

Energierreiche Rezeptideen für jeden Tag



lovital[®] complete
energy 2.0



Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen und Trinken geben Kraft und Lebensenergie. Aber gerade im Alter oder aufgrund einer Erkrankung wird Essen und Trinken schnell zu einer großen Herausforderung und kann zu ungewolltem Gewichtsverlust und Kraftlosigkeit führen.

In solchen Fällen sind hochkalorische Trinknahrungen, wie *lovital*® complete energy 2.0, wirksame Helfer und Begleiter im Alltag. Die kleinen Kraftpakete in flüssiger Form enthalten viel Energie und alle wichtigen Nährstoffe des täglichen Bedarfs und sind daher geeignet, dass Sie sich hiermit vollwertig und gesund ernähren.

lovital® Trinknahrungen können Sie nicht nur pur genießen, sondern diese auch für die Zubereitung von leckeren, energiereichen Mahlzeiten verwenden. Ob als erfrischendes Eis an heißen Tagen, als wärmende Suppe, als süßes Dessert oder als herzhafte Beilage zu Ihrem Lieblingsgericht - in dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie *lovital*® auf vielfältige Weise in Ihren Speiseplan integrieren können.

*Viel Freude beim Ausprobieren
und guten Appetit!*

Tipps und Tricks



Tipps zur Anwendung von *lovital*® Trinknahrung

- Für eine bestmögliche Unterstützung sollten Sie zur ergänzenden Ernährung 2-3 Packungen *lovital*® Trinknahrung pro Tag zu sich nehmen - und dies über einen längeren Zeitraum von 10-16 Wochen.
- Lagern Sie die Trinknahrung bei Raumtemperatur. Geöffnete Verpackungen können wieder verschlossen und bis maximal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Die Einnahme ist zu jeder Tageszeit möglich. Wir empfehlen Ihnen jedoch, Trinknahrung stets zwischen den Hauptmahlzeiten, langsam und in kleinen Schlucken zu trinken. So ist die Nahrung besonders bekömmlich.

Schon gewusst? Leicht gekühlt schmeckt die Trinknahrung am besten.

Was Sie beim Kochen mit Trinknahrung beachten sollten

- Sie können Trinknahrung bis max. 70°C erwärmen, sollten sie jedoch nicht zum Kochen bringen. Geben Sie *lovital*® daher möglichst erst zum Ende der Zubereitung zu den Speisen. So bleiben alle wichtigen Nährstoffe erhalten.
- Zur Anreicherung von herzhaften Speisen eignet sich vor allem die neutrale Variante. Erscheint Ihnen die Variante zu süß, können Sie die Süße mit etwas Sauerrahm oder saurer Sahne ausgleichen oder die Speisen stärker würzen.
- Ersetzen Sie beim Einsatz von Fertigprodukten oder beim Kochen eigener Rezepte einfach die angegebene Menge an Flüssigkeit (Sahne, Milch oder Wasser) durch die gleiche Menge an Trinknahrung. So entstehen im Handumdrehen energiereiche Mahlzeiten.



Tipps: Die in den Rezepten verwendeten Trinknahrungen können Sie selbstverständlich durch andere Geschmacksvarianten ersetzen. Seien Sie mutig und kreativ.

Einfache Energiebooster für Zwischendurch


- *lovital*® Schoko oder Kaffee schmecken als energiereiche Heißgetränke zum Frühstück oder zu Kuchen.
- Sie können Trinknahrung einfrieren. Selbstgemachte Eiswürfel schmecken z.B. in Eiskaffee oder Eisschokolade. Auch Eislutscher aus Trinknahrung sind an warmen Tagen eine willkommene Abwechslung.
- Aus pürierten Früchten und Trinknahrung lassen sich ganz leicht leckere Smoothies zubereiten.
- Probieren Sie *lovital*® Vanille oder Schoko als Soße über klein geschnittenem Obst oder als Topping von Desserts.
- In Joghurt, Quark oder Pudding eingerührt gibt Trinknahrung den Speisen eine Extraportion Energie und Nährstoffe.

Kein Appetit? Was Sie jetzt tun können.


- Das Auge isst mit: ein schön gedeckter Tisch kann den Appetit anregen.
- Gemeinsame Mahlzeiten regen zu Gesprächen und Geselligkeit an, was sich oft auch auf die Lust am Essen und Trinken auswirkt.
- Frische Kräuter und Gewürze regen den Appetit an und fördern den Geschmack. Gerade wenn der Geschmackssinn nachgelassen hat, sollten Sie Speisen kräftig würzen und aromatisch zubereiten.
- Ingwer, z.B. als Tee zubereitet, fördert den Appetit.
- Süße Speisen schmecken Ihnen besser als Pikantes? Um den Speiseplan dennoch abwechslungsreich zu halten, hilft es, pikante Gerichte zu süßen.

Rezeptübersicht

Suppen

Fruchtig feurige Currysuppe	10
Zwiebelsuppe mit Käsecroutons	12
Kürbissuppe	14
Kartoffelsuppe mit Würstchen	16
Zucchini-cremesuppe	18
Schaumsüppchen mit Krabben	20
Käse-Lauchsuppe mit Hackfleisch	22
 Vegane Pastinaken-Möhren-Suppe	24

Hauptspeisen


Hühnerfrikassee	28
Brezelnknödel	30
Rahm-Champignons	32
Kartoffelbrei	34
Rührei	36
Arme-Ritter-Röllchen	38
Kaiserschmarrn mit Apfelmus	40
Pfannkuchen	42
Pilztopf mit Kalbsfleisch	44
Pfannenfisch mit Bratkartoffeln	46
Seezungen-Rouladen	48
 Veganer Kartoffel-Brokkoli-Auflauf	50



Erläuterungen:

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel, Pck. = Päckchen, kcal = Kilokalorie


Nährwerte der Rezepte können abhängig von Zutaten und Zubereitungsart abweichen.

