



SCHUHBECK<sup>S</sup>

# My<sup>®</sup> Nutricomp Schütten. Shaken. Wow.

REZEPTEDEEN NACH ALFONS SCHUHBECK

---

“Mit diesen Rezepten möchte ich Sie ermuntern und Ihnen Mut machen, sich Ihren Appetit zurück zu erobern. Genießen Sie bewusst und erleben Sie, wie gut Ihnen dies tut. Wählen Sie ein Rezept ganz nach Ihrem Geschmack aus.”

– Alfons Schuhbeck –

ENTWICKELT MIT ALFONS SCHUHBECK



## Liebe Leserin, lieber Leser,

diese für Sie entwickelten Rezepte bringen mit wenig Aufwand Abwechslung und einen hohen Nährwert in Ihre tägliche Ernährung. Für die Zubereitung benötigen Sie lediglich ein Sachet My<sup>®</sup>Nutricomp Würzmischung, eine Flasche Nutricomp<sup>®</sup> Drink Plus Fibre und wenige frische Lebensmittel sowie einige Grundnahrungsmittel.

Mit diesen Rezepten möchte ich Sie ermuntern und Ihnen Mut machen, sich Ihren Appetit zurück zu erobern. Genießen Sie bewusst und erleben Sie, wie gut Ihnen dies tut. Wählen Sie ein Rezept ganz nach Ihrem Geschmack aus.

Dank der My<sup>®</sup>Nutricomp Würzmischung ist die Umsetzung der Rezeptideen ganz EINFACH, bietet Ihnen ein VIELFACHes Geschmackserlebnis und schmeckt LECKER.

Probieren und testen Sie selber und finden Sie Ihre Lieblingsrezepte – My<sup>®</sup>Nutricomp – Ganz nach meinem Geschmack.

Herzlichst Ihr Alfons Schuhbeck



**Nutricomp**  
Fibre  
BIBRAUN

**My Nutricomp**  
Finest selection  
Gemüse-Currysuppe  
Wärmespeise  
entwickelt mit Alfons Schuhbeck  
SCHUBBECK  
BIBRAUN

White powder in a small bowl



## Einfach. Vielfach. Lecker.

### Frühstück

Porridge mit Joghurt und Beeren	6
Milchreis mit Kirschen	8
Mango-Joghurt	10

### Suppe

Gemüse-Currysuppe mit Reis	12
Lauch-Champignon-Suppe mit Schinken	14
Tomatencremesuppe mit Basilikum	16

### Hauptgang

Kartoffelwürfel in samtiger Gulaschsauce	18
Ravioli in Käsesauce	20
Risoni in Cremesauce mit Cocktailtomaten und Oregano	22

### Dessert

Heiße weiße Schokolade mit Caramel	24
Trinkmüsli mit Buttermilch und Erdbeeren	26
Quark-Orangen-Creme	28





# Porridge mit Joghurt und Beeren



10 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
- 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Joghurt mit Waldfrüchten)**
- 100 ml Wasser
- 40 g zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 100 g gemischte Beeren wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren
- 100 g Sahnejoghurt 10%
- 1 EL Ahornsirup
- Etwas Ahornsirup und Minzeblättchen zum Garnieren

## NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	728 kcal / 3048 kJ
Protein	21 g
Fett	24 g
Kohlenhydrate	104 g

## Zubereitung

Wasser und Haferflocken in einem kleinen Topf verrühren. Bei milder Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis nach kurzer Zeit ein dicklicher Brei entstanden ist. **Nutricomp® Drink Plus Fibre** und die Hälfte der **My®Nutricomp Würzmischung (Joghurt mit Waldfrüchten)** unterrühren und etwa 2 Minuten unter Rühren leicht quellen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.

In der Zwischenzeit die Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Den Joghurt mit der anderen Hälfte der **My®Nutricomp Würzmischung (Joghurt mit Waldfrüchten)** und Ahornsirup verrühren.

## Anrichten

Den Porridge nochmals kurz durchrühren und in einen tiefen Teller, wahlweise in eine Müsli- oder Glasschale füllen. Den Joghurt darauf verteilen und die Beeren darauf anrichten. Nach Belieben mit Ahornsirup oder Honig beträufeln und mit Minzeblättchen garnieren.

