Süssen

ZUBEREITUNG KOMPOTT

1. Die Birnen schälen, in kleine Würfel schneiden und 5–7 Minuten mit 10 ml Wasser aufkochen. Ableeren und auskühlen lassen. Im Kühlschrank für später aufbewahren.
2. Den Vollrahm schlagen und in den Kühlschrank stellen.

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	355 kcal
Eiweiss:	13 g
Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	20 g
Nahrungsfasern:	2.1 g

ZUBEREITUNG PANCAKES

3. Resource ULTRA Vanille, Ei, Mehl, Backpulver und Salz mit Stab- oder Standmixer mixen.
4. Eine kleine Kelle pro Pancake in die heisse, leicht gefettete Pfanne geben, 2–3 Minuten braten, wenden und andere Seite braten.
5. Pancake aus der Schale nehmen und auf einen Teller legen.
6. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem Rest der Mischung.
7. Die Pancake nach Belieben mit Schlagrahm, Birne, Pecannüssen und Ahornsirup verzieren.

20 Min. | Leicht | 2 Portionen | Warm

NOTIZEN

Energie-Müesli

PRODUKT: Resource® ULTRA Caramel oder Resource® ULTRA Haselnuss

KATEGORIE: Frühstück, Zwischenmahlzeit

ZUTATEN

- **100 ml Resource® ULTRA Caramel** oder **Resource® ULTRA Haselnuss**
- 15 g Erdnussbutter
- 10 g geriebene Kokosnuss
- 10 g geschrotete Leinsamen
- Vanillearoma
- Ahornsirup, Honig oder Zucker zum Süssen
- 50 g Birne
- 25 g Apfel

TIPPS

Um dieses Rezept als Eiscrème zuzubereiten, können Sie die Nussmischung und Resource ULTRA Caramel in Eiswürfel einfrieren und schmelzen. Die gekochten, nicht gefrorenen Früchte als Beilage hinzufügen.
Mischung ohne Dekoration in Weckglas füllen, einfrieren und bei Bedarf als Parfait inkl. Dekoration servieren.

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	485 kcal
Eiweiss:	21 g
Fett:	27 g
Kohlenhydrate:	35 g
Nahrungsfasern:	7.0 g

ZUBEREITUNG

1. Birne und Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden oder mit der Röstiraffel reiben. Anschliessend 4–5 Minuten mit 10 ml Wasser dünsten und auskühlen lassen.
2. Mit einem Stab- oder Standmixer Erdnussbutter, Kokosnuss, Leinsamen, Vanillearoma und Resource ULTRA Caramel mixen.
3. Je nach Vorliebe mit Ahornsirup, Honig oder Zucker süssen.
4. Die gemixte Masse in Schale anrichten und mit den gekochten Apfel- und Birnenwürfeln dekorieren.

15 Min. | Leicht | 1 Portion | Kalt

resource®

NOTIZEN

Poulet-Curry

PRODUKT: Resource® ULTRA Vanille

KATEGORIE: Mittag-/Abendessen

ZUTATEN

- **100 ml Resource® ULTRA Vanille**
- 10 ml Olivenöl
- 20 g Zwiebel
- 10 g gemahlenes Currypulver
- 40–60 g Pouletbrust in Streifen geschnitten
- 60 g Ananas
- 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer
- Frischer Koriander
- 40–50 g Basmatireis (120 g, wenn gekocht)

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	562 kcal
Eiweiss:	28 g
Fett:	20 g
Kohlenhydrate:	67 g
Nahrungsfasern:	2.6 g

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in Bratpfanne erhitzen.
2. Geschnetzelte Pouletbrust auf grosser Stufe anbraten.
3. Zwiebel fein gehackt beigeben und auf kleiner Stufe dünsten. Currypulver beigeben und mischen.
4. Mit 0.5 dl Bouillon oder Wasser ablöschen und 8–10 Minuten zugedeckt garen. Anschliessend gehackte Ananas beigeben und 5 Minuten weitergaren.
5. Von Herdplatte nehmen, Deckel entfernen und 10 Minuten stehen lassen. Resource ULTRA Vanille dazumischen. Bei Bedarf noch etwas mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Mit Reis anrichten und mit Koriander ganz oder gehackt garnieren.

