

Rezepte mit Fortimel Compact: Kompakt und kalorienreich!

Schoko-Mocca-Muffins mit Vanille-Eierlikör-Soße (20 Stück)



220 kcal, 4 g Eiweiß

Zutaten:

- 2 **Fortimel Compact Cappuccino**
- 125 g Zucker
- 1 Tüte Vanillezucker
- 1 Ei
- 125 g Butter
- 225 g Mehl
- 1 Tüte Backpulver
- Schokostreusel

Für die Soße (5 Portionen):

- 1 **Fortimel Compact Vanille**
- Eierlikör

Zubereitung:

Zucker und Vanillezucker mit Butter schaumig rühren, Ei und Fortimel Compact Cappuccino dazugeben und verquirlen. Mehl und Backpulver untermischen. Teig in Muffin-Formen füllen und bei ca. 180 °C 20 Min. backen. Mit Soße, frischen Früchten und Schokostreuseln anrichten.

Früchte-Quarktraum (2 Portionen)



334 kcal, 11,5 g Eiweiß

Zutaten:

- 1 **Fortimel Compact Erdbeere**
- 100 g Quark
- ½ Banane
- ½ Orange
- ½ Apfel
- 1 Kiwi
- 4 EL gemischte Beeren
- 2 EL Honig

Zubereitung*:

Früchte schälen, in Stücke schneiden, alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Beeren garnieren.

Bananen-Shake (1 Portion)



524 kcal, 12 g Eiweiß

Zutaten:

- 1 **Fortimel Compact Banane**
- 1 kleine Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Traubenzucker
- 2 cl Eierlikör (nach Belieben)
- 2 EL flüssige Sahne
- (1 EL geschlagene Sahne)

Zubereitung*:

Banane schälen, klein schneiden, mit Zitronensaft und Fortimel Compact Banane durchmischen. Traubenzucker und Eierlikör dazugeben, nochmals mixen. In ein Glas füllen und geschlagene oder flüssige Sahne unterheben.

Vanille-Milchreis (4 Portionen)



210 kcal, 5 g Eiweiß

Zutaten:

- 1 **Fortimel Compact Vanille**
- 100 g Milchreis
- 200 ml Vollmilch
- 1 EL Zucker
- ½ TL Zimt

Zubereitung*:

Milchreis mit Zucker zubereiten, abkühlen lassen und Fortimel Compact Vanille unterheben. Kühl stellen und vor dem Servieren mit Zimt & Zucker bestreuen. Wer es fruchtig mag, einen Schuss Erdbeersauce über den Milchreis geben.

* **Tip:** Für den Schuss Extra-Kalorien mit 30 ml **Calogen Neutral** anreichern.

Fortimel Compact lässt sich hervorragend für die Zubereitung von Desserts und als Zwischenmahlzeit verwenden.

Fortimel Compact gibt es in den Geschmacksrichtungen Aprikose, Banane, Cappuccino, Erdbeere, Schokolade, Vanille und Waldfrucht.