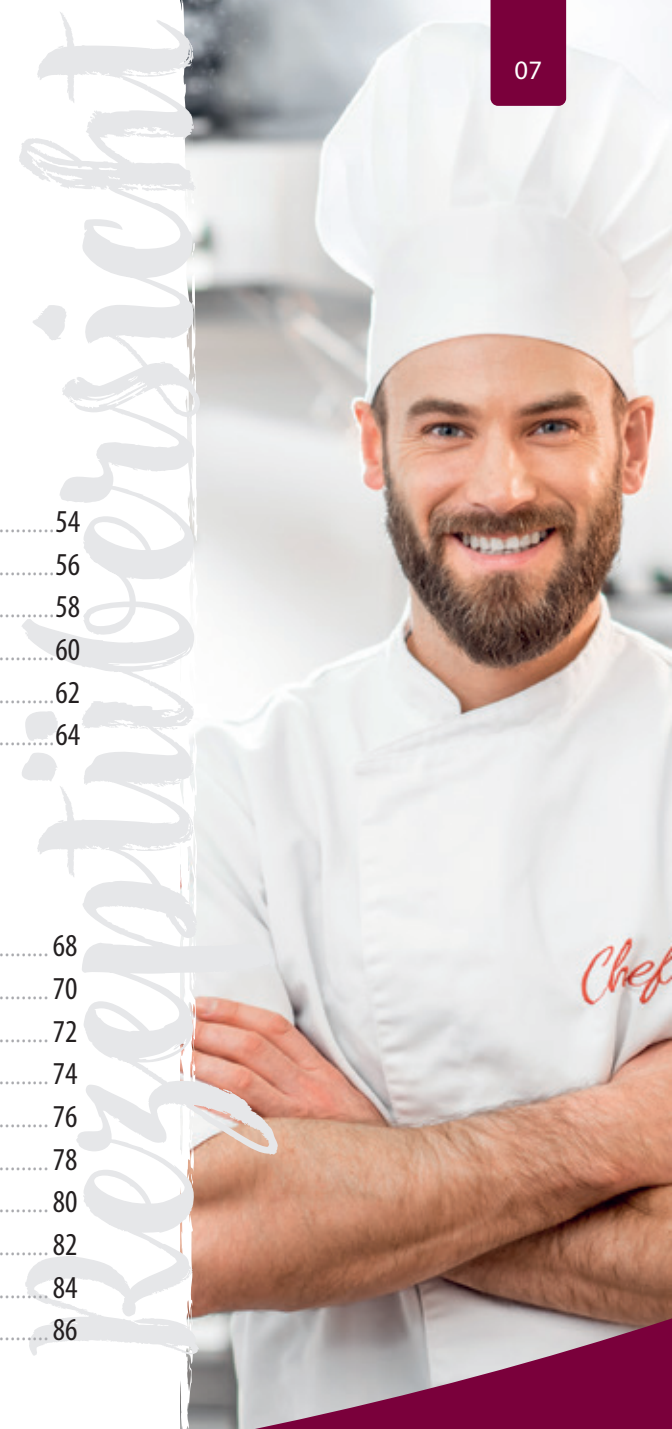
 = bildet die Gesamtzeit ab (Zubereitungs- und Kochzeit)

Getränke

Schoko-Bananen-Shake	54
Eiskaffee	56
Heiße Schokolade	58
Beeren-Fruchtshake	60
Gelber Fruchtsmoothie	62
 Veganer Fruchtshake	64

Desserts

Schnelle Vanillesoße	68
Beerenjoghurt	70
Birnenquark	72
New York Cheesecake	74
Zimtparfait mit Pflaumenkompott	76
Apfel-Zimt-Muffins	78
Waffeln	80
Milchreis	82
Eis am Stiel	84
 Vegane Schokomuffins	86



Suppen



Fruchtig feurige Currysuppe

Zubereitung:

- Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in mittelgroße Würfel schneiden. Etwa ein Sechstel der Apfelstücke beiseitelegen.
- Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Den Knoblauch fein würfeln.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Apfel, Lauch, Knoblauch und Ingwer darin kurz anbraten.
- Mit Currypulver würzen und noch 1 Min. anrösten.
- Mit der Brühe ablöschen und das Gemüse ca. 10 Minuten weichkochen.
- 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Aprikose-Pfirsich hinzufügen und kurz erwärmen.
- Den Topf vom Herd nehmen. Mit der sauren Sahne und der Kokosmilch pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
- Die Suppe in Suppenteller geben und mit den übrigen Apfelstückchen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
402 kcal	14,1 g	20,8 g	37,9 g

 ca. 30 Minuten

 ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Aprikose-Pfirsich
- › 1 EL Olivenöl
- › 75 ml saure Sahne
- › 1 säuerlicher Apfel
- › 1 TL frisch geriebener Ingwer (kann auch weggelassen werden)
- › 100 ml Kokosmilch
- › 150 g Lauch
- › 175 ml Gemüsebrühe
- › Curry
- › Salz
- › 1 Knoblauchzehe
- › Pfeffer