20 Min. | Leicht | 1 Portion | Warm

NOTIZEN

resource®

Spinat-Tortilla

PRODUKT: Resource® ULTRA Vanille

KATEGORIE: Mittag-/Abendessen

ZUTATEN

- **100 ml Resource® ULTRA Vanille**
- 15 ml Olivenöl
- 15 g Zwiebel
- 10 g frischer Spinat
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 3–4 Spinatblätter (zur Dekoration)
- 10 g geröstete Mandelscheiben

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	496 kcal
Eiweiss:	24 g
Fett:	33 g
Kohlenhydrate:	25 g
Nahrungsfasern:	1.6 g

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Öl in der Bratpfanne erhitzen und Zwiebeln andünsten. Den gewaschenen Spinat zupfen, beigeben und 3 Minuten mitdünsten. Die Flüssigkeit abgiessen.
3. In einer Schüssel das Ei mit einem Schwingbesen gut vermischen.
4. Resource ULTRA Vanille, die abgetropften Zwiebeln, Spinat und eine Prise Salz hinzufügen.
5. Backfeste Form mit etwas Olivenöl einfetten. Masse abfüllen und bei 190 °C während ca. 20 Minuten im Umluft-
ofen backen.
6. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Masse gar und trotzdem noch saftig ist.
7. Mit einem Spatel die Tortilla umdrehen und weitere 20 Sekunden garen.
8. Zur Dekoration frische Spinatblätter, einen Schuss Olivenöl und geröstete Mandelscheiben beigeben.

20 Min. | Leicht | 1 Portion | Warm

NOTIZEN

resource®

Nestlé Health Science

Spaghetti Bolognese

PRODUKT: Resource® ULTRA Kaffee

KATEGORIE: Mittag-/Abendessen

ZUTATEN

- **100 ml Resource® ULTRA Kaffee**
- 15 ml Olivenöl
- 50 g Zwiebel
- 7 g Knoblauch
- 30–40 g Rindshackfleisch
- 50 g Tomatenmark
- 5 g Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Thymian
- 2–3 Basilikumblätter (zur Dekoration)
- 50 g Spaghetti (ergibt 100 g gekochte Pasta)

TIPPS

Dieses Rezept kann auch mit geriebenem Parmesankäse serviert werden, um ihm zusätzlichen Geschmack zu verleihen.

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	646 kcal
Eiweiss:	31 g
Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	70 g
Nahrungsfasern:	4.4 g

ZUBEREITUNG

1. Öl in Bratpfanne erhitzen. Zwiebel fein gehackt und den gepressten Knoblauch beigeben und kurz anbraten.
2. Hackfleisch beigeben und während 6–8 Minuten anbraten. Anschliessend Tomatenmark beigeben und kurz mitbraten.
3. Mit 0.5 dl Bouillon ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Thymian würzen.
4. Tomatenmark hinzufügen, vom Herd nehmen, Deckel entfernen und während ca. 8 Minuten etwas abkühlen lassen.
5. Resource ULTRA Kaffee beigeben, verrühren und allenfalls mit einer Prise Salz nachwürzen.
6. Garen Sie nun Pasta Ihrer Wahl nach den Anweisungen des Herstellers.
7. Zusammen mit den gekochten Spaghetti anrichten. Mit Basilikumblättern dekorieren.
8. Die Spaghetti in eine Schüssel geben. Die Sauce dazugeben und mit Thymian oder Basilikum verzieren.

20 Min. | Mittel | 1 Portion | Warm

NOTIZEN

Erdbeer-Gazpacho

PRODUKT: Resource® ULTRA Erdbeere

KATEGORIE: Mittag-/Abendessen

ZUTATEN

- **100 ml Resource® ULTRA Erdbeere**
- 120 g gekochter Brokkoli
- 60 g Erdbeeren
- 30 g Rettich
- 40 g rote Peperoni
- 10 ml Olivenöl extra vergine
- 22 ml Balsamico-Essig (zum Abschmecken)
- 1 Prise Salz

TIPPS

Im Voraus zubereiten, im Kühlschrank aufbewahren und sehr kalt servieren. Wenn Sie einen leistungsstarken Mixer haben, müssen Sie die Peperoni nicht kochen und schälen und sie kann frisch verwendet werden.
Dieses Rezept kann in einer Schüssel mit einem Löffel serviert oder direkt aus einem Glas getrunken werden.

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	387 kcal
Eiweiss:	18 g
Fett:	19 g
Kohlenhydrate:	33 g
Nahrungsfasern:	5.7 g

ZUBEREITUNG

1. Die Peperoni in einer Bratpfanne oder einem Topf garen oder in der Mikrowelle mit einer Folie abgedeckt 4–5 Minuten garen. Nach dem Abkühlen schälen und Kerne entfernen.
2. Den Brokkoli 4–5 Minuten kochen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Es kann auch in einer mikrowellenbeschichteten Schüssel gegart werden.
3. Den Rettich zerdrücken (nicht schälen) und zusammen mit dem ganzen Saft aufbewahren.
4. Geben Sie alle Zutaten inklusive Resource ULTRA Erdbeere in den Mixer und mixen diese, bis eine glatte Textur entsteht.
5. Überprüfen Sie den Geschmack und geben Sie bei Bedarf Salz und mehr Essig dazu.
6. Die Mischung in eine Schüssel geben und mit einem Spritzer Olivenöl verzieren.

