

# Dinkelgrießbrei

Für 1 Portion

397 kcal, 17,5 g Eiweiß/Portion

## Zutaten

250 g	Vollmilch
0,1 g	Salz
10 g	Zucker
2 g	Vanillezucker
20 g	Dinkelgrieß
30 g	Resource complete

## Zubereitung

Milch mit Salz, Zucker und Vanillezucker aufkochen lassen. Dinkelgrieß einrühren und mindestens 10 Minuten kochen. Muss unbedingt gut aufquellen. Zum Schluss Resource complete untermischen. Mit Fruchtmus anrichten.

Bei Dysphagie aufmixen und durch ein Sieb streichen.

## Nährwertangaben pro Portion (312 g)

Energie	397,0 kcal		
Eiweiß	17,5 g	Vitamin B6-Pyridoxin	415 µg
Fett	10,4 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	45,0 µg
Kohlenhydrate	58,0 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,67 µg
Ballaststoffe	740 mg	Vitamin C-Ascorbinsäure	17,8 mg
Vitamin D-Calciferole	1,63 µg	Calcium	452 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	1,44 mg	Magnesium	57,3 mg
Vitamin B1-Thiamin	430 µg	Eisen	1,57 mg
Vitamin B2-Riboflavin	715 µg	Zink	2,40 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,17 mg	Cholesterin	32,5 mg

Allergene: A, G



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Eiweißcocktail Banane

Für 1 Portion

346 kcal, 14,3 g Eiweiß/Portion

## Zutaten

200 g Vollmilch  
5 g Zucker  
1 g Vanillezucker  
80 g Banane  
5 g Zitronensaft  
30 g Resource complete

## Zubereitung

Alle Zutaten gut mixen und in einem Glas servieren. Relativ kurzfristig vor dem Verzehr. Kann sich absetzen.

## Nährwertangaben pro Portion (321 g)

Energie	345,5 kcal		
Eiweiß	14,3 g	Vitamin B6-Pyridoxin	625 µg
Fett	8,51 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	43,9 µg
Kohlenhydrate	52,9 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,42 µg
Ballaststoffe	1,61 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	27,7 mg
Vitamin D-Calciferole	1,54 µg	Calcium	396 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	1,58 mg	Magnesium	70,4 mg
Vitamin B1-Thiamin	387 µg	Eisen	1,57 mg
Vitamin B2-Riboflavin	656 µg	Zink	2,04 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	1,94 mg	Cholesterin	26,0 mg

Allergene: G



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Eiweißcocktail Erdbeere

Für 1 Portion

318 kcal, 13 g Eiweiß/Portion

## Zutaten

180 g	Vollmilch
10 g	Zucker
1 g	Vanillezucker
50 g	Erdbeerpüree
5 g	Zitronensaft
30 g	Resource complete

## Zubereitung

Alle Zutaten gut mixen und in einem Glas servieren. Relativ kurzfristig vor dem Verzehr. Kann sich leicht absetzen.

Schmeckt auch hervorragend mit einem Himbeer, Mango oder einem Beerenmix-Fruchtpüree. Sollte bei Dysphagie noch durch ein Haarsieb gestrichen werden.

## Nährwertangaben pro Portion (276 g)

Energie	317,5 kcal		
Eiweiß	13,0 g	Vitamin B6-Pyridoxin	355 µg
Fett	7,84 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	39,7 µg
Kohlenhydrate	48,3 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,32 µg
Ballaststoffe	1,01 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	51,1 mg
Vitamin D-Calciferole	1,51 µg	Calcium	379 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	1,41 mg	Magnesium	51,5 mg
Vitamin B1-Thiamin	359 µg	Eisen	1,76 mg
Vitamin B2-Riboflavin	602 µg	Zink	1,89 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	1,84 mg	Cholesterin	23,4 mg

Allergene: G



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Erdbeermix

Für 1 Portion

415kcal, 17g Eiweiß/Portion

## Zutaten

- 150 g Vollmilch
- 120 g Erdbeerpüree
- 10 g Zucker
- 5 g Vanillinzucker
- 10 g Zitronensaft
- 50 g Resource complete

## Zubereitung

Alle Zutaten in einem Turbomixer gut aufschlagen und in einem Glas sofort servieren.