### **i** Tipp

Kann die gesamte Menge nicht auf einmal verzehrt werden, ist es möglich, das Porridge zugedeckt einen Tag lang im Kühlschrank aufzubewahren. So können je nach Bedürfnis den Tag über kleinere Portionen entnommen und verzehrt werden.

Damit das Porridge schön cremig wird, ist es wichtig, wie beschrieben, die Haferflocken zuerst in Wasser quellen zu lassen, bevor der Nutricomp® Drink Plus Fibre untergerührt wird.

# Milchreis mit Kirschen



35 Min.

## Zutaten für eine Portion

1 Flasche	<b>Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)</b>
1 Sachet	<b>My®Nutricomp Würzmischung (Bratapfel)</b>
150 ml	Wasser
50 g	Milchreis
1 Prise	Salz
50 g	Mascarpone
80 g	abgetropfte, entsteinte Kirschen aus dem Glas
Je 1 Msp.	Zitronen- und Orangenabrieb
1 EL	Zucker
1 Prise	Zimtpulver
Einige Minzeblättchen und Kirschen zum Garnieren	

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	866 kcal / 3626 kJ
Protein	19 g
Fett	31 g
Kohlenhydrate	118 g

## Zubereitung

Wasser, Reis und eine Prise Salz in einem Topf langsam aufkochen lassen. Zugedeckt bei ganz milder Hitze etwa 15 Minuten kaum merklich köcheln lassen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeitsmenge aufgenommen hat. Zwischendurch immer wieder kontrollieren und umrühren.

**Nutricomp® Drink Plus Fibre** und die **My®Nutricomp Würzmischung (Bratapfel)** unterrühren und bei milder Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen, bis ein cremiger Milchreis entstanden ist. Zwischendurch öfter umrühren. Zum Schluss den Mascarpone unter den Milchreis heben.

Vom Herd nehmen und die Kirschen mit Zitronen- und Orangenabrieb, Zucker und Zimt unterrühren.

## Anrichten

Den Reis in einer Dessert- oder Müslischale anrichten. Nach Belieben mit Minzeblättchen, Zimt und einigen Kompottkirschen oder während der Saison mit frischen Kirschen garnieren.

### **i** Tipp

Zucker wird dem Reis erst am Ende der Zubereitung hinzugefügt, so wird der Reis schneller weich, bzw. braucht nicht unnötig lange. Der Milchreis schmeckt auch kalt sehr gut. Noch feiner wird er dabei, wenn etwa 2 EL geschlagene Sahne untergemischt werden.





# Mango-Joghurt



☆☆☆



5 Min.

## Zutaten für eine Portion

1 Flasche	<b>Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)</b>
1 Sachet	<b>My®Nutricomp Würzmischung (Mango Lassi)</b>
150 g	reife Mango
200 g	Naturjoghurt
1 TL	Honig oder 1 EL Ahornsirup

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	580 kcal / 2428 kJ
Protein	24 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	90 g

## Zubereitung

Die Mango schälen und klein schneiden. Zur Dekoration 2 EL davon zurück stellen.

Mango, Joghurt, **Nutricomp® Drink Plus Fibre** und **My®Nutricomp Würzmischung (Mango Lassi)** in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer pürieren.

## Anrichten

In ein Glas füllen, mit den übrigen Mangostückchen bestreuen und mit Honig oder Ahornsirup beträufeln.

### **i** Tipp

Der Mango-Joghurt kann an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank etwa 1 Tag aufbewahrt werden und über diesen Zeitraum hinweg in kleineren Portionen genossen werden.





# Gemüse-Currysuppe mit Reis



30 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
- 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Gemüse-Currysuppe)**
- 1/2 Karotte
- 1/2 Selleriestange
- 50 g Lauch (vom weißen Anteil)
- 50 ml Wasser
- 50 g Kokosmilch
- 1 Handvoll gekochter Reis vom Vortag
- 1 EL Gartenkresse oder Thaibasilikum zum Garnieren
- Salz

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	544 kcal / 2278 kJ
Protein	17 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	67 g

## Zubereitung

Die Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Selleriestange waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch waschen und quer in feine Streifen schneiden.

Das Gemüse mit Wasser in einen kleinen Topf geben und zugedeckt am Siedepunkt etwa 10 Minuten weich dünsten. Die Flüssigkeit darf dabei weitgehend verkochen.