Zwiebelsuppe mit Käsecroutons


Zubereitung:

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Beides in heißem Öl glasig schwitzen. Mit Brühe auffüllen und 10-15 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend *lovital*® complete energy 2.0 Neutral in die Suppe einrühren.
- Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen und die Suppe damit binden.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
- Toastbrot toasten und in kleine Croutons schneiden. Die Suppe in eine feuerfeste Form gießen, mit den Croutons bedecken und dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen überbacken, bis der Käse goldbraun ist.
- Die fertige Suppe in Teller füllen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
755 kcal	29,3 g	38,8 g	69,9 g

 ca. 30 Minuten

 ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 150 g Zwiebeln
- › 1 Zehe Knoblauch
- › 1 EL Sonnenblumenöl
- › 100 ml Fleischbrühe
- › 2 TL Mehl
- › 15 g Butter
- › 10 g geriebener Emmentaler 45 %
- › 25 g Toastbrot
- › Salz
- › Pfeffer
- › Muskat
- › Petersilie gehackt



Kürbissuppe

Zubereitung:

- Kürbis schälen, entkernen und würfeln.
- Butter in einem Topf erhitzen und den Zucker darin zergehen lassen. Den gewürfelten Kürbis darin glasieren.
- Mit Brühe und Milch ablöschen und bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren.
- *lovital*® complete energy 2.0 Neutral hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
620 kcal	18,3 g	34,9 g	56,4 g



ca. 25 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 2 EL Zucker
- › 50 g Butter
- › 500 g Kürbis (z.B. Butternut)
- › 250 ml Gemüsebrühe
- › 250 ml Milch
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › Salz
- › Pfeffer
- › Muskat

Typ:

Für besonders intensiven Geschmack können Sie die Suppe mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskern-Öl garnieren. Wer es gerne scharf mag, kann die Suppe zudem mit Chili-Flocken verfeinern.

Kartoffelsuppe

mit Würstchen

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffelwürfel hinzugeben.
- Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran abschmecken.
- *lovital*® complete energy 2.0 Neutral hinzufügen und unter ständigem Rühren vorsichtig erwärmen.
- Die Würstchen in Scheiben schneiden und zur Suppe geben.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
491 kcal	20,5 g	22,4 g	49,8 g



ca. 45 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 300 g Kartoffeln
- › 300 ml Gemüsebrühe
- › 20 g Zwiebeln
- › 1 TL Butter
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 100 g Wiener Würstchen
- › Salz
- › Pfeffer
- › Muskat
- › Majoran



Zucchini cremesuppe

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
- Zucchini in Würfel schneiden.
- Zucchini, Kartoffeln, Wasser und Gemüsebrühe in einen Topf geben und 30 Minuten kochen.
- *lovital*® complete energy 2.0 Neutral, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben und weitere 5 Minuten auf niedriger Stufe erwärmen.
- Anschließend mit dem Pürierstab zerkleinern.
- Die Suppe auf Teller verteilen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
252 kcal	10,8 g	5,3 g	38,2 g



ca. 45 Minuten



ca. 4 Portionen

Zutaten:

- › 500 g Zucchini
- › 5 Kartoffeln (mittelgroß)
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 500 g Wasser
- › 3 EL Instant-Gemüsebrühe
- › 15 g Zucker
- › Salz
- › Pfeffer
- › Petersilie gehackt



Schaumsüppchen mit Krabben

Zubereitung:

- Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. In der Butter glasig dünsten.
- Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen.
- Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und 3-4 Minuten köcheln lassen.
- Kräuter hacken, in die Suppe geben und kurz ziehen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit *lovital*® complete energy 2.0 Neutral, Schmand und Weißwein verfeinern.
- Die Nordseekrabben dazugeben, kurz ziehen lassen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
272 kcal	16,2 g	11,6 g	23,3 g



ca. 20 Minuten



ca. 4 Portionen

Zutaten:

- › 150 g Nordseekrabben
- › 2 Schalotten (60g)
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 EL Butter
- › 3 EL Mehl
- › 350 ml Milch 3,5%
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 350 ml Gemüsebrühe
- › 2 EL Schmand
- › 50 ml trockener Weißwein
- › 1 Bund frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill)
- › Salz und Pfeffer



Käse-Lauchsuppe mit Hackfleisch

Zubereitung:

- Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.
- Hackfleisch in einem großen Topf scharf anbraten.
- Lauch, Knoblauch und Butter zugeben und kurz andünsten.
- Mit Fleischbrühe und *lovital*® complete energy 2.0 Neutral auffüllen. Schmelzkäse einrühren und ca. 10 Minuten erhitzen.
- Das zuvor mit der restlichen Brühe glattgerührte Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren kurz ziehen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
1.120 kcal	53,9 g	71,6 g	62,6 g



ca. 30 Minuten



ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 150 g Lauch
- › 100 ml Fleischbrühe
- › 125 g Hackfleisch
- › 20 g Butter
- › 1 EL Mehl
- › 60 g Schmelzkäse
- › Salz
- › Pfeffer
- › 1 Zehe Knoblauch
- › Muskat

Tip:

Dazu passt ein
ofenfrisches Baguette.