## Nährwertangaben pro Portion (345 g)

Energie	415,4 kcal		
Eiweiß	17,2 g	Vitamin B6-Pyridoxin	542 µg
Fett	7,93 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	96,5 µg
Kohlenhydrate	68,8 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,45 µg
Ballaststoffe	2,33 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	93,5 mg
Vitamin D-Calciferole	2,26 µg	Calcium	453 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	2,28 mg	Magnesium	69,3 mg
Vitamin B1-Thiamin	548 µg	Eisen	2,72 mg
Vitamin B2-Riboflavin	769 µg	Zink	2,60 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,64 mg	Cholesterin	19,5 mg

Allergene: G



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Gemüsecreme- suppe

Für 4 Portionen

Pro Portion: 469 kcal, 8,3g Eiweiß

## Zutaten

700 g	Gemüse saisonal	0,5 g	Muskatnuss gerieben
100 g	Zwiebel	2 g	Ingwer
5 g	Knoblauch	250 g	Schlagobers 36 %
50 g	Rapsöl	80 g	<b>Resource complete</b>
600 ml	klare Gemüsebrühe		
0,5 g	Salz		
0,2 g	Pfeffer		

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, dann das gewürfelte Gemüse und den Ingwer mitrösten. Mit klarer Gemüsebrühe aufgießen, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und langsam köcheln lassen. Obers und Resource complete dazugeben und noch einmal kurz aufkochen. Gut abschmecken und fein pürieren. Nach Bedarf durch ein Sieb streichen und nochmals aufmixen.

## Nährwertangaben pro Portion (447 g)

Energie	469,2 kcal		
Eiweiß	8,34 g	Vitamin B6-Pyridoxin	427 µg
Fett	39,0 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	85,1 µg
Kohlenhydrate	25,2 g	Vitamin B12-Cobalamin	0,53 µg
Ballaststoffe	3,33 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	47,7 mg
Vitamin D-Calciferole	1,49 µg	Calcium	198 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	6,94 mg	Magnesium	48,5 mg
Vitamin B1-Thiamin	321 µg	Eisen	1,66 mg
Vitamin B2-Riboflavin	347 µg	Zink	1,39 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	1,53 mg	Cholesterin	65,9 mg

Allergene: G, L



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Grießbrei

Für 1 Portion

464 kcal, 21,6 g Eiweiß/Portion

i

## Zutaten

250 g Vollmilch  
20 g Weizengrieß  
10 g Zucker  
0,5 g Salz  
50 g Resource complete

## Zubereitung

Milch mit einer Prise Salz aufkochen, Weizengrieß hinzufügen und einige Minuten leicht kochen lassen. Mit Zucker abschmecken und in den nicht mehr kochenden Brei Resource Complete Pulver einrühren. Nach Wunsch mit Butter und Zimt-Zucker servieren.

## Nährwertangaben pro Portion (330 g)

Energie	464,2 kcal		
Eiweiß	21,6 g	Vitamin B6-Pyridoxin	532 µg
Fett	11,1 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	53,4 µg
Kohlenhydrate	69,7 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,95 µg
Ballaststoffe	1,42 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	26,8 mg
Vitamin D-Calciferole	2,43 µg	Calcium	555 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	2,34 mg	Magnesium	71,6 mg
Vitamin B1-Thiamin	574 µg	Eisen	2,23 mg
Vitamin B2-Riboflavin	883 µg	Zink	3,51 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,73 mg	Cholesterin	32,5 mg

