



Das schmeckt  
nach mehr!

Rezepte mit Fresubin® Trinknahrungen



**Fresubin®**  
Trinknahrung

# Liebe Leserin, lieber Leser,

eine abwechslungsreiche, vielseitige und bedarfsgerechte Ernährung beeinflusst unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und somit unsere gesamte Lebensqualität.

Die ausreichende Versorgung mit Energie und allen Nährstoffen ist für die meisten Menschen zunächst unproblematisch. Im Falle von Erkrankungen jedoch – insbesondere bei älteren Menschen – kann eine Mangelernährung auftreten. Nachlassender Appetit, ein verändertes Geschmackempfinden, aber auch Probleme beim Kauen oder Schlucken können dazu führen, dass mit der aufgenommenen Nahrung der individuelle Nährstoffbedarf nicht mehr gedeckt werden kann und Nährstoffdefizite auftreten können. Bei drohender oder bestehender Mangelernährung sind Trinknahrungen gute Helfer, die in einem relativ kleinen Volumen einen hohen Gehalt an Energie und allen wichtigen Nährstoffen enthalten.

Mit dieser Rezept-Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, dass man die Trinknahrung von Fresenius Kabi vielseitig einsetzen und sehr gut und einfach in die normale Ernährung integrieren kann.

Alle in der Broschüre enthaltenen Rezepte sind schnell und einfach in der Herstellung und können mit wenigen Zutaten und haushaltsüblichen Küchenutensilien in kurzer Zeit zubereitet werden.

Sie können Mahlzeiten komplett nachkochen, aber auch Teile einer normalen Mahlzeit – zum Beispiel eine Beilage – ersetzen. Wichtig ist nur, dass es Ihnen schmeckt!

Zur besseren Übersicht sind die Rezepte in Kapitel unterteilt. Das erste Kapitel „Wenn’s mal schnell gehen muss“ zeigt Ihnen besonders schnelle und einfache Rezepte mit Fertiggerichten und Pulvermischungen. Danach folgen Rezepte für Suppen, Pikantes & Deftiges, Desserts & Süßspeisen und Softdrinks.

Vermissen Sie Ihr Lieblingsrezept oder haben Sie bereits leckere Rezepte mit unseren Trinknahrungen ausprobiert, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns sehr über Ihre Anregungen:

[kundenberatung@fresenius-kabi.com](mailto:kundenberatung@fresenius-kabi.com)  
Tel.: 0800 / 788 7070

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim  
Nachkochen und einen guten Appetit!**

Fresenius Kabi Deutschland

# Inhalt

**Tipps & Hinweise** 4–6



**Alle Produkte im Überblick** 7–9



**Rezepte** 10–55

· Wenn's mal schnell gehen muss 10–17



· Suppen 18–24



· Deftiges und Pikantes 25–37



· Desserts und Süßspeisen 38–51



· Softdrinks 52–55



**Rezeptübersicht** 56–59



**Bestellinformationen** 60





## Tipps & Hinweise



# Lagerung von Trinknahrung

- Optimale Bedingungen für die längerfristige Lagerung bei Raumtemperatur (15 - 25 °C)
- Für den Transport sind bei den meisten unserer Produkte Temperaturen von -18 °C bis +40 °C bis zu einem Monat akzeptabel und ohne Qualitätsverlust möglich, mit folgenden Ausnahmen:
- ProvideXtra® Drink, Fresubin® DESSERT FRUIT, Fresubin® YOCRÈME -18 °C bis 40 °C für maximal zwei Wochen, Calshake® 10 °C bis 25 °C, Thick & Easy™ 4 °C bis 32 °C.
- Eine Lagerung bei einer höheren Temperatur bewirkt grundsätzlich:
  - eine schnellere, größere Aufrahmung
  - ein verstärktes Absinken des pH-Wertes
  - eine Zunahme der Auslaufzeit und Verschlechterung der Sondengängigkeit
  - eine dunklere Farbe
  - einen beschleunigten Vitaminabbau

## Abkürzungen und Maßeinheiten

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
geh.	gehäuft
gestr.	gestrichen
°C	Temperatur in Grad Celsius
kcal	Kilokalorie
kJ	Kilojoule
ml	Milliliter (1 ml entspricht ca. 1 g)
g	Gramm
Msp.	Messerspitze
Energie%	Anteil eines bestimmten Nährstoffs an der Gesamtenergie (in Prozent)
Pck.	Päckchen
TK	Tiefkühl

# Zubereitung

- Allgemein sollten Fresubin®-Trinknahrungen max. bis 37 °C erhitzt werden, damit die Nährstoffe in ihrer angegebenen Menge und Qualität erhalten bleiben. Eine kurzfristige Erhitzung auf 60 ° – 70 °C schadet den meisten Nährstoffen nicht und ist für die Küchenpraxis zulässig. Auf keinen Fall dürfen unsere Nahrungen jedoch gekocht werden! Deshalb die Trinknahrung unter ständigem Rühren zugeben und nur kurz erhitzen.
- Bei bestehenden Allergien bitte die Zutatenlisten der verwendeten Produkte beachten.
- Die in den Rezepten verwendeten Fresubin®-Trinknahrungen können natürlich nach Belieben durch andere Trinknahrungen bzw. andere Geschmacksrichtungen ersetzt werden.
- Für die Anreicherung von pikanten Speisen bieten wir auch neutrale Varianten unserer Trinknahrung an (Fresubin® 2 KCAL Drink und Fresubin® ENERGY Drink).
- Durch die beige Farbe der neutralen Varianten haben „helle“ Gerichte wie z. B. Kartoffelbrei oder Vanillepudding ebenfalls ein karamelfarbenes Aussehen. Das kann man sehr gut durch Zugabe von etwas Sahne oder bei pikanten Gerichten durch Kräuter aufheben.



Alle Produkte  
im Überblick

## Fresubin® 2 KCAL Drink



- Hochkalorisch (400 kcal / 200 ml) und eiweißreich (20 g / 200 ml)
- Ballaststofffrei
- Geeignet bei erhöhtem Eiweiß- und Energiebedarf

### Sieben Geschmacksrichtungen

Vanille, Aprikose-Pfirsich, Waldfrucht, Neutral, Spargel, Champignon, Tomate-Karotte

#### Nährstoffinformation (pro EasyBottle = 200 ml)

Energie	400 kcal	1680 kJ
Eiweiß	20 g	20 Energie%
Fett	15,6 g	35 Energie%
Kohlenhydrate	45 g	45 Energie%
Ballaststoffe	0 g	0 Energie%

## Fresubin® 2 KCAL FIBRE Drink



- Hochkalorisch (400 kcal / 200 ml) und eiweißreich (20 g / 200 ml)
- Mit Ballaststoffen
- Geeignet bei erhöhtem Eiweiß- und Energiebedarf

### Drei Geschmacksrichtungen

Schokolade, Cappuccino, Lemon

#### Nährstoffinformation (pro EasyBottle = 200 ml)

Energie	400 kcal	1680 kJ
Eiweiß	20 g	20 Energie%
Fett	15,6 g	35 Energie%
Kohlenhydrate	43,4 <sup>1</sup> / 43,6 g	43,4 <sup>1</sup> / 43,5 Energie%
Ballaststoffe	3,2 <sup>1</sup> / 3,0 g	1,6 <sup>1</sup> / 1,5 Energie%



## Fresubin® ENERGY Drink



- Hochkalorisch (300 kcal / 200 ml)
- Ballaststofffrei<sup>2</sup>
- Geeignet bei erhöhtem Energiebedarf

### Sieben Geschmacksrichtungen

Vanille, Schokolade, Cappuccino, Waldfrucht, Erdbeere, Multifrucht, Neutral

#### Nährstoffinformation (pro EasyBottle = 200 ml)

Energie	300 kcal	1260 kJ
Eiweiß	11,2 g	15 Energie%
Fett	11,6 g	35 Energie%
Kohlenhydrate	37,6 / 37 <sup>1</sup> g	50 / 49,3 <sup>1</sup> Energie%
Ballaststoffe	0 / 1,0 <sup>1</sup> g	0 / 0,7 <sup>1</sup> Energie%

- 1 Schokolade
- 2 Schokolade: ballaststoffarm

# Fresubin® Trink- nahrungen

zum

**Diätmanagement**  
bei drohender  
oder bestehender  
**Mangel-  
ernährung.**



Wenn's mal schnell  
gehen muss

# Tipps für die Zubereitung von **Fertigprodukten** (Pulverform)

## „Fix“-Produkte

(zum Gratinieren oder Überbacken):  
Die in der Packungsanleitung angegebene Menge Flüssigkeit durch Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral ersetzen.