15 Min. | Leicht | 1 Portion | Kalt

resource®

NOTIZEN

Eiskalter Cappuccino

PRODUKT: Resource® ULTRA Kaffee

KATEGORIE: Dessert

ZUTATEN

- **100 ml Resource® ULTRA Kaffee**
- 1 Teelöffel Nescafé Instant-Kaffee
- 1 Teelöffel Nescafé Instant-Kaffee mit Vanillegeschmack
- 15 g Schokolade 70 % (geschmolzen)
- 85 g tiefgefrorener griechischer Joghurt
- 10 g Schlagrahm
- Ahornsirup, Honig oder Zucker zum Süssen

TIPPS

Um dieses Rezept in Eiscreme umzuwandeln, können Sie Resource ULTRA Kaffee als Eiswürfel einfrieren.

Die Masse in Weckgläser abfüllen, einfrieren, auftauen, garnieren und als Parfait servieren.

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	456 kcal
Eiweiss:	20 g
Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	39 g
Nahrungsfasern:	3.0 g

ZUBEREITUNG

1. Griechischen Joghurt über Nacht in Eiswürfel-Behälter einfrieren.
2. Geben Sie den gefrorenen Joghurt, den Instant-Kaffee und den Vanille-Instant-Kaffee in einen Mixer.
3. Mixen Sie die Zutaten, bis eine glatte Textur entsteht.
4. Schokolade im Wasserbad schmelzen und während des Mixens der Masse beigeben. Resource ULTRA Kaffee beifügen und weiter mixen.
5. Bei Bedarf mit Ahornsirup, Honig oder Zucker süssen.
6. Die Masse in einem Glas anrichten und mit Schlagrahm, Kakaopulver oder Instant-Kaffee-Streuseln garnieren.

10 Min. | Leicht | 1 Portion | Kalt

NOTIZEN

Himbeer-Ingwer-Mousse

PRODUKT: Resource® ULTRA Erdbeere

KATEGORIE: Dessert

ZUTATEN

- **100 ml Resource® ULTRA Erdbeere**
- 1 Esslöffel Rahmquark
- 75 g tiefgefrorene Himbeeren
- ca. ½ Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Teelöffel frischer Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- Ahornsirup, Honig oder Zucker zum Süssen.
- Schlagrahm, Minzblatt, 2–3 Beeren

ZUBEREITUNG

1. Mit Stab- oder Standmixer Resource ULTRA Erdbeere, Rahmquark, Himbeeren, Ingwer, Zitronensaft und Salz mixen, bis eine glatte, sämige Textur entsteht.
2. Nach Vorlieben mit Ahornsirup, Honig oder Zucker süssen.
3. Mousse in Glas anrichten und mit Schlagrahm, Beeren oder Minzblatt dekorieren.

TIPPS

Es können frische oder gefrorene Beeren verwendet werden.

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	294 kcal
Eiweiss:	16 g
Fett:	12 g
Kohlenhydrate:	29 g
Nahrungsfasern:	5.1 g

NOTIZEN

resource®

12 Min. | Leicht | 1 Portion | Kalt

Schokoladen-Mousse

PRODUKT: Resource® ULTRA Caramel

KATEGORIE: Dessert

ZUTATEN

Für das Mischen:

- **100 ml Resource® ULTRA Caramel**
- 25 g Cailler-Noir-Kochschokolode 70 %
- 2 Esslöffel flüssiger Vollrahm
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- Zum Süssen: Ahornsirup, Honig, geriebene Schokostreusel, 1–2 Himbeeren

Zur Dekoration:

- Schlagrahm
- Beeren
- Schokoladenstreusel

1 PORTION ENTHÄLT

Energie:	447 kcal
Eiweiss:	17 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	37 g
Nahrungsfasern:	3.4 g

ZUBEREITUNG

1. Im Wasserbad die Schokolade mit dem Vollrahm unter ständigem Rühren schmelzen.
2. Sobald die Zutaten schmelzen, vom Herd nehmen, nochmals gut umrühren und zum Auskühlen beiseitestellen. Weiterhin regelmässig rühren, um eine glatte Struktur zu erhalten.
3. Kakaopulver und Resource ULTRA Caramel hinzufügen und in ein Glas füllen.
4. Mind. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zur Dekoration können Sie Schlagrahm, Schokoladestreusel und frische Beeren verwenden.

NOTIZEN

resource®

20 Min. | Leicht | 1 Portion | Kalt

Resource® ULTRA
BECAUSE WE CARE.

Höchste Qualität für eine bessere Ernährung
Für mehr Energie und Kraft und gegen ungewollten Gewichtsverlust bietet **Resource® ULTRA** die höchste Menge an Protein, die beste Proteinqualität (hoher Leucin-Gehalt) sowie einen hohen Energiegehalt. Für Abwechslung sorgen 5 schmackhafte Aromen.
www.nestlehealthscience.ch

Nestlé Health Science

RESOURCE® ULTRA ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

109234