Allergene: A, G

# Hafermarkbrei

Für 1 Portion

480kcal, 18 g Eiweiß/Portion

i

## Zutaten

250 g	Vollmilch	7 g	Vanillezucker
10 g	Zucker	0,2 g	Zitronenschale
0,1 g	Salz	60 g	Marillenmus
20 g	Hafermark	30 g	<b>Resource complete</b>

## Zubereitung

Milch mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz aufkochen. Hafermark und etwas Zitronenabrieb beimengen und verkochen lassen. Resource complete einrühren und mit Marillenmus anrichten. (Alternativ kann auch passierte Marillenmarmelade verwendet werden)

## Nährwertangaben pro Portion (375 g)

Energie	479,5 kcal		
Eiweiß	17,9 g	Vitamin B6-Pyridoxin	402 µg
Fett	11,6 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	40,4 µg
Kohlenhydrate	75,9 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,67 µg
Ballaststoffe	1,55 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	19,0 mg
Vitamin D-Calciferole	1,63 µg	Calcium	468 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	1,84 mg	Magnesium	82,0 mg
Vitamin B1-Thiamin	496 µg	Eisen	2,50 mg
Vitamin B2-Riboflavin	737 µg	Zink	2,94 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,21 mg	Cholesterin	32,5 mg

Allergene: G



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Hirseflocken- brei

Für 1 Portion

441 kcal, 17,7 g Eiweiß/Portion

## Zutaten

250 g	Vollmilch	1 g	Vanillezucker
20 g	Hirseflocken	0,5 g	Zitronenschale
10 g	Zucker	50 g	Banane
0,1 g	Salz	30 g	<b>Resource complete</b>
1 g	Vanillezucker		

## Zubereitung

Milch mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz aufkochen. Hirseflocken und etwas Zitronenabrieb beimengen und mindestens 5 Minuten verkochen lassen. Muss gut aufquellen. Resource complete und ca. 1/2 kleine weiche Banane mit dem Mixstab untermischen.

## Nährwertangaben pro Portion (361 g)

Energie	441,4 kcal		
Eiweiß	17,7 g	Vitamin B6-Pyridoxin	641 µg
Fett	11,0 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	46,1 µg
Kohlenhydrate	68,3 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,67 µg
Ballaststoffe	1,78 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	23,9 mg
Vitamin D-Calciferole	1,63 µg	Calcium	457 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	1,53 mg	Magnesium	90,8 mg
Vitamin B1-Thiamin	479 µg	Eisen	2,89 mg
Vitamin B2-Riboflavin	746 µg	Zink	2,75 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,24 mg	Cholesterin	32,5 mg

Allergene: G



# Karamellshake

Für 1 Portion

440 kcal, 17,6 g Eiweiß/Portion

## Zutaten

- 15 g Zucker
- 15 g Trinkwasser
- 150 g Vollmilch
- 40 g Vanilleeis
- 50 g Resource complete

## Zubereitung

Zucker mit etwas Wasser karamellisieren und sirupartig reduzieren. Milch dazu und aufkochen lassen. Kaltstellen. Mit Resource Complete und Vanilleeis gut aufmixen und im Glas servieren.

## Nährwertangaben pro Portion (270 g)

Energie	440,1 kcal		
Eiweiß	17,6 g	Vitamin B6-Pyridoxin	469 µg
Fett	12,1 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	45,0 µg
Kohlenhydrate	64,3 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,45 µg
Ballaststoffe	k.A.	Vitamin C-Ascorbinsäure	25,1 mg
Vitamin D-Calciferole	2,26 µg	Calcium	431 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	2,11 mg	Magnesium	53,2 mg
Vitamin B1-Thiamin	510 µg	Eisen	1,94 mg
Vitamin B2-Riboflavin	705 µg	Zink	2,47 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,28 mg	Cholesterin	19,5 mg