## Gemüsebrühe-Pulver

(oder ähnliches):  
Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral in der Mikrowelle erhitzen (Achtung: nicht kochen!) und anschließend die gekörnte Brühe unterrühren. Die Pulvermenge richtet sich nach Geschmack und Produkt.

## Fertigpulver für Salatsoßen

Die angegebene Menge Flüssigkeit durch Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral ersetzen.



# 6566510 | © Fotolia - Fotolia.com



# 97030229 | © Thinkstock - Thinkstock/photos.de

## Für **Suppen**-Fans

Nur 2/3 der angegebenen Menge Flüssigkeit verwenden und ansonsten nach Packungsanleitung kochen. Nach Ende der Zubereitungszeit die fehlende Menge Flüssigkeit mit Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral ergänzen (z. B. Spargel-suppe, Brokkolicrèmesuppe, Zwiebel-suppe, Champignoncrèmesuppe).

### Beispiel: Spargelcrèmesuppe

Das Pulver mit 2/3 der angegebenen Flüssigkeitsmenge anrühren und kochen (Kochzeit der Anleitung entnehmen), dabei gelegentlich umrühren. Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral unter ständigem Rühren hinzufügen und kurz aufkochen.

### Tipp für eine komplette Mahlzeit:

Zwei bis drei Stangen Spargel in dünne Scheiben schneiden, 100 g gekochte Kartoffeln und 50 g gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden und zur Suppe geben.

Bei Fertigprodukten, die lediglich mit heißem Wasser übergossen werden müssen, die Hälfte der Flüssigkeit durch Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral ersetzen.

# Für **Nachtisch**-Fans

Die im Handel angebotenen Desserts oder „süße Mahlzeiten“ lassen sich ebenfalls sehr gut mit Fresubin® 2 KCAL Drink oder jeder anderen Fresubin®-Trinknahrung zubereiten.

## Kaltschalen

(Pulver zum kalt Anrühren): Die in der Zubereitungsanleitung angegebene Wassermenge durch Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral ersetzen.

## Crèmes und Soßen

(Pulver zum kalt Anrühren): Die in der Zubereitungsanleitung angegebene Milchmenge durch Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral (oder andere Geschmacksrichtung) ersetzen.

## „Süße Mahlzeiten“

(z. B. Kaiserschmarrn): Die angegebene Menge Milch durch Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral (oder andere Geschmacksrichtung) ersetzen und wie in der Anleitung beschrieben zubereiten.

Mischung für selbstgemachtes

## Speiseeis (Pulver):

Die angegebene Menge Milch durch Fresubin® 2 KCAL Drink ersetzen. Die Geschmacksrichtung können Sie dabei nach Belieben wählen.

Anreichern von

## Joghurt, Quark etc.:

Joghurt, Quark, Pudding einfach mit einer beliebigen Fresubin®-Trinknahrung, Fresubin® 2 kcal Crème oder Fresubin® YOcrème vermischen. Für pikanten Quark (z. B. Kräuterquark) und Dips etc. einfach unsere neutralen Varianten verwenden.



# Schnelle Suppen mit Fresubin®

Fresubin® 2 KCAL Drink Spargel –  
Verfeinern Sie den Geschmack mit Kräutern und  
herzhaften Zutaten.

## Schnell & einfach

### Nährwerte pro Portion

Energie	402 kcal
Protein	20,2 g
Fett	15,6 g
Kohlenhydrate	45,1 g

## Spargelcremesuppe mit Schnittlauch

- Mit Schnittlauchröllchen garnieren
- Schmeckt auch mit frischem Kerbel



## Gourmet

### Nährwerte pro Portion

Energie	449 kcal
Protein	20,9 g
Fett	20,6 g
Kohlenhydrate	45,1 g

## + zusätzlich Speck

- 2-3 Streifen Frühstücksspeck (ca. 25 g) in der Pfanne auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen
- In kleine Stücke brechen, auf die Suppe geben und genießen
- Für eine mildere Variante 25 g gekochten Schinken in feine Würfel schneiden und zur Suppe geben



**Tipp: Fügen Sie  
gegarte oder  
gegrillte Spargel-  
stücke hinzu.**

\* Bitte beachten Sie bei den Tipps eventuelle Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten!  
Quelle Nährwertangaben: Produktinformationen Bundeslebensmittelschlüssel 3.02

# 2 KCAL Drink herzhaft\*

Fresubin® 2 KCAL Drink Champignon –  
Schmeckt ergänzt mit herzhaften Einlagen und  
französischen Kräutern wie hausgemacht.

## Schnell & einfach

### Nährwerte pro Portion

Energie	488 kcal
Protein	20,0 g
Fett	25,6 g
Kohlenhydrate	45,0 g

## Champignoncremesuppe mit Traubenkernöl & frischem Thymian

- 1 Esslöffel (ca. 10 g) Traubenkernöl dazugeben
- Mit frischem Thymian garnieren



## Gourmet

### Nährwerte pro Portion

Energie	567 kcal
Protein	21,0 g
Fett	31,1 g
Kohlenhydrate	51,8 g

## + zusätzlich Croûtons

- 1/2 Scheibe Toastbrot (ca. 12 g) würfeln und in einer Pfanne mit 1/2 Esslöffel Öl und einer Knoblauchzehe goldbraun rösten
- Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Servieren zur Suppe hinzugeben



**Tipp: Fügen Sie  
gebratene  
Pilze hinzu.**

## Fresubin® 2 KCAL Drink Tomate-Karotte – Zum mediterranen Stil passen perfekt cremige Zutaten und Kräuter.

### Schnell & einfach

#### Nährwerte pro Portion

Energie	474 kcal
Protein	20,7 g
Fett	23,1 g
Kohlenhydrate	45,7 g

### Tomaten-Karotten-Suppe mit Crème fraîche & Basilikum

- Crème fraîche (25 g) dazugeben
- Mit Basilikumblättern garnieren



### Gourmet

#### Nährwerte pro Portion

Energie	546 kcal
Protein	22,5 g
Fett	23,3 g
Kohlenhydrate	60,8 g

### + zusätzlich Basmatireis

- 20 g Basmatireis (roh) mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten bis er gar ist.
- Zur Suppe dazugeben und genießen



**Tipp: Fügen Sie  
gegarte Karotten  
und Tomaten-  
würfel hinzu.**



## Wie bereite ich die herzhaften Geschmacksrichtungen von Fresubin® 2 KCAL Drink zu?

---



### Schütteln

- Die Flasche mehrmals schütteln, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erzielen.



### Umfüllen

- Geben Sie Fresubin® 2 KCAL Drink in eine mikrowellengeeignete Schale.



### Erwärmen

- In der Schale für circa 90 Sekunden bei 600 Watt erhitzen.



### Essen

- Genießen Sie die wohlschmeckende Trinknahrung, sie ist reich an Energie (400 kcal) und an Protein (20 g) – alles in nur 200 ml.
  - Mit seiner Nährstoffzusammensetzung ist Fresubin® 2 KCAL Drink geeignet zur ergänzenden oder ausschließlichen Ernährung.
-



# Suppen



# 955139741 © Thinkstock - Thinkstockphoto.de



# Zwiebel- suppe

## Zubereitung

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in Öl farblos glasig anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Sahne und Fresubin® ENERGY Drink Neutral hinzufügen und erhitzen.

Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen, die Suppe damit binden und abschmecken. Weißbrot tosten und in kleine Croutons schneiden, mit Käse belegen und im Backofen überbacken.

Die Suppe damit garnieren.