Vegane Pastinaken-Möhren-Suppe

Zubereitung:

- Pastinaken und Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- Ingwer sowie Schalotte schälen und fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Ingwer anschwitzen.
- Pastinaken und Möhren zugeben und kurz mitschmoren.
- Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch, *lovital*® complete energy 2.0 Neutral und Orangensaft ablöschen und 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
- Suppe cremig pürieren und mit Salz, Pfeffer, ein wenig Currypulver, Zucker und Limettensaft abschmecken.
- Bei Bedarf Suppe durch ein Sieb passieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
408 kcal	9,7 g	20,3 g	41,9 g



ca. 40 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 150 g Pastinaken
- › 250 g Möhren
- › ½ Stück Ingwer
- › 1 Schalotte
- › ½ EL Rapsöl
- › 0,4 l Gemüsebrühe
- › 100 ml Kokosmilch
- › 100 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 25 ml Orangensaft
- › Salz
- › Pfeffer
- › Currypulver
- › Zucker
- › ½ Limette



Hauptspeisen



Hühnerfrikassee

Zubereitung:

- Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und in der Gemüsebrühe garen.
- Gemüse klein schneiden und in Salzwasser dünsten.
- Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und Geflügelfond und *lovital*® complete energy 2.0 Neutral mit einem Schneebesen einrühren.
- Gekochte Hähnchenbrust und Gemüse zur Soße hinzugeben.
- Das Hühnerfrikassee mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
495 kcal	46,0 g	19,1 g	32,7 g



ca. 30 Minuten



ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 150 g Hähnchenbrustfilet
- › 30 g Erbsen
- › 30 g Möhren
- › 30 g Champignons
- › 30 g Spargel
- › 1 TL Mehl
- › 1 TL Butter
- › 100 ml Gemüsebrühe
- › 50 ml Geflügelfond
- › 100 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › Salz
- › Pfeffer
- › Spritzer Zitronensaft

Typ:

Als Beilage empfehlen wir Reis und einen grünen Salat.



Brezenknödel

Zubereitung:

- Die Laugenbrezen vom Vortag in kleine Würfel schneiden (ca. 1 x 1 cm) und in eine Schüssel geben.
- Mit *lovital*® complete energy 2.0 Neutral übergießen und einige Zeit einweichen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter glasig dünsten. Anschließend zur Knödelmasse geben.
- Mehl, Ei, gehackte Petersilie hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Knödelmasse gut durchkneten und abschmecken.
- Aus der Masse Knödel formen und in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
811 kcal	27,5 g	20,5 g	126,2 g



ca. 40 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 240 g Laugenbrezen vom Vortag
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 2 TL Mehl
- › 80 g Zwiebeln
- › 2 TL Butter
- › 2 Eier
- › Petersilie gehackt
- › Salz
- › Pfeffer
- › Muskat

Tip:

Servieren Sie die Brezenknödel als Beilage zu Rahm-Champignons oder Gulasch.



Rahm-Champignons

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Schinkenspeck darin anbraten.
- Die Zwiebeln und die Champignons dazugeben und andünsten.
- Das Mehl mit der Sahne verquirlen und zusammen mit *lovital*® complete energy 2.0 Neutral unter ständigem Rühren mit den Pilzen erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
392 kcal	22,0 g	20,1 g	27,3 g



ca. 30 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 500 g Champignons
- › 1 TL Öl
- › 40 g ger. Schinkenspeck
- › 40 g Zwiebeln
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 2 EL Sahne
- › 1 TL Mehl
- › Salz
- › Pfeffer
- › Muskat
- › gehackte Petersilie

Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Brezenknödel.



Kartoffelbrei

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen.
- Die weichgekochten Kartoffeln mit der Butter durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Mixer zerkleinern.
- Die Milch und *lovital*® complete energy 2.0 Neutral vermengen und in der Mikrowelle vorsichtig erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Anschließend zügig zur heißen Kartoffelmasse geben und mit einem Schneebesen oder Mixer verrühren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
421 kcal	14,9 g	13,9 g	56,7 g



ca. 45 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 400 g Kartoffeln
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 50 ml Milch 3,5%
- › 1 EL Butter
- › Salz
- › Pfeffer
- › Muskat



Rührei

Zubereitung:

- Die Eier und *lovital*® complete energy 2.0 Neutral mit einer Gabel verquirlen.
- Butter in einer Pfanne zergehen lassen.
- Die Eiemischung hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen und warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
366 kcal	19,2 g	22,0 g	22,6 g



ca. 5 Minuten



ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 100 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 2 Eier
- › 1 TL Butter
- › Salz
- › Pfeffer
- › Schnittlauch

Typ:

Sie können das Rührei mit Schinkenspeck, Pilzen, Tomaten oder Käse verfeinern.



Arme-Ritter-Röllchen


Zubereitung:

- Die Toastbrotsscheiben von der Rinde befreien.
- Die Erdbeeren in kleine Würfel schneiden.
- Die Hälfte der Toastbrotsscheibe mit der Erdbeermarmelade bestreichen und mit den Erdbeeren belegen.
- Zu einem Röllchen zusammenrollen.
- Das Ei, Mehl, *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille, Salz und 1 TL Zucker verquirlen.
- Die Röllchen gut in der Masse einweichen.
- Butter in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten goldbraun braten.
- Arme-Ritter-Röllchen noch heiß mit Zimt und Zucker bestreuen und warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
662 kcal	21,4 g	20,8 g	95,4 g

 ca. 20 Minuten

 ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 3 Scheiben Toastbrot
- › 2 EL Erdbeerkonfitüre
- › 1 Ei
- › Etwas Mehl
- › 3 Erdbeeren
- › 100 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille
- › 1 TL Zucker
- › 2 TL Butter,
- › Eine Prise Salz
- › Zimt und Zucker

Typ:

Sie können die Arme-Ritter-Röllchen nach Belieben befüllen, z.B. mit Nuss-Nugat-Creme oder Ihrer Lieblingsmarmelade. Auch herzhaftere Füllungen mit Käse, Salami oder Schinken sind eine leckere Alternative.