Allergene: G



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Kuchenbrei

Für 1 Portion

489 kcal, 19,2 g Eiweiß/Portion

## Zutaten

- 250 g Vollmilch
- 5 g Zucker
- 50 g Marmorkuchen aus Rührmasse
- 3 g Löslicher Bohnenkaffee (Pulver)
- 30 g **Resource complete**
- 100 g Orangensaft

## Zubereitung

Milch mit Zucker aufkochen und mit trockenem Kuchen gut cremig, mindestens 2-3 Minuten verkochen (50g Marmorkuchen = 47g getrockneter Kuchen nach einer Woche).  
Wenn frischer Kuchen verwendet wird dann etwas weniger Flüssigkeit einsetzen. Lösliches Kaffeepulver und Resource complete unterrühren. Wenn notwendig mit Mixstab aufmischen.

## Nährwertangaben pro Portion (338 g)

Energie	489,3 kcal		
Eiweiß	19,2 g	Vitamin B6-Pyridoxin	375 µg
Fett	18,8 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	41,5 µg
Kohlenhydrate	60,9 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,97 µg
Ballaststoffe	1,00 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	17,8 mg
Vitamin D-Calciferole	2,13 µg	Calcium	473 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	1,94 mg	Magnesium	79,3 mg
Vitamin B1-Thiamin	396 µg	Eisen	2,81 mg
Vitamin B2-Riboflavin	757 µg	Zink	2,58 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,14 mg	Cholesterin	105 mg

Allergene: A, C, G,



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Nougat-Orangenmilch

Für 1 Portion

559 kcal, 21,2 g Eiweiß/Portion

## Zutaten

50 g	Nutella	5 g	Rum
100 g	Vollmilch	10 g	Mandelmus pur ungesalzen
5 g	Orangenschale gerieben	50 g	Resource complete
100 g	Orangensaft		
10 g	Orange kandiert		

## Zubereitung

Nutella mit Milch und Orangenzesten aufkochen und auskühlen lassen. Resource Complete, Rum, Mandelmus und kandierte Orangen bei vollen Touren mixen. Orangensaft ganz langsam einlaufen lassen und nochmals voll aufmixen. In einem Glas servieren.  
Eventuell wenn notwendig durch ein Sieb passieren.

## Nährwertangaben pro Portion (330 g)

Energie	559,0 kcal		
Eiweiß	21,2 g	Vitamin B6-Pyridoxin	593 µg
Fett	26,8 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	66,5 µg
Kohlenhydrate	56,5 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,35 µg
Ballaststoffe	2,34 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	74,1 mg
Vitamin D-Calciferole	2,17 µg	Calcium	481 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	8,94 mg	Magnesium	78,4 mg
Vitamin B1-Thiamin	574 µg	Eisen	3,84 mg
Vitamin B2-Riboflavin	698 µg	Zink	2,57 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,32 mg	Cholesterin	13,0 mg

Allergene: G, O



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Pfirsich-Melba

Für 1 Portion

463 kcal, 23 g Eiweiß/Portion

## Zutaten

100 g	Vollmilch	50 g	Naturjoghurt 3,2 % Fett
5 g	Kochpuddingpulver Vanille	50 g	Magertopfen
10 g	Zucker	50 g	Pfirsich Konserve abgetropft
7 g	Vanillezucker	30 g	Himbeerpüree
50 g	Resource complete		

## Zubereitung

Milch, Zucker, Vanille und Puddingpulver verkochen, dann Resource complete mit dem Schneebesen einrühren (nicht mehr kochen). Abgekühlt mit Joghurt und Topfen kräftig aufschlagen. Die Hälfte in ein Glas oder Schälchen füllen, etwas Himbeerpüree dazwischen und den Rest der Creme ins Glas geben. Frische Pfirsiche zu Püree mixen und zur Hälfte mit Himbeerpüree über die Creme gießen.

