

Pflaumendessert

Für 1 Portion

310 kcal, 13,6 g Eiweiß/Portion

Zutaten

45 g	Pflaumen getrocknet	5 g	Zitronensaft
100 g	OptiXpress	0,5 g	Zimt
80 g	Mascarino leicht 21%	1 g	Zitronenschale
10 g	Zucker	1,2 g	Thicken Up Clear
30 g	Topfen mager 0,2 %	3 g	Resource Instant Protein
3 g	Vanillezucker		

Zubereitung

Getrocknete Pflaumen am Vortag in etwas OptiXpress einweichen (eventuell mit etwas Rum). Dann mit dem Rest von OptiXpress aufmixen. Restliche Zutaten ins Mixglas füllen und lange genug mixen bis alles cremig fein ist. Nochmals abschmecken und in einem Dessertglas anrichten.

Nährwertangaben pro Portion (278 g)

Energie	310,2 kcal		
Eiweiß	13,6 g	Vitamin B6-Pyridoxin	71,7 µg
Fett	6,06 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	2,14 µg
Kohlenhydrate	57,3 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,56 µg
Ballaststoffe	9,12 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	5,12 mg
Vitamin D-Calciferole	k.A.	Calcium	136 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	1,94 mg	Magnesium	21,0 mg
Vitamin B1-Thiamin	70,6 µg	Eisen	1,32 mg
Vitamin B2-Riboflavin	290 µg	Zink	286 µg
Vitamin B5-Pantothensäure	221 µg		

Allergene: G, O

Thunfisch- Aufstrich

Für 1 Portion

157 kcal, 24 g Eiweiß/Portion

Zutaten

70 g	Thunfisch Konserve abgetropft	0,5 g	Kräutersalz
50 g	Frischkäse mit Kräutern 10% Fett i. T.	20 g	Resource 2.0 Fibre neutral
5 g	Kapern aus dem Glas abgetropft	1,2 g	Thicken Up Clear
2 g	Senf		

Zubereitung

Abgetropften Thunfisch mit allen Zutaten mixen oder passieren, würzen und ziehen lassen. Auf Salat garniert und mit Proteinbrötchen servieren.

Nährwertangaben pro Portion (149 g)

Energie	156,9 kcal		
Eiweiß	24,4 g	Vitamin B6-Pyridoxin	767 µg
Fett	3,13 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	33,9 µg
Kohlenhydrate	8,01 g	Vitamin B12-Cobalamin	2,16 µg
Ballaststoffe	1,01 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	3,41 mg
Vitamin D-Calciferole	1,43 µg	Calcium	87,2 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	1,27 mg	Magnesium	31,6 mg
Vitamin B1-Thiamin	55,0 µg	Eisen	1,37 mg
Vitamin B2-Riboflavin	267 µg	Zink	1,07 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	512 µg	Cholesterol	38,9 mg

Allergene: D, G, L, M



Nestlé
HealthScience

Nestlé Health Science
Nestlé Österreich GmbH
Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien
www.nestlehealthscience.at