**Nutricomp® Drink Plus Fibre**, Kokosmilch, **My®Nutricomp Würzmischung (Gemüse-Currysuppe)** hinzufügen und einmal kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz abschmecken.

## Anrichten

Den Reis in einen tiefen Teller streuen und die heiße Suppe darauf gießen. Wahlweise den Reis in der Suppe erhitzen. Mit Kresse oder Thaibasilikum garnieren.

### **i** Tipp

Falls die Gemüse-Currysuppe mit Reis lieber etwas kräftiger gewürzt verzehrt wird, kann ein zweites Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Gemüse-Currysuppe)** dazugegeben werden. Anstelle des frischen Gemüses kann auch sehr gut Tiefkühlgemüse verwendet werden. Die Suppe hält sich im Kühlschrank 1 Tag. Beim Erwärmen immer darauf achten, dass sie nicht kocht. Falls sie in kleineren Portionen entnommen wird, vor der Entnahme immer einmal kurz umrühren.

Muss der Reis erst frisch gekocht werden, dann eignet sich entweder Basmati- oder Jasminreis sehr gut. Denn sie kochen maximal 10 Minuten. Sehr praktisch ist auch Kochbeutelreis. Restlicher Reis kann im Kühlschrank für andere Kombinationen etwa 2 Tage aufbewahrt werden.

# Lauch-Champignon-Suppe mit Schinken



★★★



25 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**  
 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Champignon-Cremesuppe)**  
 70 g kleine feste Champignons  
 80 g Lauch (vom weißen Anteil)  
 50 ml Wasser  
 1 Msp. Zitronenabrieb  
 50 g gekochter Schinken  
 1 TL frisch geschnittene Petersilie  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Dekoration ein paar schöne dünne Scheiben beiseite legen. Den Lauch waschen und quer in feine Streifen schneiden.

Lauch und Champignons mit Wasser in einen kleinen Topf geben. Am Siedepunkt zugedeckt 8 bis 10 Minuten weichdünsten. Die Flüssigkeit darf dabei weitgehend verkochen. Bei Bedarf zwischen durch etwas Wasser nachgießen.

**Nutricomp® Drink Plus Fibre** und **My®Nutricomp Würzmischung (Champignon-Cremesuppe)** hineinrühren und unter Rühren einmal kurz aufkochen.

Vom Herd nehmen, die Butter dazu geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

## Anrichten

Die Suppe in einem Suppenteller anrichten. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit der gehackten Petersilie auf die Suppe streuen. Die zurück gelegten Champignon-Scheiben dekorativ darauf verteilen.

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	435 kcal / 1821 kJ
Protein	28 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	50 g

### **i** Tipp

Wer die Schinkenwürfel nicht gut schlucken kann, mixt diese einfach mit einem Stabmixer unter. Wer auch Petersilie nicht gut schlucken kann, legt zum Schluss 1 Zweig Petersilie in die Suppe und lässt diesen ein paar Minuten darin ziehen. Vor dem Servieren dann heraus nehmen.

Nach Belieben können am Ende 2 EL gekochte Risonnudeln, gekochte rote Linsen, Toastbrotwürfel oder ähnliches untergerührt werden.





# Tomatencremesuppe mit Basilikum



★★★



10 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
- 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Tomatensuppe mit Basilikum)**
- 120 g passierte Tomaten aus der Dose
- 1 EL kalte Butter
- 1 Prise Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 frische Basilikumspitze zum Dekorieren

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	488 kcal/2043 kJ
Protein	15 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	51 g

## Zubereitung

Tomatenpüree in einem Topf aufkochen und etwa 5 Minuten kaum merklich köcheln lassen.

**Nutricomp® Drink Plus Fibre** und **My®Nutricomp Würzmischung (Tomatensuppe mit Basilikum)** dazugeben und verrühren. Bei milder Temperatur einmal aufkochen. Die Butter unterrühren oder mit dem Stabmixer einrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

## Anrichten

Die Suppe in einen großen Suppenteller füllen und mit frischem Basilikum dekorieren.

### **i** Tipp

Im Kühlschrank kann die Suppe einen Tag aufbewahrt werden. Deshalb kann nach Belieben davon gleich die doppelte Menge gemacht werden. Nach der Zubereitung können der Suppe 2 EL gekochte Risonudeln oder gekochter Reis beigelegt werden.