## Nährwertangaben pro Portion (352 g)

Energie	463,4 kcal		
Eiweiß	23,0 g	Vitamin B6-Pyridoxin	503 µg
Fett	7,35 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	54,8 µg
Kohlenhydrate	76,4 g	Vitamin B12-Cobalamin	2,40 µg
Ballaststoffe	2,32 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	34,2 mg
Vitamin D-Calciferole	2,20 µg	Calcium	494 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	2,82 mg	Magnesium	69,4 mg
Vitamin B1-Thiamin	523 µg	Eisen	2,50 mg
Vitamin B2-Riboflavin	886 µg	Zink	2,70 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,39 mg	Cholesterin	20,0 mg

Allergene: G, A



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Striezelbrei

Für 1 Portion

530 kcal, 19,2 g Eiweiß/Portion

## Zutaten

250 g	Vollmilch	1 g	Vanillezucker
0,1 g	Salz	50 g	Sanddornsirup
50 g	Striezel oder Zopfbrot = 30g getrocknet	30 g	Resource complete
0,2 g	Zitronenschale		

## Zubereitung

Milch mit Salz, Vanille, Zitronenschale und getrocknetem Zopfbrot vermischen und verkochen lassen. Mit Sanddornmus oder Sirup abschmecken (Abhängig von Süße des Zopfbrottes). Zum Schluss Resource complete untermischen.

## Nährwertangaben pro Portion (381 g)

Energie	529,3 kcal		
Eiweiß	19,2 g	Vitamin B6-Pyridoxin	390 µg
Fett	12,8 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	39,5 µg
Kohlenhydrate	84,6 g	Vitamin B12-Cobalamin	1,72 µg
Ballaststoffe	2,04 g	Vitamin C-Ascorbinsäure	228 mg
Vitamin D-Calciferole	1,65 µg	Calcium	484 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	1,52 mg	Magnesium	66,7 mg
Vitamin B1-Thiamin	429 µg	Eisen	1,85 mg
Vitamin B2-Riboflavin	757 µg	Zink	2,44 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	2,06 mg	Cholesterol	34,5 mg

Allergene: A, C, G, O



**Nestlé**  
HealthScience

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

# Mini-Marmor gugelhupf

Für 12 Portionen

Pro Portion: 309 kcal, 7,8 g Eiweiß

## Zutaten

200 g	Resource complete	150 g	Rapsöl
150 g	Weizenmehl	15 g	Kakaopulver
10 g	Backpulver	15 g	Vollmilchmilch
45 g	Puddingpulver Vanille		
125 g	Zucker		
0,1 g	Salz		
240 g	Hühnerei		

## Zubereitung

Resource Complete, Mehl, Backpulver, Puddingpulver Zucker und eine Prise Salz vermischen. Eier mit Öl aufschlagen und die trockenen Zutaten untermischen. Die Masse halbieren und in einen Teil den mit Milch glattgerührten Kakao unterheben.

Den Teig in befettete, bemehlte Gugelhupfformen zur Hälfte mit heller und dunkler Masse füllen. Bei ca. 160°C ca. 25 Minuten backen.

## Nährwertangaben pro Portion (80 g)

Energie	308,7 kcal		
Eiweiß	7,78 g	Vitamin B6-Pyridoxin	159 µg
Fett	15,4 g	Vitamin B9-gesamte Folsäure	29,2 µg
Kohlenhydrate	35,3 g	Vitamin B12-Cobalamin	0,63 µg
Ballaststoffe	692 mg	Vitamin C-Ascorbinsäure	7,52 mg
Vitamin D-Calciferole	1,25 µg	Calcium	108 mg
Vitamin E-Tocopheroläquivalent	3,50 mg	Magnesium	22,9 mg
Vitamin B1-Thiamin	185 µg	Eisen	1,70 mg
Vitamin B2-Riboflavin	238 µg	Zink	1,12 mg
Vitamin B5-Pantothensäure	934 µg	Cholesterin	79,6 mg

Allergene: A, C, G