Kaiserschmarrn mit Apfelmus

Zubereitung:

- Eier trennen.
- Das Eigelb mit *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille, Milch, Salz und Zucker verquirlen.
- Danach löffelweise das gesiebte Mehl hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
- Anschließend die Rosinen hinzugeben.
- Butter in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise hineingeben.
- Bei mittlerer Temperatur stocken lassen, anschließend den Teig wenden.
- Nach dem Braten den Pfannkuchen in Stücke reißen und mit dem Puderzucker bestäuben.
- Mit Apfelmus servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
790 kcal	23,0 g	22,4 g	121,1 g



ca. 30 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 50 g Rosinen
- › 2 Eier
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille
- › 50 ml Milch 3,5%
- › 1 Prise Salz
- › 125 g Mehl
- › 20 g Zucker
- › 2 EL Butter
- › Puderzucker
- › 300 g Apfelmus

Tipps:

Auch mit Vanillesoße und einer Kugel Vanilleeis schmeckt Kaiserschmarrn köstlich.



Pfannkuchen

Zubereitung:

- Mehl, Ei, Salz, Zucker, *lovital*® complete energy 2.0 Neutral und Mineralwasser zu einem glatten Teig rühren.
- Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen.
- Mit einer Schöpfkelle eine Kelle Teig in die Pfanne geben und die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken, um den Teig zu verteilen.
- Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten bräunlich ausbacken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
770 kcal	30,5 g	32,4 g	87,6 g



ca. 20 Minuten



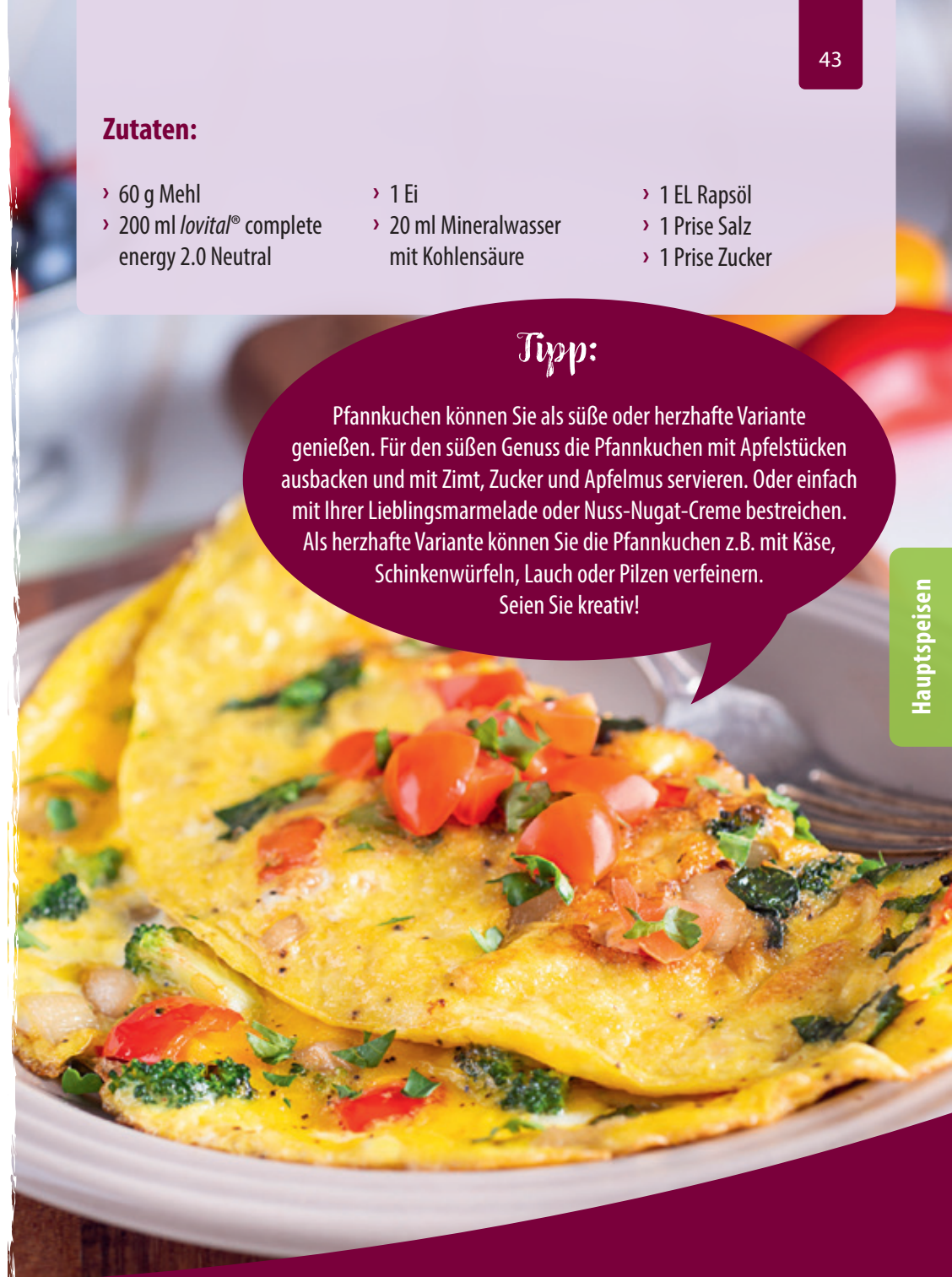
ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 60 g Mehl
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 1 Ei
- › 20 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- › 1 EL Rapsöl
- › 1 Prise Salz
- › 1 Prise Zucker