**Gießen Sie die Zwiebelsuppe in ein ofenfestes Gefäß, bedecken die Suppe mit einer Scheibe Brot und geriebenem Käse und überbacken das Ganze im Ofen bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.**

Das schmeckt nach mehr

## Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin® ENERGY Drink Neutral
150 g	Zwiebeln (1 mittelgroße)
10 ml	Sonnenblumenöl (1 EL)
100 ml	Fleischbrühe
20 ml	Sahne, 30 % Fett (2 EL)
20 g	Mehl, Type 405 (2 TL)
15 g	Butter
10 g	Weißbrot
10 g	Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.
	Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Kerbel gehackt

## Nährwerte pro Portion

Energie	767 kcal
Eiweiß	20,6 g
Fett	44,8 g
Kohlenhydrate	69,8 g



# Maiscrème- suppe

## Zutaten (1 Portion)

10 g	Weizenmehl (1 gestr. EL)
10 g	Butter (1 geh. TL)
100 ml	Milch (3,5 % Fett)
50 ml	Gemüsebrühe
100 g	Kartoffeln, geschält
120 g	Gemüsemais, TK oder Dose
200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
40 g	Paprikaschoten
	Salz, Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie	774 kcal
Eiweiß	31,2 g
Fett	29,4 g
Kohlenhydrate	94,3 g

## Zubereitung

Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe auffüllen.

Die geschälten Kartoffeln fein reiben und zusammen mit der halben Portion Gemüsemais dazugeben und gar kochen.

Zum Schluss die klein gewürfelten Paprikaschoten dazu geben. Den restlichen Gemüsemais mit Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral pürieren, zu der Suppe geben, unter Rühren erhitzen und abschmecken.

**Garnieren Sie die  
Suppe mit frischen  
Kräutern!**





Bei Verwendung  
als Hauptspeise  
eignen sich z. B.  
gebratene Hähnchen-  
fleischstreifen und  
geröstete Brotwürfel  
zur Beigabe  
sehr gut.

# 824951101 © Fotolia - Fotolia.com



### Zutaten (2 Portionen)

2 EL	Zucker
50 g	Butter
500 g	Kürbisfleisch (Butternut)
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch (3,5 % Fett)
200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
	Salz, Pfeffer, Muskat

# Kürbis- suppe

## Zubereitung

Zu Beginn den Zucker in heißer Butter zergehen lassen und im Anschluss das geschälte und in Stücke geschnittene frische Kürbisfleisch 3-4 Minuten darin glasieren.

Als nächstes Gemüsebrühe und Milch aufgießen und den Kürbis weichkochen. Die Suppe fein pürieren. Zum Schluss Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral dazu gießen, mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlenem Muskat abschmecken.

Die angegebenen Mengen reichen als Vorspeise für ca. 4-5 Portionen und als Hauptspeise für ca. 2 Portionen.

### Nährwerte pro Portion

Energie	619 kcal
Eiweiß	18,0 g
Fett	35,5 g
Kohlenhydrate	56,4 g



## Zutaten (1 Portion)

200 g	grüne Erbsen, TK oder frisch
150 g	Kartoffeln
100 ml	Gemüsebrühe
10 g/ 1 geh. TL	Butter
20 g	Zwiebeln
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
100 g	Wiener Würstchen
	Salz, Pfeffer, Majoran

## Nährwerte pro Portion

Energie	758 kcal
Eiweiß	37,3 g
Fett	37,5 g
Kohlenhydrate	66,7 g



## Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
100 g	Putenbrustfleisch, küchenfertig
20 g	Butter
30 g	Zwiebeln
150 ml/ 1 Tasse	Fleischbrühe
20 ml/2 EL	Sahne (30 % Fett)
30 g/2 EL	Mehl, Type 405
10 g/2 TL	Petersilie, gehackt
	Curry, Knoblauch, Salbei, Zitronensaft, Salz

## Nährwerte pro Portion

Energie	841 kcal
Eiweiß	49,1 g
Fett	40,3 g
Kohlenhydrate	68,7 g



# Grüne Erbsensuppe mit Wiener Würstchen

## Zubereitung

Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Erbsen und die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen, würzen und kochen.

Nach Ende der Garzeit den Eintopf pürieren. Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral hinzufügen, unter ständigem Rühren erwärmen und abschmecken.

Die Würstchen in Scheiben schneiden und zur Suppe geben.

**Problemlos können Sie die grünen Erbsen z. B. mit Broccoli oder Blumenkohl austauschen.**

# Geflügelssuppe

## Zubereitung

Putenbrust und Zwiebeln in feine Streifen schneiden, in Butter andünsten, mit Curry bestäuben. Mit 3/4 der Brühe ablöschen und garen.

Das Mehl mit der restlichen Brühe glattrühren und die Suppe damit binden. Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral hinzugeben, unter Rühren erhitzen und abschmecken.

Petersilie unter die fertige Suppe geben und anrichten; mit der Sahne garnieren.

# Karottensuppe

## Zubereitung

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den fein geschnittenen Schalotten in 2 EL Öl einige Minuten braten und Salz und Pfeffer hinzufügen.

Das Wasser dazugeben und für 20 Minuten kochen. Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Petersilie garnieren.

**Braten Sie 12 geschälte Shrimps in 2 EL Öl für 5 Minuten und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Geben Sie die Shrimps in die Suppe.**

# Brokkolicrèmesuppe

## Zubereitung

Zerkleinerten Brokkoli in der Fleischbrühe dünsten. Fresubin® ENERGY Drink Neutral und die Sahne hinzugeben und mit einem Pürierstab zerkleinern. Die Suppe erhitzen und abschmecken.

Die in einer trockenen Pfanne leicht angerösteten Mandelblättchen in die Suppe geben und anrichten.

**Nach Geschmack auf die Suppe geriebenen Käse z. B. Edamer oder Parmesan (ca. 20 g) streuen.**

## Zutaten (4 Portionen)

200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
6	Karotten
500 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
2	Schalotten
	Salz, Pfeffer, Petersilie

## Nährwerte pro Portion

Energie	222 kcal
Eiweiß	7,2 g
Fett	9,3 g
Kohlenhydrate	27,2 g



## Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin® ENERGY Drink Neutral
200 g	Brokkoli, geputzt
80 ml	Fleischbrühe
30 ml / 3 EL	Sahne (30 % Fett)
30 g / 3 EL	Mandelblättchen
	Salz, weißer Pfeffer, Knoblauch

## Nährwerte pro Portion

Energie	724 kcal
Eiweiß	33,4 g
Fett	42,1 g
Kohlenhydrate	52,4 g







# Lauch- crèmesuppe

## Zubereitung

Den in feine Ringe geschnittenen Lauch in der Butter dünsten. Die Fleischbrühe, Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral und die Sahne zu dem Lauch geben und erhitzen.

Das zuvor mit 1/4 der Fleischbrühe glattgerührte Mehl hinzufügen. Unter Rühren kurz ziehen lassen und abschmecken.

Um die Suppe noch herzhafter zu machen, können Sie zuvor scharf angebratenes Hackfleisch zur Suppe geben.

## Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
150 g	Lauch, küchenfertig
100 ml	Fleischbrühe
20 g	Butter
10 g/ 1 TL	Weizenmehl
30 ml/ 3 EL	Sahne (30 % Fett)
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskat

## Nährwerte pro Portion

Energie	671 kcal
Eiweiß	25,7 g
Fett	42,4 g
Kohlenhydrate	58,4 g







## Deftiges & Pikantes



## Zutaten (1 Portion)

100 g	Toastbrot
50 g	Edamer 40 % Fett i. Tr.
60 g	Champignons, frisch
1	Ei (Gr. M)
120 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
3 g / ca. 1/2 TL	Rapsöl
5 g / ca. 1 gestr. TL	Butter
	Salz, Pfeffer, Knoblauch

## Nährwerte pro Portion

Energie	790 kcal
Eiweiß	40,6 g
Fett	35,7 g
Kohlenhydrate	76,1 g



## Zutaten (1 Portion)

120 g	Hähnchenbrustfilet
20 g	Erbsen, grün TK
20 g	Champignons
20 g	Spargel
4 g / 1 gestr. TL	Weizenmehl
4 g / 1 gestr. TL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Geflügelbrühe
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
	Salz, Pfeffer, eventuell Curry

## Nährwerte pro Portion

Energie	390 kcal
Eiweiß	41,2 g
Fett	12,2 g
Kohlenhydrate	28,4 g



# Edamer Käse- auflauf

## Zubereitung

Toastbrot und Käse würfeln, Champignons in Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter einfetten. Die Champignons in Öl anbraten. Das Ei mit dem Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral und den Gewürzen verquirlen.

