

Rezeptideen, die es in sich haben.
Kompakt und kalorienreich



Entdecken Sie die Vielfalt
mit Fortimel Energy und
Fortimel Compact!

 **NUTRICIA**
Advanced Medical Nutrition

Guten Appetit!



Neutrale Variante
für Herzhaftes!



Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen und Trinken mit gesundem Appetit haben eine große Bedeutung für unser Wohlbefinden – sie bringen Kraft und Lebensfreude. Wenn der Appetit jedoch fehlt, z.B. bei Krankheit, fällt es nicht leicht, normale Portionen zu schaffen und ausreichend Energie und Nährstoffe aufzunehmen. Trinknahrungen sind hier wertvolle Helfer:

Sie liefern geballte Kalorien und alle lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, damit Sie nicht ungewollt abnehmen. Mit den **Trinknahrungen von Fortimel** haben Sie genau die richtige Wahl getroffen – die 5 verschiedenen Geschmacksrichtungen und eine neutrale Variante von **Fortimel Energy** bieten eine große Vielfalt und Abwechslung für jeden Tag. Mit der neutralen Variante lassen sich hervorragend pikante Gerichte anreichern. Die 7 Geschmacksrichtungen von **Fortimel Compact** liefern besonders viele Nährstoffe in kleiner Menge, ideal zur Anreicherung von Süßspeisen.

Es gibt jedoch noch mehr Möglichkeiten, unsere Trinknahrungen zu genießen: Sie können diese leicht gekühlt trinken oder probieren Sie z.B. Schokolade als Warmgetränk mit Sahnehäubchen! Mit einer Kugel Eis als Zugabe können Sie ganz leicht eine herrliche Erfrischung zaubern. Oder übergießen Sie frisches Obst nach Belieben mit **Fortimel Energy oder Fortimel Compact**.

In diesem Büchlein finden Sie viele Anregungen und Rezeptideen, wie Sie Gerichte mit **Fortimel Energy und Fortimel Compact** anreichern können. Lassen Sie sich einfach inspirieren und probieren Sie es aus. Die Rezepte sind besonders einfach zuzubereiten.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihre Nutricia GmbH

 **NUTRICIA**

Tomatensuppe mit Reis

Zutaten

- 1/2 Zwiebel
- 1 EL Butter (Margarine)
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Mehl
- 200 ml Brühe
- 150 g Tomaten aus der Dose oder 250 g frische Tomaten
- 100 ml **Fortimel Energy** neutral
- 30 g gekochter Reis
- Salz, Pfeffer, Paprika, 1 Prise Zucker, Oregano, frisches Basilikum



Zubereitung

- Zwiebeln fein würfeln, in Butter glasig dünsten.
- Tomatenmark und Mehl darin anschwitzen, mit Brühe auffüllen, ca. 10 Min. köcheln lassen.
- Pürierte Tomaten dazugeben (frische Tomaten in kochendes Wasser legen, herausnehmen, Haut abziehen, pürieren).
- Mit **Fortimel Energy** neutral auffüllen, gekochten Reis untermischen, erhitzen.
- Mit Gewürzen und zerkleinerten Kräutern verfeinern.



Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 11 g
Fett 26 g
Kohlenhydrate 42 g
kcal 455
kJ 1.898

Karottencremesuppe

Zutaten

- 150 g Karotten (3 mittelgroße)
- 10 ml Öl zum Andünsten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml **Fortimel Energy** neutral
- 20 ml Sahne
- 20 g Mehl (2 TL)
- 20 g Butter (2 TL)
- Salz, Pfeffer und Kräuter

Zubereitung

- Fein geraspelte Karotten in Öl andünsten.
- Gemüsebrühe hinzufügen und garziehen lassen.
- Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen und Suppe binden.
- **Fortimel Energy** neutral und Sahne hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 14 g
Fett 49 g
Kohlenhydrate 90 g
kcal 643
kJ 2.690