Tipp:

Pfannkuchen können Sie als süße oder herzhafte Variante genießen. Für den süßen Genuss die Pfannkuchen mit Apfelstücken ausbacken und mit Zimt, Zucker und Apfelmus servieren. Oder einfach mit Ihrer Lieblingsmarmelade oder Nuss-Nugat-Creme bestreichen. Als herzhafte Variante können Sie die Pfannkuchen z.B. mit Käse, Schinkenwürfeln, Lauch oder Pilzen verfeinern. Seien Sie kreativ!



Pilztopf mit Kalbsfleisch

Zubereitung:

- Kalbsfleisch in 1 ½ cm große Würfel schneiden.
- Schweinebauch klein würfeln.
- Pilze putzen und grob zerteilen. Kleine Pilze ganz lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
- Butterschmalz in einem großen Topf zergehen lassen, das Kalbfleisch darin scharf anbraten und wieder herausnehmen.
- Den Schweinebauch im Fett kurz anbraten, dann die Pilze hinzufügen und mitbraten.
- Die Pilze an den Topfrand schieben, Butterschmalz zugeben und die Kartoffeln anbraten.
- Zwiebeln und Knoblauch untermischen, das Fleisch zufügen und mit Weißwein angießen.
- Mit 1 TL getrocknetem Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Kalbsfond und *lovital*® complete energy 2.0 Neutral hinzugeben und im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
1.388 kcal	85,2 g	64,6 g	95,7 g

 ca. 55 Minuten

 ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 500 g Kalbsfleisch aus der Keule
- › 100 g geräucherter Schweinebauch
- › 200 g braune Champignons
- › 200 g Pfifferlinge
- › 200 g Shiitake-Pilze
- › 400 ml Kalbsfond
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 2 Zwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 2 EL Butterschmalz
- › 500 g festkochende Kartoffeln
- › 125 ml Weißwein
- › Salz
- › Pfeffer
- › Thymian



Pfannenfisch

mit Bratkartoffeln und Senfsoße

Zubereitung:

- Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Anschließend schälen und in Scheiben schneiden.
- Speck würfeln und in etwas Butter anbraten.
- Zwiebeln schälen, würfeln und zusammen mit den Kartoffeln und dem Speck goldbraun anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit das Fischfilet waschen, trocknen und in vier Portionen teilen.
- Mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
- Anschließend das Fischfilet in Mehl wenden.
- Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fischfilet von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Für die Soße Butter erhitzen und Mehl darin anschwitzen.
- Milch hinzufügen, aufkochen lassen und Senf einrühren.
- Anschließend *lovital*® complete energy 2.0 Neutral hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
739 kcal	53,1 g	24,2 g	73,4 g



ca. 45 Minuten



ca. 4 Portionen

Zutaten:

- › 700 g Fischfilet (z.B. Heilbutt, Dorsch, Rotbarsch)
- › Saft von 1 Zitrone
- › 1 kg Kartoffeln
- › 60 g durchwachsener Speck
- › 1 EL Butter
- › 2 Zwiebeln
- › Salz
- › Pfeffer
- › 300 ml Milch 3,5%
- › 2-3 EL mittelscharfer Senf
- › 300 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › Salz
- › Pfeffer

Für die Senfsoße:

- › 30 g Butter
- › 40 g Mehl



Seezungen-Rouladen

Zubereitung:

- Die Kapern, die Petersilie und den Oregano hacken.
- Einen EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel kurz anschwitzen.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kapern und Kräuter unterrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
- Den Emmentaler in dünne Scheiben schneiden.
- Das Fischfilet mit der Kräutermischung bestreichen und anschließend mit den Käsescheiben belegen.
- Den Fisch zu Rouladen rollen und mit den Zahnstochern feststecken.
- Die Rouladen etwa 8 Minuten mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne garen. Anschließend die Rouladen aus der Pfannen nehmen und warmhalten.
- Für die Soße den Fischfond mit der Sahne und *lovital*® complete energy 2.0 Neutral ablöschen und alles bei kleiner Hitze etwas einreduzieren lassen.
- Die Soße mit dem Senf, dem Zitronensaft, Salz und Zucker würzen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
851 kcal	76,9 g	48,4 g	26,4 g



ca. 40 Minuten



ca. 4 Portionen

Zutaten:

- › 4 Scheiben Seezunge
- › 60g Emmentaler
- › ½ Bund Petersilie
- › ½ Bund Oregano
- › 1 EL Kapern
- › 30 g Semmelbrösel
- › 2 EL Olivenöl
- › Salz
- › Pfeffer
- › Cayenne Pfeffer
- › 4 Zahnstocher
- › 100 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › ½ TL Senf
- › 1 TL Zitronensaft
- › 1 Prise Zucker
- › Salz

Für die Soße:

- › 100 ml Sahne

Typ:

Den Fisch mit Reis oder Kartoffeln servieren.