# Kartoffelwürfel in samtiger Gulaschsauce



★★★



30 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
- 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Gulasch)**
- 3 Kartoffeln (ca. 300 g)
- 1 bis 2 TL frisch geschnittene Petersilie
- 1 EL kalte Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie zum Dekorieren, nach Belieben Blättchen oder frisch geschnitten

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	674 kcal / 2822 kJ
Protein	19 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	94 g

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in 1,5 bis 2 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser etwa 15 Minuten weich kochen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Den **Nutricomp® Drink Plus Fibre** mit der **My®Nutricomp Würzmischung (Gulasch)** in einem Topf verrühren und einmal aufkochen. Die Petersilie mit der Butter hinzufügen und mit dem Stabmixer unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln vorsichtig unter die Sauce ziehen und zusammen noch einmal kurz aufkochen.

## Anrichten

In einem tiefen Teller anrichten. Mit Petersilie dekorieren.

### **i** Tipp

Wer es gerne würzig mag, kann für die Zubereitung der Kartoffelwürfel in samtiger Gulaschsauce zwei Sachets **My®Nutricomp Würzmischung (Gulasch)** verwenden. Je nach Kartoffelsorte kann die Garzeit der Kartoffeln etwas variieren. Sehr hübsch sind auch Minikartoffeln, die hierzu einfach nur geschält und dann wie die Kartoffelwürfel verarbeitet werden.



# Ravioli in Käsesauce



15 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
- 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Käsespätzle mit Zwiebeln)**
- 120 g Ravioli aus dem Kühlregal (z. B. Kürbistravioli, Spinatravioli)
- 1 EL fein geriebener Käse (z. B. Bergkäse oder Parmesan)
- 1 TL feine Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	529 kcal / 2214 kJ
Protein	23 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	62 g

## Zubereitung

Die Ravioli nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und abgießen.

Inzwischen den **Nutricomp® Drink Plus Fibre** mit der **My®Nutricomp Würzmischung (Käsespätzle mit Zwiebeln)** in einem Topf verrühren. Bei milder Hitze unter ständigem Rühren einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Die gekochten Ravioli in die Sauce geben und erwärmen. Vom Herd nehmen und nach Bedarf noch etwas nachsalzen.

## Anrichten

In einem tiefen Teller anrichten. Mit dem geriebenen Käse und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

### **i** Tipp

Nach Packungsanleitung kochen Nudeln und Pasta meist al dente. Damit sie besser geschluckt werden können, etwa 2 Minuten länger kochen, damit sie weicher werden. Wenn die Familie anstelle von Ravioli Nudeln oder Spätzle zubereitet, können auch diese natürlich ausgezeichnet anstelle der Ravioli verwendet werden.







## Hauptgang

# Risoni in Cremesauce mit Cocktailtomaten und Oregano



10 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
- 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Spaghetti Bolognese)**
- 100 g Risoni
- 100 g Cocktailtomaten aus der Dose  
Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 2 Cocktailtomaten
- 1 EL geriebener Parmesan
- Oregano zum Garnieren
- Salz

## NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	575 kcal / 2407 kJ
Protein	24 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate	79 g

## Zubereitung

Die Risoni 2 bis 3 Minuten länger, als auf der Packung angegeben, in Salzwasser weich kochen. Auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Für die Sauce inzwischen die Tomaten etwa 2 Minuten leicht köcheln lassen. Den **Nutricomp® Drink Plus Fibre** und die **My®Nutricomp Würzmischung (Spaghetti Bolognese)** einrühren und einmal aufkochen.

Die Risoni unterrühren und zusammen nochmals kurz aufkochen, dabei rühren. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Zucker abschmecken.

## Anrichten

Auf einem tiefen Teller anrichten. Die Cocktailtomaten in Scheiben schneiden oder vierteln und darauf verteilen. Mit Parmesan bestreuen und mit Oregano garnieren.

## **i** Tipp

Wer es gern sehr würzig mag, kann die Sauce mit einem weiteren Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Spaghetti Bolognese)** pikanter abschmecken. Für eine Portion ist die Menge eigentlich etwas zu viel. Es kann aber gut aufbewahrt werden. Dazu am besten Sauce und Nudeln separat voneinander zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Übrigens: damit die Nudeln nicht aneinander kleben, reicht es schon, nach dem Abtropfen auf dem Sieb 1 bis 2 TL Olivenöl unter zu rühren.