Kalbsgeschnetzeltes mit frischen Champignons

Zutaten

- 80 g Kalbfleisch
- Mehl zum Bestäuben
- 1 EL Butter (Margarine)
- 1 TL Zwiebeln
- 30 ml Weißwein
- 30 ml Brühe
- 2 EL Sahne
- 60 g frische Champignons
- 80 ml **Fortimel Energy** neutral
- Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft, Petersilie



Zubereitung

- Kalbfleisch in dünne Streifen schneiden, würzen, mit Mehl bestäuben.
- Butter schmelzen, fein gehackte Zwiebeln darin anschwitzen, das Fleisch dazugeben und von allen Seiten gut anbraten, mit Wein, Brühe und Sahne ablöschen.
- Vorbereitete Champignons fein schneiden, zum Fleisch geben.
- Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen.
- Mit **Fortimel Energy** neutral auffüllen, erhitzen.
- Geschnetzeltes Kalbfleisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, gehackte Petersilie darüberstreuen.



Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 24 g
Fett 29 g
Kohlenhydrate 20 g
kcal 433
kJ 1.957

Béchamelkartoffeln

Zutaten

150 g Kartoffeln, 30 g Gewürzgurke,
50 g Tomate

Soße

1 EL Butter (Margarine)
1 TL Zwiebeln
1/2 TL Mehl
50 ml Brühe
100 ml **Fortimel Energy** neutral
2 EL Sahne,
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Schnittlauch, Prise Zucker



Zubereitung

- Pellkartoffeln kochen, schälen, auskühlen lassen und in dicke Scheiben schneiden.
- Tomate kurz in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen und entkernen, Tomate und Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden.
- Zutaten in einen Topf geben, warmstellen.
- Feingehackte Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Mehl hinzufügen und eine Mehlschwitze bereiten, unter Rühren mit Brühe aufgießen, gut durchkochen lassen.
- Mit **Fortimel Energy** neutral und Sahne auffüllen, nochmals erhitzen, mit Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
- Soße über die Kartoffeln gießen, mit gehacktem Schnittlauch verzieren, sofort servieren.

Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 11 g
Fett 30 g
Kohlenhydrate 55 g
kcal 539
kJ 2.257

Blumenkohl überbacken

Zutaten

- 150 g Blumenkohl
- 1/2 l Salzwasser
- 1 Ei
- 100 ml **Fortimel Energy** neutral
- 30 g geriebener Käse (Gouda, Schweizer)
- 1 TL Semmelbrösel
- 10 g Butterflöckchen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung

- Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen; in kochendes Salzwasser geben und ca. 7 Min. kochen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen.
- Blumenkohl in eine gefettete Auflaufform (Ø 16 cm) geben.
- Ei aufschlagen und trennen, Eigelb mit **Fortimel Energy** neutral und geriebenem Käse verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Eiklar steif schlagen, unter die Käse-Eimasse ziehen und über den Blumenkohl gießen.
- Mit Semmelbröseln und Butterflöckchen bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf mittlerer Schiene 15 Min. überbacken.



Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 25,6 g
Fett 26,5 g
Kohlenhydrate 28 g
kcal 465
kJ 1.945

Omelette mit Käse

Zutaten

200 ml **Fortimel Energy** neutral

2 Eier

100 g Käsewürfel

frische Kräuter, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- **Fortimel Energy** neutral, Eier und Gewürze verquirlen.
- Käsewürfel und gehackte Kräuter zugeben.
- Die Masse in einer gefetteten Pfanne zu einem Omelette ausbacken.



Guten Appetit!

Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 50 g
Fett 43 g
Kohlenhydrate 21 g
kcal 830
kJ 3.472

Kartoffelbrei

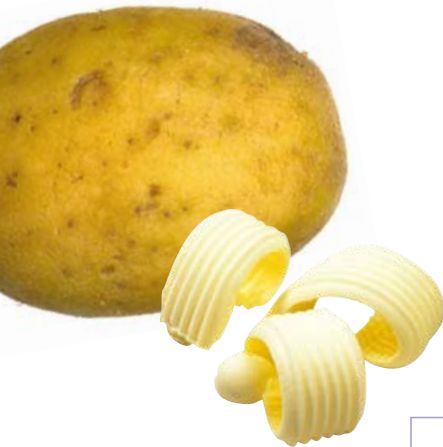
Zutaten

- 100 ml Milch
- 100 ml **Fortimel Energy** neutral
- 1 EL Butter (Margarine)
- 40 g Instant-Kartoffelbreipulver
(Grammangabe nach
Produktanleitung pro 200 ml)
- Muskatnuss



Zubereitung

- Milch und Butter aufkochen.
- **Fortimel Energy** neutral dazugießen, erhitzen.
- Kartoffelbreipulver unter Rühren bei schwacher Hitze einstreuen.
- Mit Muskatnuss verfeinern.



Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 12 g
Fett 27 g
Kohlenhydrate 54 g
kcal 518
kJ 2.167

Wenn's mal schnell gehen muss

Instantsuppen

Champignon, Erbsen, Lauchcreme, Tomate (z.B. Maggi)

Zutaten

75 ml Wasser

45 ml **Fortimel Energy** neutral

1 TL Butter (Margarine)

1 EL Sahne

1 Btl. Instantsuppenpulver
(Petersilie gehackt)



Zubereitung

- Wasser mit Sahne und Butter aufkochen.
- Mit **Fortimel Energy** neutral auffüllen, erhitzen.
- Instantpulver in eine Tasse geben und mit der heißen Flüssigkeit aufgießen, umrühren (evtl. gehackte Petersilie darüberstreuen).



Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 7 g

Fett 28 g

Kohlenhydrate 19 g

kcal 360

kJ 1.519



Wenn's mal schnell gehen muss

Pudding aus Instantpuddingpulver

Schoko, Vanille, Rum, Nuss etc. (z.B. Dr. Oetker)

Zutaten

100 ml **Fortimel Energy** neutral

50 ml Milch

1/4 Btl. Instantpuddingpulver

2 EL Sahne

(oder 1 EL geschlagene Sahne)

(Früchte nach Geschmack)



Zubereitung

- **Fortimel Energy** neutral und Milch vermischen.
 - Instantpuddingpulver unter ständigem Schlagen (2 Min.) mit dem Handrührgerät einstreuen.
 - Mit flüssiger (oder geschlagener) Sahne verfeinern.
 - Crememasse in ein Glasschälchen füllen, kaltstellen (Früchte nach Geschmack über den fertigen Pudding geben).



Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 15 g
Fett 14 g
Kohlenhydrate 31 g
kcal 314
kJ 1.317

Früchte-Quarktraum (2 Portionen)

Zutaten

125 ml **Fortimel Compact** Erdbeere



100 g Quark

1/2 Banane

1/2 Orange

1/2 Apfel

1 Kiwi

4 EL gemischte Beeren

2 EL Honig

Zubereitung

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



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 11,5 g / Portion
kcal 334



Vanille-Milchreis (4 Portionen)

Zutaten

- 125 ml **Fortimel Compact** Vanille
- 100 g Milchreis
- 200 ml Vollmilch
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Zimt



Zubereitung

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



Guten Appetit!

Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 5 g / Portion
kcal 210

Schoko-Mokka-Muffins mit Vanille-Eierlikör-Soße

Zutaten (20 Muffins)

125 ml **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):

125 ml **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.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 4 g / Stück
kcal 220

Wir beraten Sie gerne
Careline 0800 68874242

Weitere leckere Rezepte finden Sie auf
www.kochen-mit-trinknahrung.de

www.nutricia.de



Nutricia GmbH
Postfach 2769
D-91015 Erlangen
Telefon 09131 7782 0
Telefax 09131 7782 10
information@nutricia.com