Veganer Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen und 2 Minuten blanchieren. Backofen auf 180°C vorheizen.
- Auflaufform mit 1 TL Margarine einfetten.
- *lovital*® complete energy 2.0 Neutral mit Salz, Pfeffer und den Kräutern vermischen.
- Knoblauch pressen und dazugeben.
- Kartoffeln und Brokkoli mit der Creme vermischen und alles in der Auflaufform verteilen.
- Restliche Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Hefeflocken einrühren. Aufkochen lassen und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen.
- Mit Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln und den Brokkoli gießen.
- Ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
727 kcal	28,6 g	30,6 g	76,8 g



ca. 75 Minuten



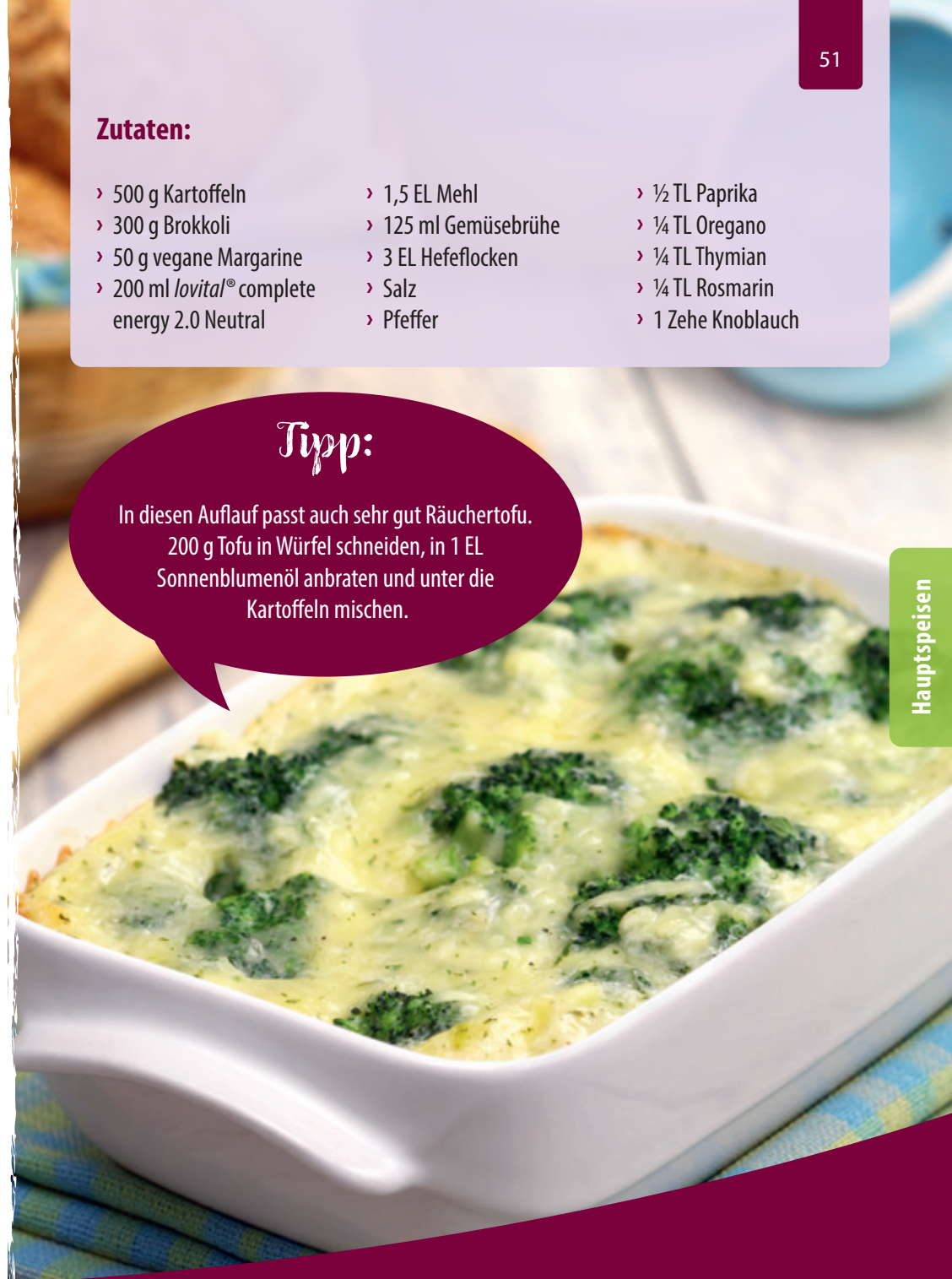
ca. 2 Portion

Zutaten:

- › 500 g Kartoffeln
- › 300 g Brokkoli
- › 50 g vegane Margarine
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 1,5 EL Mehl
- › 125 ml Gemüsebrühe
- › 3 EL Hefeflocken
- › Salz
- › Pfeffer
- › ½ TL Paprika
- › ¼ TL Oregano
- › ¼ TL Thymian
- › ¼ TL Rosmarin
- › 1 Zehe Knoblauch

Typ:

In diesen Auflauf passt auch sehr gut Räuchertofu. 200 g Tofu in Würfel schneiden, in 1 EL Sonnenblumenöl anbraten und unter die Kartoffeln mischen.