Brot, Käse und Champignons damit übergießen und gut einweichen lassen. Vermengen und in die Auflaufform geben. Oberfläche glattstreichen. Bei 175 °C ca. 30 – 35 Minuten backen.

Hierzu empfehlen wir einen Blattsalat mit Vinaigrette.

# Hühner- frikassee

## Zubereitung

Hähnchenbrust in 100 ml gewürzter Gemüsebrühe garen. Spargel, Champignons und Erbsen in Salzwasser dünsten.

Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, mit Geflügelbrühe und Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral eine Soße zubereiten. Hähnchenbrust in Würfel schneiden und mit dem Gemüse zu der Soße geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu empfehlen wir Paprikareis und einen grünen Salat.

# Gemüse Eintopf mit Rindfleisch

## Zubereitung

Gewürzte Fleischbrühe zum Kochen bringen und das in kleine Würfel geschnittene Rindfleisch dazugeben. Karotten, Sellerie und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zu dem Rindfleisch geben. Erbsen und den in kleine Röschen zerteilten Blumenkohl und die Butter ebenfalls hinzufügen und alles zu Ende garen.

Mit Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral auffüllen und abschmecken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie darüber streuen.

**Je nach Jahreszeit das Gemüse z. B. durch Kohlrabi, grüne Bohnen, Porree, Broccoli ersetzen bzw. austauschen.**



## Zutaten (2 Portionen)

120 g	Rindfleisch (z. B. Beinscheibe)
50 g	Blumenkohl, TK
50 g	Karotten, frisch, küchenfertig
50 g	Sellerie, frisch, küchenfertig
50 g	Erbsen, TK oder frisch
100 g	Kartoffeln
5 g / 1 gestr. TL	Butter
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, Fleischbrühe

## Nährwerte pro Portion

Energie	579 kcal
Eiweiß	42,3 g
Fett	23,2 g
Kohlenhydrate	48,8 g





# Gratiniertes Lachsfilet

## Zubereitung

Das Lachsfilet in eine Auflaufform legen. Die restlichen Zutaten verrühren, abschmecken und über den Fisch gießen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C für 15 Minuten überbacken. Wenn Sie tiefgekühlten Lachs verwenden, erhöht sich die Backzeit um etwa 5 – 10 Minuten.

## Zutaten (1 Portion)

150 g	Lachsfilet, frisch oder TK
50 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
30 ml/ 3 EL	Sahne (30 % Fett)
20 g	Griebener Emmentaler, 45 % Fett i.Tr. Dill, fein geschnitten, Salz, Pfeffer

**Vor dem Servieren mit frischem Dill garnieren. Dazu empfehlen wir Basmatireis und einen knackigen Salat.**



## Nährwerte pro Portion

Energie	537 kcal
Eiweiß	41,0 g
Fett	36,0 g
Kohlenhydrate	12,0 g



### Zutaten (2 Portionen)

150 g	Rotbarschfilet TK oder frisch
5 g / 1 gestr. TL	Butter
50 g	Lauchzwiebeln, küchenfertig
50 g	Karotten, küchenfertig
50 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
10 g/ 1 gestr. EL	Senf
3 g / 1 gestr. TL	Weizenmehl
20 ml / 2 EL	Sahne (30 % Fett)
	Salz, Pfeffer, Prise Zucker

### Nährwerte pro Portion

Energie	551 kcal
Eiweiß	43,3 g
Fett	26,5 g
Kohlenhydrate	34,4 g



# Fischroulade in Senfsoße

## Zubereitung

Lauchzwiebeln in feine Ringe und Karotten in feine Würfel schneiden und in Butter dünsten. Das Rotbarschfilet würzen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Das Fischfilet aufrollen und in eine Auflaufform legen.

Die restlichen Zutaten miteinander verquirlen und über das Fischfilet gießen. In einem vorgeheizten Backofen bei ca. 160 °C für etwa 20 – 25 Minuten garen.

Dazu  
empfehlen  
wir Salz-  
kartoffeln  
oder Reis.





## Zutaten (1 Portion)

100 g	Thunfisch Konserve in Wasser
60 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
20 g	Radieschen
20 g	Gewürzgurken
1 Scheibe	Brot
20 g	Zwiebeln, geschält
	Salz, Pfeffer, gehackter Schnittlauch

## Nährwerte pro Portion

Energie	243 kcal
Eiweiß	30,9 g
Fett	5,4 g
Kohlenhydrate	16,9 g



# Thunfisch- aufstrich

## Zubereitung

Den abgetropften Thunfisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral verrühren. Radieschen, Gewürzgurke und Zwiebel in feine Würfelchen schneiden und zu dem Thunfisch geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Auf eine Scheibe Brot streichen und mit dem gehackten Schnittlauch bestreuen.

# Semmelknödel

## Zubereitung

Die altbackenen Brötchen in Würfel schneiden (ca. 1 x 1 cm) und mit Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral übergießen, gut durchrühren und einige Zeit durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel mit der Butter glasig dünsten und zu der Brötchenmasse geben. Mehl, Ei, Petersilie und die Gewürze dazugeben, gut durchkneten und abschmecken. Aus der Masse 2 Klöße formen und in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die gegarten  
Semmelknödel in  
Scheiben schneiden  
und in der Pfanne  
braten.

# Rahmchampignons

## Zubereitung

Schinkenspeck in einer Pfanne bei mäßiger Hitze glasig braten, die fein gewürfelten Zwiebeln und die Champignons dazugeben und weiter braten. Das Mehl mit der Sahne verquirlen und zusammen mit Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral unter ständigem Rühren dazugeben, erhitzen und abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Zusammen mit  
Semmelknödeln  
servieren.

## Zutaten (1 Portion)

120 g	Weizenbrötchen, altbacken
90 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
7 g / 1 geh. TL	Weizenmehl
40 g	Zwiebelwürfel
10 g / 1 geh. TL	Butter
1	Ei (Gr. M)
	Gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat

## Nährwerte pro Portion

Energie	740 kcal
Eiweiß	31,8 g
Fett	25,1 g
Kohlenhydrate	95,6 g



## Zutaten (1 Portion)

250 g	Champignons
3 ml / 1/2 TL	Öl
20 g	geräucherter Schinkenspeck
20 g	Zwiebeln
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
20 ml / 2 EL	Sahne (30 % Fett)
4 g / 1 gestr. TL	Weizenmehl
	Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

## Nährwerte pro Portion

Energie	423 kcal
Eiweiß	24,6 g
Fett	23,6 g
Kohlenhydrate	28,4 g





## Zutaten (1 Portion)

80 g	Nudeln (z. B. dünne Makkaroni)
100 g	Brokkoli (frisch oder TK)
40 g	Ei (Gr. M)
60 g	Gekochter Schinken, in kleinen Würfeln
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
10 g/ 1 geh.TL	Butter
30 g	Griebener Emmentaler 45 % Fett i. Tr.
	Salz, Pfeffer, Muskat

## Nährwerte pro Portion

Energie	864 kcal
Eiweiß	54,8 g
Fett	34,9 g
Kohlenhydrate	81,8 g



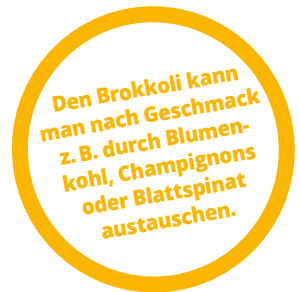
# Nudel-Brokkoli-Auflauf

## Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und erkalten lassen. Den küchenfertigen Brokkoli blanchieren und ebenfalls kalt werden lassen.

Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Nudeln, Brokkoli und die Schinkenwürfel mischen und in die Auflaufform geben. Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral, Ei und die Gewürze gut verrühren und die Masse damit übergießen. Den geriebenen Käse darüber streuen.

Den Auflauf bei ca. 160 °C 20 – 30 Minuten backen.



Den Brokkoli kann man nach Geschmack z. B. durch Blumenkohl, Champignons oder Blattspinat austauschen.

Das schmeckt nach mehr



# Königsberger Klopse mit Kapernsoße

## Zubereitung

Weißbrot in Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral einweichen. Zwiebeln fein würfeln. Hackfleisch, eingeweichtes Weißbrot, Zwiebeln, Ei und die oben genannten Gewürze gut durchkneten und aus der Masse Klopse formen.

Wasser mit Salz, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zum Sieden bringen und abschmecken. Die Klopse darin garen (ca. 20 – 25 Minuten).

