



Zum Frühstück

Frühstücksmix

1 Stück (45 g)	Semmel
20 g	Butter
2 Teelöffel (30 g)	Marmelade
1 Tasse (150 ml)	Kaffee
½ Flasche (100 ml)	RESOURCE® Protein Vanille
1 Esslöffel (6 g)	RESOURCE® Instant Protein

Die Semmel zerkleinern und mit allen anderen Zutaten gut aufmischen. Je nach Wunsch die Konsistenz mit Kaffee verdünnen.

511 kcal
19,4 g EW



Anwendungs-Tipps für RESOURCE® Pulver

Frühstücks-Tee mit Milch

1 Tasse (200 ml)	schwarzer Tee
50 ml	Vollmilch
5 Esslöffel (50 g)	RESOURCE® complete

Schwarzen Tee, Vollmilch und RESOURCE® complete aufmischen und servieren.

225 kcal
13 g EW

Grießbrei

1 Becher (250 ml)	Vollmilch
1 Esslöffel (20 g)	Weizengrieß
2 Teelöffel (10 g)	Zucker
1 Prise (0,5 g)	Salz
5 Esslöffel (50 g)	RESOURCE® complete

Milch mit einer Prise Salz aufkochen lassen, Weizengrieß zufügen und einige Minuten leicht kochen lassen. Mit Zucker abschmecken und in den nicht mehr kochenden Brei RESOURCE® complete einrühren. Nach Wunsch mit Butter und Zimt-Zucker servieren.

448 kcal
21,6 g EW

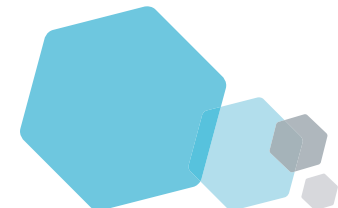


Frühstücks-Kaffee mit Milch

1 Tasse (200 ml)	Kaffee
50 ml	Vollmilch
5 Esslöffel (50 g)	RESOURCE® complete

Kaffee, Vollmilch und RESOURCE® complete aufmischen und servieren.

215 kcal
13 g EW





Zur Nachmittags-jause

Erdbeermix

150 ml	Vollmilch
120 g	Erdbeerpüree
2 Teelöffel (10 g)	Zucker
1 Esslöffel (5 g)	Vanillezucker
2 Teelöffel (10 ml)	Limettensaft
5 Esslöffel (50 g)	RESOURCE® complete

Alle Zutaten in einem Turbomixer fein pürieren und in einem Glas servieren.



Karamellshake

150 ml	Vollmilch
2 Esslöffel (40 g)	Vanilleeis
1 Esslöffel (15 g)	Zucker
15 ml	Wasser
5 Esslöffel (50 g)	RESOURCE® complete

Zucker mit Wasser karamellisieren und sirupartig verkochen. Milch dazugeben und aufkochen lassen. Kaltstellen. Mit RESOURCE® complete und Vanilleeis gut aufmixen und im Glas servieren.

Anwendungs-Tipps für RESOURCE® Pulver

Nougat-Orangenmilch

2 Esslöffel (50 g)	Nuss-Nugat-Aufstrich
100 ml	Vollmilch
100 ml	Orangensaft
5 g	geriebene Orangenschalen
10 g	kandierte Orangen
Einige Tropfen	Rum-Aroma
1 Esslöffel (10 g)	Mandelmus pur ungesalzen
5 Esslöffel (50 g)	RESOURCE® complete

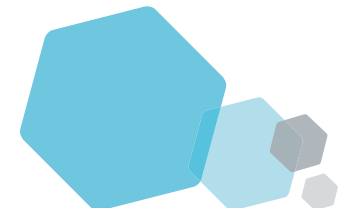
Nuss-Nugat-Aufstrich mit Milch und Orangenschalen aufkochen und auskühlen lassen. RESOURCE® complete, Rum-Aroma, Mandelmus und kandierte Orangen bei vollen Touren mixen. Orangensaft ganz langsam einlaufen lassen und nochmals voll aufmixen. In einem Glas servieren.



Marillen Power-Drink

½ Becher (150 ml)	Buttermilch
150 g	Marillenkonzerve, nicht abgetropft
5 Esslöffel (50 g)	RESOURCE® complete

Buttermilch mit Marillenpüree (frisch gedünstete oder Marillenkonzerve) und etwas Saft zu Püree mixen und mit RESOURCE® complete kräftig mixen. Je nach Süße der Früchte mit etwas Zucker nachsüßen und in einem Glas servieren.