# Heiße weiße Schokolade mit Caramel



★★★



5 Min.

## Zutaten für eine Portion

1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**  
 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Crème Caramel)**  
 200 ml Milch  
 50 g weiße Schokolade  
 ¼ bis ½ TL Kakao oder Zimt für Dekoration

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	756 kcal/3165 kJ
Protein	21 g
Fett	33 g
Kohlenhydrate	90 g

## Zubereitung

Die weiße Schokolade zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Milch einmal aufkochen, auf die zerkleinerte Schokolade gießen und 1 Minute ziehen lassen. Mit dem Stabmixer glatt mixen.

Den **Nutricomp® Drink Plus Fibre** mit der **My®Nutricomp Würzmischung (Crème Caramel)** in einem Topf verrühren und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, die Schokoladen-Milch hineinrühren und mit dem Stabmixer noch einmal kurz aufschäumen.

## Anrichten

In ein hitzebeständiges Glas oder eine Tasse füllen und nach Belieben mit etwas Kakao oder einer Prise Zimt bestäuben.

### **i** Tipp

Die heiße Schokolade kann auch über einen längeren Zeitraum hinweg in kleineren Mengen verzehrt werden. Sie schmeckt auch kalt sehr gut. Wer sie zwischendurch immer mal wieder erwärmen möchte, mixt das Ganze am besten nochmals mit dem Stabmixer durch, damit sie schön samtig schmeckt.



# Trinkmüsli mit Buttermilch und Erdbeeren



5 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**
- 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Erdbeer Panna cotta)**
- 100 g Erdbeeren
- 100 g Buttermilch oder Kefir
- 1 EL zarte Haferflocken
- 1 EL Ahornsirup oder 1 bis 2 TL Honig
- Einige Tropfen Bio-Zitrone

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	552 kcal / 2311 kJ
Protein	19 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	84 g

## Zubereitung

Die Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Dabei eine schöne Erdbeere zur Dekoration übrig lassen.

Erdbeeren, Buttermilch, **Nutricomp® Drink Plus Fibre**, **My®Nutricomp Würzmischung (Erdbeer Panna cotta)**, Haferflocken, Ahornsirup, Zitronensaft und -abrieb in einen hohen Rührbecher füllen.

Mit dem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit Wasser etwas verdünnen und mit Ahornsirup oder Honig süßen.

## Anrichten

In ein Glas füllen und an den Rand des Glases eine Erdbeere stecken. Wenn von der **My®Nutricomp Würzmischung** eine Prise zurück behalten wird, kann diese Gewürzmischung beim Anrichten dekorativ auf den Drink gestreut werden.

### **i** Tipp

Dieses Rezept ergibt eine relativ große Menge von 400 g, es hält sich jedoch mehrere Stunden bis zu einem Tag im Kühlschrank. So muss es nicht auf einmal verzehrt werden, sondern kann über einen längeren Zeitraum genossen werden.

Das Müsli dickt mit der Zeit etwas nach. Deshalb zum Verdünnen nach Belieben etwas Wasser oder Buttermilch hinzufügen.





# Quark-Orangen-Creme



★★★



5 Min.

## Zutaten für eine Portion

- 1 Flasche **Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)**  
 1 Sachet **My®Nutricomp Würzmischung (Käsekuchen)**  
 200 g Magerquark  
 100 g Mascarpone  
 1 TL Vanillezucker  
 ½ TL Orangenabrieb  
 2 TL Zucker (nach Geschmack auch wahlweise Honig oder Ahornsirup möglich)  
 Etwas Vanillezucker und Orangenabrieb zum Garnieren

## Zubereitung

Quark, Mascarpone, **Nutricomp® Drink Plus Fibre**, **My®Nutricomp Würzmischung (Käsekuchen)**, Vanillezucker und Orangenabrieb in eine Rührschüssel geben. Mit einem Schneebesen glatt verrühren und nach Belieben süßen.

## Anrichten

Die Creme in eine Dessertschale füllen. Nach Belieben mit einer Prise Vanillezucker bestreuen und etwas Orangenschale darüber reiben.

### NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	998 kcal / 4178 kJ
Protein	45 g
Fett	52 g
Kohlenhydrate	82 g

### **i** Tipp

Durch den sehr fetthaltigen Mascarpone wird die Quark-Orangen-Creme wesentlich cremiger. Dieses Rezept ergibt eine relativ große Menge von ca. 500 g. Sie kann jedoch gekühlt und zugedeckt 1 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist deshalb ideal geeignet als kleine Nascherei für zwischendurch.



# My<sup>®</sup> Nutricomp

Finest selection

MY <sup>®</sup> NUTRICOMP	VERPACKUNGSEINHEIT*	PZN	VERPACKUNGSEINHEIT	PZN	ART.-NR.	HANDELSFORM
<b>FRÜHSTÜCK</b>						
Joghurt mit Waldfrüchten	6 x 10 g	16891366	24 x 10 g	17308972	3571980	Sachet
Bratapfel	6 x 10 g	16891372	24 x 10 g	17309078	3571981	Sachet
Mango Lassi	6 x 10 g	16891389	24 x 10 g	17309084	3571982	Sachet
<b>Mischkarton Frühstück</b>	6 x 10 g (2 x Joghurt mit Waldfrüchten; 2 x Bratapfel; 2 x Mango Lassi)	16891521	24 x 10 g (8 x Joghurt mit Waldfrüchten; 8 x Bratapfel; 8 x Mango Lassi)	17309204	3571992	Sachet
<b>SUPPE</b>						
Gemüse-Currysuppe	6 x 10 g	16891403	24 x 10 g	17309090	3571983	Sachet
Champignon-Cremesuppe	6 x 10 g	16891426	24 x 10 g	17309109	3571984	Sachet
Tomatensuppe mit Basilikum	6 x 10 g	16891455	24 x 10 g	17309115	3571985	Sachet
<b>Mischkarton Suppe</b>	6 x 10 g (2 x Gemüse-Currysuppe; 2 x Champignon Cremesuppe; 2 x Tomatensuppe mit Basilikum)	16891538	24 x 10 g (8 x Gemüse-Currysuppe; 8 x Champignon Cremesuppe; 8 x Tomatensuppe mit Basilikum)	17309210	3571993	Sachet
<b>HAUPTGERICHT</b>						
Gulasch	6 x 10 g	16891461	24 x 10 g	17309121	3571986	Sachet
Käsespätzle mit Zwiebeln	6 x 10 g	16891478	24 x 10 g	17309138	3571987	Sachet
Spaghetti Bolognese	6 x 10 g	16891484	24 x 10 g	17309144	3571988	Sachet
<b>Mischkarton Hauptgang</b>	6 x 10 g (2 x Gulasch; 2 x Käsespätzle mit Zwiebeln; 2 x Spaghetti Bolognese)	16891544	24 x 10 g (8 x Gulasch; 8 x Käsespätzle mit Zwiebeln; 8 x Spaghetti Bolognese)	17309227	3571994	Sachet
<b>DESSERT</b>						
Crème Caramel	6 x 10 g	16891490	24 x 10 g	17309150	3571989	Sachet
Erdbeer Panna cotta	6 x 10 g	16891509	24 x 10 g	17309167	3571990	Sachet
Käsekuchen	6 x 10 g	16891515	24 x 10 g	17309173	3571991	Sachet
<b>Mischkarton Dessert</b>	6 x 10 g (2 x Crème Caramel; 2 x Erdbeer Panna cotta; 2 x Käsekuchen)	16891550	24 x 10 g (8 x Crème Caramel; 8 x Erdbeer Panna cotta; 8 x Käsekuchen)	17309256	3571995	Sachet
<b>NUTRICOMP<sup>®</sup> DRINK PLUS FIBRE 200 ML, NEUTRAL</b>						
Nutricomp <sup>®</sup> Drink Plus Fibre, Neutral	4 x 200 ml	11139600	24 x 10 g	11139617		Flasche

\* Über die Apotheke auch als 6-er Pack zu beziehen



Unser herzlicher Dank gilt allen, die an der Erstellung dieses Rezeptheftes mitgewirkt haben.

B. Braun Deutschland GmbH & Co. KG | Tel. (0 56 61) 9147-70 00 | E-Mail: [info.de@bbraun.com](mailto:info.de@bbraun.com) | [www.bbraun.de](http://www.bbraun.de)  
Betriebsstätte: Melsungen | Carl-Braun-Straße 1 | 34212 Melsungen