Aus Mehl und Margarine eine Mehlschwitze herstellen. Unter ständigem Rühren mit ca. 50 ml Kochwasser und Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral auffüllen. Die Soße abschmecken, zum Schluss die Kapern hinzufügen und zusammen mit den Klopsen servieren.



## Zutaten (1 Portion) für die Klopse

100 g	Hackfleisch (Rind-Schwein)
25 g	Weißbrot
20 g	Zwiebeln, geschält
20 ml / 2 EL	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
20 g	Ei
	Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

## für das Kochwasser

Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren

## für die Soße

4 g / 1 gestr. TL	Weizenmehl
4 g / 1 gestr. TL	Margarine
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
15 g	Kapern, Konserve abgetropft
	Salz, Pfeffer, Prise Zucker

## Nährwerte pro Portion

Energie	609 kcal
Eiweiß	36,9 g
Fett	31,9 g
Kohlenhydrate	43,7 g

Dazu  
empfehlen wir  
Salzkartoffeln  
und einen  
grünen  
Salat.





## Zutaten (1 Portion)

200 g	Kürbis, roh
150 g	Kartoffeln, roh
50 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
50 ml	Milch (3,5 % Fett)
	Salz, Pfeffer, Muskat

## Nährwerte pro Portion

Energie	596 kcal
Eiweiß	27,0 g
Fett	17,7 g
Kohlenhydrate	80,1 g

# Kürbiseintopf

## Zubereitung

Den geschälten Kürbis und die geschälten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und mit der Gemüsebrühe gar kochen, zwischenzeitlich die Milch hinzufügen und mit einem Pürierstab mixen. Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral dazugeben, nochmals erhitzen und abschmecken.

Vor dem Servieren  
einige Tropfen  
Kürbiskernöl auf den  
Eintopf geben und  
mit gerösteten  
Kürbiskernen  
garnieren.





### Zutaten (2 Portionen)

200 g	Kartoffeln
120 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
10 ml / 1 EL	Sahne (30 % Fett)
	Salz, Pfeffer, Muskat

# Kartoffelbrei

## Zubereitung

Kartoffeln kochen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral in der Mikrowelle erwärmen und zusammen mit der Sahne und den Gewürzen zügig mit einem Schneebesen in die Kartoffelmasse rühren.

**Die Kartoffelmenge etwas reduzieren und z. B. mit gekochtem Knollensellerie oder Karotten ergänzen. Die Zubereitung ist wie bei Kartoffelbrei. Den Kartoffelbrei mit gehacktem Schnittlauch oder Petersilie zubereiten.**

## Nährwerte pro Portion

Energie	412 kcal
Eiweiß	16,0 g
Fett	12,6 g
Kohlenhydrate	57,3 g



## Zutaten (1 Portion)

60 g	Weizenmehl
1	Ei (Gr. M)
125 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
20 ml / 2 EL	Mineralwasser mit Kohlensäure
30 g	Emmentaler 45 % Fett i. Tr., gerieben
60 g	Lauch, küchenfertig
10 ml / 1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie	728 kcal
Eiweiß	32,8 g
Fett	33,4 g
Kohlenhydrate	74,1 g



# Käse-Lauch Pfannkuchen

## Zubereitung

Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral verquirlen. Geriebenen Emmentaler und den in feine Ringe geschnittenen Lauch unterheben und im heißen Fett dünne Pfannkuchen ausbacken (Rezept ergibt zwei Pfannkuchen).

Anstelle von Lauch eignen sich auch Champignons.

# Rührei

## Zubereitung

Die Eier, Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral und die Gewürze miteinander verschlagen. Butter/ Margarine in einer Pfanne schmelzen. Die Eimischung dazugeben und bei gelegentlichem Umrühren braten, bis die Mischung eine weiche und cremige Konsistenz annimmt.



## Zutaten (1 Portionen)

100 ml *Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral*

120 ml *Eier*

*ein kleines Stückchen Butter /Margarine, Salz und Pfeffer*

**Wer es herzhaft mag, fügt geriebenen Käse hinzu. Wer es süß mag, ersetzt die Gewürze durch eine Handvoll Cornflakes und würzt mit Zucker und Zimt.**



## Nährwerte pro Portion

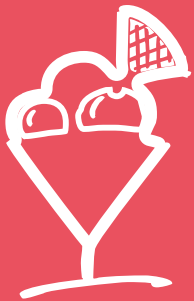
*Energie* 513 kcal

*Eiweiß* 24,4 g

*Fett* 35,6 g

*Kohlenhydrate* 24,5 g





## Desserts & Süßspeisen



# 33827471 © Fotolia - Fotobank.com



# Eierpfannkuchen mit **Apfelmus**

## Zubereitung

Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Fresubin® 2 KCAL Drink verquirlen. Im heißen Fett dünne Eierpfannkuchen ausbacken (Rezept ergibt zwei Pfannkuchen). Mit Zimt/Zucker bestreuen und Apfelmus dazu servieren.

**In den Eierpfannkuchenteig geschälte und kleingeschnittene Äpfel geben und als Apfelpfannkuchen mit Zimt und Zucker servieren  
Anstelle von Äpfeln eignen sich auch entsteinte und gut abgetropfte Sauerkir-schen (Konserven).**

## Zutaten (2 Portionen)

60 g	Weizenmehl
1	Ei (Gr. M)
125 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral oder Vanille
20 ml / 2 EL	Mineralwasser mit Kohlensäure
10 ml / 1 EL	Rapsöl
150 g	Apfelmus
	Prise Salz, Zimt, Zucker

## Nährwerte pro Portion

Energie	885 kcal
Eiweiß	29,5 g
Fett	30,2 g
Kohlenhydrate	123,0 g



## Zutaten (1 Portion)

120 g	Toastbrot/Weißbrot
40 g / 2 gestr. EL	Erdbeerkonfitüre
1	Ei (Gr. M)
etwas	Mehl
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral oder Vanille
5 g / 1 gestr. TL	Zucker
20 g / 2 geh. TL	Butter
Prise Salz, Zimt, Zucker	

## Nährwerte pro Portion

Energie	788 kcal
Eiweiß	23,4 g
Fett	30,6 g
Kohlenhydrate	104,0 g



## Zutaten (1 Portion)

1,2 l	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral oder Vanille
1 Pck.	Vanillepuddingpulver zum Kochen
40 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker

## Nährwerte pro Portion

Energie	374 kcal
Eiweiß	16,0 g
Fett	12,5 g
Kohlenhydrate	49,1 g



# Arme Ritter

## Zubereitung

Die Hälfte der Toastbrot- oder Weißbrotscheiben mit Erdbeerkonfitüre bestreichen und mit der anderen Hälfte abdecken.

Ei, Mehl, Fresubin® 2 KCAL Drink, Salz und Zucker verquirlen. Die Brotscheiben gut in der Masse einweichen. Die Brotscheiben in der Butter goldbraun braten. Noch heiß mit Zimt und Zucker bestreuen und warm servieren.

Servieren  
Sie dazu  
Ahornsirup.

# Vanillesoße

## Zubereitung

Fresubin® 2 KCAL Drink mit dem Puddingpulver verquirlen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Zucker und Vanillezucker dazugeben.

Vanillesoße  
passt zu vielen  
Süßspeisen oder  
Desserts.



Das schmeckt nach mehr





### Zutaten (2 Portionen)

100 ml	Fresubin® ENERGY Drink Cappuccino
35 g/ 6 Stück	Löffelbiskuits
1 TL	lösliches Kaffeepulver
60 g	Mascarpone
1 EL	Zucker
1/2 TL	Kakao
1 Blatt	Gelatine

### Nährwerte pro Portion

Energie	508 kcal
Eiweiß	12,0 g
Fett	24,0 g
Kohlenhydrate	50,0 g



# Tiramisu

## Zubereitung

30 ml Fresubin® ENERGY Drink Cappuccino erhitzen, Kaffeepulver darin auflösen, abkühlen lassen. Auflaufförmchen mit 3 Löffelbiskuits auslegen und mit der Hälfte des Kaffees beträufeln.

Mascarpone, Fresubin® ENERGY Drink Cappuccino, eingeweichte Gelatine und Zucker verrühren, über die Löffelbiskuits geben.