Zum Frühstück

Kaffee

Verleihen Sie Ihrem Kaffee (100 ml) mit RESOURCE® Trinknahrung (100 ml, ½ Flasche) statt Milch mehr Energie! Süßen Sie nach Belieben.

Geeignet:

RESOURCE® 2.0+fibre
(Kaffee, Vanille oder Neutral)

RESOURCE® Energy (Kaffee oder Vanille)

RESOURCE® Protein (Kaffee oder Vanille)



Anwendungs-Tipps für RESOURCE® Trinknahrungen



Heiße Schokolade

Reichern Sie Ihre heiße Schokolade (100 ml) mit RESOURCE® Trinknahrung (100 ml, ½ Flasche) an.

Geeignet:

RESOURCE® 2.0+fibre (Vanille)

RESOURCE® Protein (Schokolade oder Vanille)

RESOURCE® Protein (Schokolade oder Vanille)

Tee

Verfeinern Sie den Früchtetee (100 ml) mit RESOURCE® Trinknahrung (100 ml, ½ Flasche).

Geeignet:

RESOURCE® fruit (Orange, Birne-Kirsch oder Himbeere-schwarze Johannisbeere)



Müsli

Mischen Sie eine fruchtige oder eine neutrale RESOURCE® Trinknahrung in Ihr Müsli. Schneiden Sie auch frische Früchte der Saison dazu.

Geeignet:

RESOURCE® 2.0+fibre (Neutral, Vanille, Erdbeer, Aprikose oder Multifrucht)

RESOURCE® Energy (Vanille, Banane, Aprikose oder Erdbeer-Himbeer)

RESOURCE® Protein (Vanille, Waldbeer, Erdbeer oder Aprikose)



Fruchtiges

Fruchtsaft

Ergänzen Sie einen Fruchtsaft Ihrer Wahl (100 ml) mit fruchtiger RESOURCE® Trinknahrung (100 ml, ½ Flasche).

Geeignet:

RESOURCE® Fruit (Orange, Birne-Kirsche oder Himbeer-schwarze Johannisbeere)



Anwendungs-Tipps für RESOURCE® Trinknahrungen



Fruchtcreme/Smoothie

Pürieren Sie Obst der Saison oder eine frische Banane mit RESOURCE® Trinknahrung (200 ml, 1 Flasche).

Geeignet:

RESOURCE® 2.0+fibre (Erdbeer, Aprikose oder Multifrukt)

RESOURCE® Energy (Banane, Aprikose oder Erdbeer-Himbeer)

RESOURCE® Protein (Waldbeere, Erdbeer oder Aprikose)

Fruchtjoghurt

Ihr Joghurt (150 g) lässt sich besonders gut mit den fruchtigen Geschmacksrichtungen der RESOURCE® Trinknahrung (100 ml, ½ Flasche) verfeinern. Je nach Geschmack eignet sich Natur oder Fruchtjoghurt.

Geeignet:

RESOURCE® 2.0 + fibre (Erdbeer, Aprikose, Multifrukt, Vanille oder Neutral)

RESOURCE® Protein (Vanille, Waldbeere, Erdbeer oder Aprikose)

RESOURCE® Energy (Vanille, Banane, Aprikose, Erdbeer-Himbeer)





Im Sommer

Eisschokolade

Verfeinern Sie die gekühlte RESOURCE® Trinknahrung (100ml, ½ Flasche) mit 2 Kugeln Vanille- oder Schokoladeneis.

Geeignet:

RESOURCE® Protein (Schokolade)
RESOURCE® Energy (Schokolade)

Fruit-Eis

RESOURCE® Fruit eignet sich gut zum Einfrieren als fruchtiger Eiswürfel oder Eislutscher.

Geeignet:

RESOURCE® Fruit (Orange, Birne-Kirsche oder Himbeer-schwarze Johannisbeere)



Anwendungs-Tipps für RESOURCE® Trinknahrungen

Im Winter

Power-Suppe

Die neutrale RESOURCE® Trinknahrung (50 bis 100 ml) lässt sich gut in Cremesuppen (200 ml Cremesuppe) einrühren.

Geeignet:

RESOURCE® 2.0+fibre (Neutral)



Eiskaffee

Genießen Sie 2 Kugeln Vanilleeis mit der gekühlten RESOURCE® Trinknahrung (200 ml, 1 Flasche) als Eiskaffee.

Geeignet:

RESOURCE® 2.0+fibre (Kaffee)
RESOURCE® Protein (Kaffee)
RESOURCE® Energy (Kaffee)