Auf die Masse die restlichen Löffelbiskuits legen, mit Kaffee beträufeln.

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.



## Zutaten (1 Portion)

100 ml	Fresubin® ENERGY Drink Vanille
50 g	gemahlene, angeröstete Haselnüsse
1/2 TL	Zitronensaft
3 EL	Sahne (30 % Fett)
1 Blatt	Gelatine
1 1/2 EL	Zucker

## Nährwerte pro Portion

Energie	581 kcal
Eiweiß	13,0 g
Fett	47,0 g
Kohlenhydrate	26,0 g



## Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin® ENERGY Drink Vanille
200 g	Mehl, gesiebt
1 TL	Backpulver
50 g	Butter
50 g	getrocknete Früchte, gemischt
25 g	Zucker
1	Ei, verquirlt
	Milch zum Bestreichen

## Nährwerte pro Portion

Energie	211 kcal
Eiweiß	5,0 g
Fett	8,0 g
Kohlenhydrate	29,3 g



# Nuss-Sahnecrème

## Zubereitung

Gemahlene, angeröstete Haselnüsse mit der Hälfte Fresubin® ENERGY Drink Vanille und Zucker verrühren, mit Zitronensaft abschmecken. Eingeweichte, aufgelöste Gelatine unter die Masse geben. Geschlagene Sahne unterziehen. In ein ausgespültes Förmchen geben. Nach dem Erkalten die restliche Menge Fresubin® ENERGY Drink Vanille in eine Dessertschale geben und die gestürzte Crème hineinsetzen.

**Mit geschlagener Sahne und 2 Walnushälften garnieren.**

# Teebrötchen

## Zubereitung

Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und vermischen. Butter unterrühren, bis die Mischung eine krümelige Konsistenz hat. Trockenfrüchte und Zucker dazugeben. Ei und Fresubin® ENERGY Drink Vanille hinzufügen. Fläche mit Mehl bestäuben. Den Teig 1,5 cm dick ausrollen und mit einem Teigmesser 8 Kreise ausschneiden.

Den Ofen auf 220 °C / Gas: Stufe 7 vorheizen, Backblech einfetten, Teig mit Milch bestreichen und 7 – 10 Minuten goldbraun backen.

**Mit Butter, Marmelade oder Schlagsahne noch warm servieren.**



### Zutaten (2 Portionen)

100 g	Rosinen
4	Eier
400 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille
100 ml	Milch (3,5 % Fett)
1 MS	Salz
250 g	Mehl
	Öl, Puderzucker, (Mandelsplitter)

# Kaiser- schmarrn

## Zubereitung

Die Eier in Eiweiße und Eigelbe trennen. Das Eigelb mit Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille, Milch und Salz verquirlen. Danach löffelweise das gesiebte Mehl untermöhren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen, portionsweise die Teigmasse hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Als nächstes die Rosinen darüber streuen und in den Teig einsinken lassen. Den Teig umdrehen und nach kurzem Braten mit 2 Gabeln zerpfücken, kurz durchbraten und auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit gerösteten Mandelsplittern garnieren.

**Dazu passt Apfelmus oder Kompott.**

### Nährwerte pro Portion

Energie	579 kcal
Eiweiß	24,8 g
Fett	15,3 g
Kohlenhydrate	85,5 g



# 17454619 | © Fotolia - Fotolia.com

## Zutaten (1 Portion)

100 ml Milch (3,5 % Fett)

200 ml Fresubin® 2 KCAL Drink  
Vanille

100 g Spekulatius

200 ml Kirschsafft

Zimt, Instant Crème  
Dessert-Produkt für  
300 ml Milch  
(Geschmack Vanille)

## Spekulatius-Crème mit Zimt-Kirsch-Soße

### Zubereitung

Die kalte Milch mit dem gekühlten Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille in ein hohes Gefäß geben und die Spekulatius eine Stunde darin einweichen. Anschließend die Masse mit einem Pürierstab pürieren.

Dann das Crème Pulver hinzufügen und mit einem Handrührgerät auf niedrigster Stufe gut verrühren. Nun auf höchster Stufe ca. 3 Minuten aufschlagen und eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Parallel den Kirschsafft je nach Geschmack leicht süßen und mit Zimt würzen und auf den Teller geben.

## Nährwerte pro Portion

Energie 330 kcal

Eiweiß 9,0 g

Fett 50,3 g

Kohlenhydrate 10,8 g

**Mit einem Mousseausstecher oder einem Löffel Nocken aus der Crème formen und auf den vorbereiteten Teller platzieren, mit einer halben Feige, einem Schokoladenblatt oder Spekulatiusbröseln garnieren und genießen.**

# Multifruit- schnitte

## Zubereitung

4 Eigelb und 4 EL warmes Wasser dickschaumig schlagen, nach und nach Zucker zugeben und zu einer cremigen Masse schlagen. 4 Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und auf die Masse geben. Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen, über den Eischnee sieben und vorsichtig unterheben.

Die Masse in eine Form füllen (Springform oder Kastenform) und 20 – 30 Minuten bei ca. 180 °C auf mittlerer Schiene im Ofen goldgelb backen. Nach dem Erkalten den Boden halbieren und abgedeckt zur Seite stellen.

### Energy Multifruitcrème für die Füllung:

Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen und auf die Hälfte des Volumens einkochen. Die Gelatine mind. 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Früchte in 1- 2 cm großen Stücken kurz im Zuckersirup aufkochen. Darin die eingeweichte und gut ausgedrückte Gelatine auflösen. Fresubin® ENERGY Drink Multifruit unterrühren. Sahne mit Zucker und Sahnesteif aufschlagen und unter die Masse heben, wenn diese anfängt zu stocken.

Die untere Hälfte des Biskuitbodens in der Form mit der Masse auffüllen, diese glatt streichen und die zweite Biskuit-Bodenhälfte darauf setzen. Anschließend die Schnitte über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

**Je nach Jahreszeit  
können Sie unter-  
schiedliche Früchte  
verwenden.**



## Zutaten (12 Portionen)

400 ml Fresubin® ENERGY  
Drink Multifruit

250 ml Wasser

500 ml Sahne (32 % Fett)

295 g Zucker

500 g frische Früchte (z. B.  
Pfirsich/Aprikose)

75 g Mehl

50 g Speisestärke

1 Msp. Backpulver

10 Blatt Gelantine (farblos)

2 Sahnesteif

4 Eier

## Nährwerte pro Portion

Energie 579 kcal

Eiweiß 24,8 g

Fett 15,3 g

Kohlenhydrate 85,5 g



# Milchreis

## Zubereitung

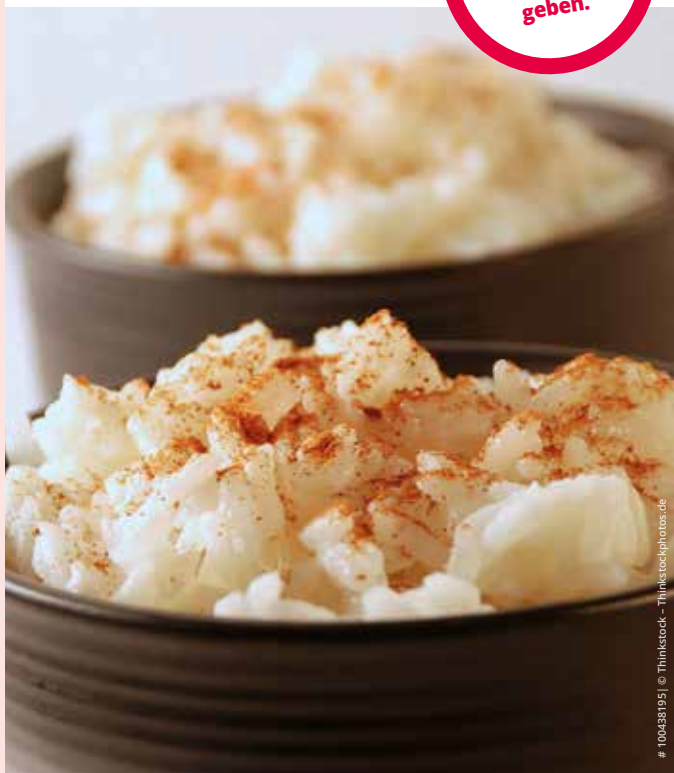
Den Reis in kaltem Wasser spülen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Reis dazugeben und für 10 Minuten kochen. Den Reis abgießen und zusammen mit dem Fresubin® 2 KCAL Drink zwei weitere Minuten leicht kochen. Das Eigelb und den Vanillezucker dazugeben und alles verrühren.

Mit Orangenzesten dekorieren und Servieren.

## Zutaten (2 Portion)

	<i>Fresubin® 2 KCAL Drink</i>
200 ml	<i>Vanille oder Fresubin® 2 KCAL FIBRE Drink</i>
	<i>Schokolade</i>
25 g	<i>Basmatireis</i>
2 EL	<i>Vanillezucker</i>
1	<i>Eigelb</i>
	<i>Orangenzesten</i>

**Etwas Zimt  
über den  
Reispudding  
geben.**



## Nährwerte pro Portion

<i>Energie</i>	<i>347 kcal</i>
<i>Eiweiß</i>	<i>12,9 g</i>
<i>Fett</i>	<i>11,5 g</i>
<i>Kohlenhydrate</i>	<i>47,6 g</i>





#916884151 © Thinkstock - Thinkstockphotos.de



#### Zutaten (4 Portionen)

200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Aprikose-Pfirsich
200 ml	Milch (3,5 % Fett)
50 g	Grieß
40 g	Zucker
8	getrocknete Aprikosen

# Grieß pudding

## Zubereitung

Fresubin® 2 KCAL Drink Aprikose-Pfirsich zusammen mit der Milch in einen Topf geben und erwärmen. Den Grieß dazugeben und 10 Minuten lang einrühren, bis der Grieß gequollen ist. Den Zucker und die kleingeschnittenen Aprikosen dazugeben. Den Pudding in 4 Förmchen geben und im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten bei 180 °C backen. Den Pudding auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Die Aprikosen  
können beliebig  
ersetzt werden, z. B.  
Erdbeeren oder  
Pflaumen.**

## Nährwerte pro Portion

Energie	240 kcal
Eiweiß	9,2 g
Fett	6,3 g
Kohlenhydrate	37,2 g



**Zutaten (20 Portion)**

200 ml *Fresubin® 2 KCAL Drink  
Waldfrucht*

250 ml *Wasser*

300 ml *Milch (3,5 % Fett)*

150 g *Mehl*

50 g *Margarine*

4 – 5 *Eier*

1 TL *Backpulver*

2 EL *Zucker*

2 EL *Kartoffelstärke*

nach *Puderzucker / Kakao*  
*Belieben* *oder flüssige Kuvertüre, Zuckerguss oder Fettglasur*

**Nährwerte pro Portion**

Energie 104 kcal

Eiweiß 4,1 g

Fett 4,8 g

Kohlenhydrate 11,1 g

# Windbeutel

**Zubereitung**

Wasser und Margarine zusammen aufkochen und das Mehl zugeben. So lange rühren bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Topf zur Seite ziehen und ein Ei sofort unter die heiße Masse rühren. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, nach und nach 3 – 4 Eier unterrühren. 1 TL Backpulver unterrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kirschgroße Teighäufchen auf ein gemehltes oder mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 220 °C in etwa 10 – 15 Minuten goldgelb backen. Nach dem Auskühlen mit einem spitzen Messer am Boden der Windbeutel ein kleines Loch zum späteren Befüllen machen.

**Energy Waldfruchtpudding für die Füllung**

Milch mit Zucker zum Kochen bringen. Das mit dem Fresubin® 2 KCAL Drink Waldfrucht und der Kartoffelstärke gründlich angerührte Puddingpulver zugeben. Unter ständigem Rühren kurz aufkochen und sofort kalt stellen. Den kalten Pudding in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und die Windbeutel damit füllen. Nach Belieben mit Puderzucker, Kakao o.ä. bestäuben oder mit flüssiger Kuvertüre, Zuckerguss oder Fettglasur verzieren.

**Wenn Sie die Windbeutel nicht selbst backen möchten, können Sie auch fertige Windbeutel kaufen.**

# Waffeln mit Schattenmorellen

## Zubereitung

Eier trennen. Eigelb, Butter und Zucker schaumig rühren. Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille, Milch, Zitronensaft und je eine Prise Salz und Zimt zugeben. Das Mehl sieben und mit dem Backpulver nach und nach einrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Schattenmorellen ohne Saft und Zucker zu Fresubin® 2 KCAL Drink Waldfrucht geben. Kirschsäfte wieder mit den Kirschen mischen.

Waffeln in einem Waffeleisen backen, mit Puderzucker bestreuen und die Kirschsäfte dazu servieren.

**Ersetzen Sie  
Fresubin® 2 KCAL  
Drink Vanille durch  
eine andere Ge-  
schmacksrichtung,  
z. B. Cappuccino.**



## Zutaten (4 Portionen)

200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille
3	Eier
125 g	weiche Butter
100 g	Zucker
100 ml	Milch (3,5 % Fett)
250 g	Mehl
20 g	Backpulver
1	Zitrone (Saft)
1 Glas	Schattenmorellen
200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Waldfrucht
3 EL	Zucker
	Salz, Zimt, Puderzucker

## Nährwerte pro Portion

Energie	958 kcal
Eiweiß	23,6 g
Fett	39,9 g
Kohlenhydrate	124,0 g





# Bananen- joghurt

## Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin® ENERGY Drink Vanille
1/2	Banane
100 g	Joghurt (3,5 % Fett)
3 TL	Zucker
2 EL	Sahne (30 % Fett)
2 TL	Zitronensaft

## Zubereitung

Banane klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und die Hälfte pürieren. Bananepüree, Fresubin® ENERGY Drink Vanille, Joghurt, Sahne und Zucker miteinander verrühren. Restliche Bananenstücke unter die Masse heben.

## Nährwerte pro Portion

Energie	523 kcal
Eiweiß	16,0 g
Fett	21,0 g
Kohlenhydrate	66,0 g





### Zutaten (1 Portionen)

200 ml	<i>Fresubin® ENERGY Drink Erdbeer, gekühlt</i>
2 EL	<i>Vanille-Eis</i>



453812043 | © Thinkstock - Thinkstockphotos.de

# Erdbeer- eis

## Zubereitung

Zutaten in einen Mixer geben. 15 - 20 Sekunden mixen und sofort servieren.

**Probieren Sie  
einfach andere  
Geschmacksrichtungen  
oder geben  
Sie pürierte frische  
Früchte dazu.**

## Nährwerte pro Portion

<i>Energie</i>	<i>372 kcal</i>
<i>Eiweiß</i>	<i>12,8 g</i>
<i>Fett</i>	<i>15,6 g</i>
<i>Kohlenhydrate</i>	<i>45,6 g</i>



## Softdrinks



# Erdbeer- shake

## Zubereitung

Erdbeeren und Zitronensaft mit dem Pürierstab oder Mixer zerkleinern. Fresubin® ENERGY Drink Erdbeere, Orangensaft, Zucker und Sahne zugießen, nochmals kurz mixen.

Sie können  
den Shake  
auch mit anderen  
Früchten  
zubereiten.



## Zutaten (1 Portionen)

200 ml	Fresubin® ENERGY Drink Erdbeere
100 g	Erdbeeren, frisch
80 ml	Orangensaft
4 EL	Zucker
6 EL/ 60 ml	Sahne (30 % Fett)
2 TL	Zitronensaft

## Nährwerte pro Portion

Energie	704 kcal
Eiweiß	14,0 g
Fett	30,0 g
Kohlenhydrate	39,0 g



**Zutaten (1 Portion)**

200 ml	Fresubin® ENERGY Drink Vanille
50 g	Mangopürée oder Mangokonzentrat
1 TL	Zitronensaft
2 TL	Zucker
3 EL/ 30 ml	Sahne (30 % Fett)

**Nährwerte pro Portion**

Energie	460 kcal
Eiweiß	12,0 g
Fett	21,0 g
Kohlenhydrate	56,0 g



# Mango shake

**Zubereitung**

Fresubin® ENERGY Drink Vanille mit Zucker und Sahne aufschlagen. Zitronensaft und Mangopürée oder Mangokonzentrat dazugeben, vorsichtig unterrühren.

Diesen Shake  
können Sie auch  
nach Belieben mit  
anderen Früchten  
zubereiten.



# Vanilla Peach

## Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer pürieren und in einem Cocktailglas servieren.

## Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille
1 / ca. 100 g	Kompottpfirsich- hälfte
100 ml	Naturjoghurt
1 EL	Zucker

## Nährwerte pro Portion

Energie	587 kcal
Eiweiß	24,4 g
Fett	19,4 g
Kohlenhydrate	77,0 g



# Heiße Schokolade

## Zubereitung

Fresubin® ENERGY Drink Vanille erwärmen. Mit dem Kakaopulver und dem kochenden Wasser in eine Tasse geben und verrühren.

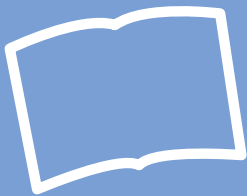
## Zutaten (1 Portion)

200 ml	Fresubin® ENERGY Drink Vanille
3 – 4 TL	Kakao- oder Kabapulver
2 EL	kochendes Wasser

## Nährwerte pro Portion

Energie	368 kcal
Eiweiß	15,2 g
Fett	15,6 g
Kohlenhydrate	39,6 g





# Rezeptübersicht



## Rezeptübersicht



### Wenn's mal schnell gehen muss

Fix-Produkte zum Gratинieren oder Überbacken	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 11
Gemüsebrühe	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 11
Salatsoßen	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 11
Suppen	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 12
Nachtsch	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 13
Schnelle Spargel Suppen	Fresubin® 2 KCAL Drink Spargel	Seite 14
Schnelle Champignon Suppen	Fresubin® 2 KCAL Drink Champignon	Seite 15
Schnelle Tomate-Karotte Suppen	Fresubin® 2 KCAL Drink Tomate-Karotte	Seite 16

### Suppen



Zwiebelsuppe	Fresubin® ENERGY Drink Neutral	Seite 19
Maiscrèmesuppe	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 20
Kürbissuppe	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 21
Grüne Erbsensuppe mit Wiener Würstchen	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 22
Geflügelsuppe	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 22
Karottensuppe	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 23
Brokkolicrèmesuppe	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 23
Lauchcrèmesuppe	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 24

## Rezeptübersicht

### Deftiges & Pikantes



Edamer Käseauflauf	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 26
Hühnerfrikassee	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 26
Gemüseintopf mit Rindfleisch	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 27
Gratiniertes Lachsfilet	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 28
Fischroulade in Senfsoße	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 29
Thunfischauflauf	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 30
Semmelknödel	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 31
Rahmchampignons	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 31
Nudel-Brokkoli-Auflauf	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 32
Königsberger Klopse mit Kapernsoße	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 33
Kürbiseintopf	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 34
Kartoffelbrei	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 35
Käse Lauch Pfannkuchen	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 36
Rührei	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral	Seite 37

## Rezeptübersicht

### Desserts & Süßspeisen



Eierpfannkuchen mit Apfelmus	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral oder Vanille	Seite 39
Arme Ritter	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral oder Vanille	Seite 40
Vanillesoße	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral oder Vanille	Seite 40
Tiramisu	Fresubin® ENERGY Drink Cappuccino	Seite 41
Nuss-Sahnecreme	Fresubin® ENERGY Drink Vanille	Seite 42
Teebrötchen	Fresubin® ENERGY Drink Vanille	Seite 42
Kaiserschmarrn	Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille	Seite 43
Spekulatiuscreme mit Zimt-Kirsch-Soße	Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille	Seite 44
Multifruitschnitte	Fresubin® ENERGY Drink Multifrukt	Seite 45
Milchreis	Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille oder Fresubin® 2 KCAL FIBRE Drink Schokolade	Seite 46
Grießpudding	Fresubin® 2 KCAL Drink Aprikose-Pfirsich	Seite 47
Windbeutel	Fresubin® ENERGY Drink Waldfrucht	Seite 48
Waffeln mit Schattenmorellen	Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille und Waldfrucht	Seite 49
Bananenjoghurt	Fresubin® ENERGY Drink Vanille	Seite 50
Erdbeereis	Fresubin® ENERGY Drink Erdbeer	Seite 51

### Softdrinks



Erdbeershake	Fresubin® ENERGY Drink Erdbeere	Seite 53
Mangoshake	Fresubin® ENERGY Drink Vanille	Seite 54
Vanilla Peach	Fresubin® 2 KCAL Drink Vanille	Seite 55
Heiße Schokolade	Fresubin® ENERGY Drink Vanille	Seite 55

## Bestellinformationen



Artikel	VE*	PZN	VE*	PZN	Handelsform
<b>Fresubin® 2 KCAL Drink</b>					
<b>Aprikose-Pfirsich</b>	24 x 200 ml	06964710	4 x 200 ml	06964704	EasyBottle
<b>Vanille</b>	24 x 200 ml	00264093	4 x 200 ml	00063779	EasyBottle
<b>Waldfrucht</b>	24 x 200 ml	00279781	4 x 200 ml	00063785	EasyBottle
<b>Neutral</b>	24 x 200 ml	06129686	4 x 200 ml	06129663	EasyBottle
<b>Spargel</b>	24 x 200 ml	13710720	4 x 200 ml	13710737	EasyBottle
<b>Champignon</b>	24 x 200 ml	13710708	4 x 200 ml	13710714	EasyBottle
<b>Tomate-Karotte</b>	24 x 200 ml	13710677	4 x 200 ml	13710683	EasyBottle
<b>Mischkarton<sup>1</sup> herzhaft</b>	24 x 200 ml	17581780			EasyBottle
<b>Mischkarton<sup>2</sup></b>	24 x 200 ml	00323341			EasyBottle

<sup>1</sup>Der Mischkarton herzhaft enthält die Geschmacksrichtungen 8x Tomate-Karotte, 8x Spargel und 8x Champignon.

<sup>2</sup>Mischkarton enthält 3 Varianten ohne Ballaststoffe (Aprikose-Pfirsich, Vanille, Waldfrucht) und 3 Varianten mit Ballaststoffen (Cappuccino, Lemon, Schokolade).

<b>Fresubin® 2 KCAL FIBRE Drink</b>					
<b>Schokolade</b>	24 x 200 ml	00264087	4 x 200 ml	00063762	EasyBottle
<b>Cappuccino</b>	24 x 200 ml	06964650	4 x 200 ml	06964443	EasyBottle
<b>Lemon</b>	24 x 200 ml	06964673	4 x 200 ml	06964667	EasyBottle

<b>Fresubin® ENERGY Drink</b>					
<b>Schokolade</b>	24 x 200 ml	03692731	4 x 200 ml	03692725	EasyBottle
<b>Waldfrucht</b>	24 x 200 ml	03692671	4 x 200 ml	03692665	EasyBottle
<b>Erdbeere</b>	24 x 200 ml	03692607	4 x 200 ml	03692470	EasyBottle
<b>Cappuccino</b>	24 x 200 ml	03692760	4 x 200 ml	03692748	EasyBottle
<b>Vanille</b>	24 x 200 ml	03692694	4 x 200 ml	03692688	EasyBottle
<b>Multifrucht</b>	24 x 200 ml	03692719	4 x 200 ml	03692702	EasyBottle
<b>Neutral</b>	24 x 200 ml	02004479	4 x 200 ml	01999661	EasyBottle
<b>Mischkarton</b>	24 x 200 ml	06091564			EasyBottle

\*Verpackungseinheit

Über Ihre Apotheke können Sie alle Einzelvarianten auch im praktischen 4er-Pack beziehen.



# 119466699 | © Thinkstock - Thinkstockphotos.de

**Dankeschön.** Wir möchten uns bei allen bedanken, die bei der Entstehung der Broschüre mitgeholfen haben. Unser besonderer Dank und Erinnerung gilt Annemarie Houda und ihrem Team für die Erstellung der Rezepte mit Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral.



# fresubin.de

## Bietet Wissen und Service

Gut beraten, wenn es darauf ankommt

- Umfangreiche Informationen zu den Fresubin Trinknahrungsprodukten
- Produktfinder – die passende Trinknahrung für Ihre Bedürfnisse
- Große Rezeptdatenbank für energiereiche Genussmomente
- Informationen rund um Mangelernährung
- Ernährungs-Check zur Ermittlung des Mangelernährungsrisikos





# Fresubin® Trinknahrungen

Gut versorgt, wenn es darauf ankommt.

**fresubin.de**