Getränke



Schoko-Bananen-Shake

Zubereitung:

- *lovital*® complete energy 2.0 Schoko in ein Gefäß geben.
- Banane klein schneiden und zur Trinknahrung geben.
- Beides mit einem Pürierstab mixen.
- Am besten kühl servieren und bei Bedarf mit einer Sahnehaube und Kakaopulver garnieren.

Nährwerte pro Portion (mit Rezeptrechner):

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
267 kcal	10,8 g	6,9 g	39,7 g



ca. 5 Minuten



ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 100 ml *lovital*® complete energy 2.0 Schoko
- › ½ Banane



Eiskaffee

Zubereitung:

- Kaffee kochen. Wer seinen Kaffee gerne mit Zucker trinkt, kann im heißen Kaffee etwas Zucker auflösen.
- Den Kaffee ca. 30 Minuten abkühlen lassen.
- Den kalten Kaffee und *lovital*® complete energy 2.0 fibre Kaffee in den Mixer geben und ca. 20 Sekunden vermischen.
- 2 Eiswürfel, 2 kleine Kugeln Vanilleeis (ca. 70 g) sowie die Kaffeemischung in ein Glas geben.
- Schlagsahne steif schlagen und auf die Gläser verteilen. Nach Belieben mit Kakaoapulver und Eiswaffeln garnieren.

Nährwerte pro Portion (mit Rezeptrechner):

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
426 kcal	12,5 g	24,4 g	39,1 g



ca. 15 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 300 ml Kaffee
- › Ggf. etwas Zucker
- › 4 Eiswürfel
- › 2 Kugeln Vanilleeis
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Kaffee
- › 100g Sahne
- › Eiswaffeln zum Garnieren

Tipp:

Sie können das Rezept auch abwandeln und eine Eisschokolade herstellen. Bereiten Sie statt Kaffee eine Schokolade zu und mischen Sie diese mit *lovital*® complete energy 2.0 Schoko.

Heiße Schokolade

Zubereitung:

- *lovital*® complete energy 2.0 Schoko mit der Milch erwärmen und unter ständigem Rühren das Schokoladenpulver hinzugeben.
- Wenn Sie einen elektrischen Milchschaumer besitzen, können Sie die Schokoladenmilch auch darin erwärmen. So wird diese besonders cremig.

Nährwerte pro Portion (mit Rezeptrechner):

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
466 kcal	24,1 g	16,5 g	53,8 g



ca. 5 Minuten



ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Schoko
- › 50 - 100 ml Milch 3,5% (je nach gewünschter Konsistenz)
- › 2 Esslöffel dunkles Instant Schokoladenpulver oder Kakaopulver

Tipp:

Mit einer Prise gemahlener Chilis, Nelken und Kardamom sowie einigen Mini-Marshmallows und einer Prise Zimt entsteht eine winterliche Schokolade für kalte Tage. Bei Bedarf können Sie die Heiße Schokolade mit einer Sahnehaube und Kakaopulver garnieren.



Beeren-Fruchtshake

Zubereitung:

- Die Beeren mit dem Zitronensaft mit dem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.
- *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille, den Orangensaft, Zucker und Sahne hinzufügen und noch einmal pürieren.
- In ein Glas füllen und mit einer Erdbeere und einem Blatt Minze garnieren.

Nährwerte pro Portion (mit Rezeptrechner):

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
433 kcal	11,4 g	14,7 g	63,2 g



ca. 5 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille
- › 50 g Erdbeeren
- › 25 g Heidelbeeren
- › 80 ml Orangensaft
- › 4 EL Zucker
- › 60 ml Sahne 30%
- › 2 TL Zitronensaft
- › Minze



Gelber Fruchtsmoothie

Zubereitung:

- *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille oder Aprikose-Pfirsich mit Zucker und Sahne kurz aufschlagen.
- Obst mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren.
- Zitronensaft und Obstpüree zur Trinknahrung dazugeben und vorsichtig unterrühren.
- Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und noch einmal mixen.

Nährwerte pro Portion (mit Rezeptrechner):

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
605 kcal	21,7 g	25,1 g	72,7 g



ca. 5 Minuten



ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille oder Aprikose-Pfirsich
- › 25 g Banane
- › 25 g Aprikose
- › 1 TL Zitronensaft
- › 2 TL Zucker
- › 3 EL Sahne 30 %
- › Nach Belieben 4-5 Eiswürfel





Veganer Fruchtshake

Zubereitung:

- Banane schälen.
- Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.
- Ananas schälen und den Strunk entfernen.
- Vanilleschote aufschneiden und Mark auskratzen.
- Früchte grob in Stücke schneiden und mit *lovital*® complete energy 2.0 Neutral, Kokosmehl, Cashewmus und Vanillemark in einen Standmixer geben. Alles fein pürieren und ca. 100 ml Wasser (ggf. etwas mehr) zufügen.
- Smoothie in Gläser füllen und kalt servieren.

Nährwerte pro Portion (mit Rezeptrechner):

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
370 kcal	12,9 g	9,1 g	56,3 g



ca. 15 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › ½ Banane
- › ½ Mango
- › ½ halbe Ananas
- › 1 Vanilleschote
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 1 EL Kokosmehl
- › ½ EL Cashewmus
- › 100 ml Wasser



Desserts



Schnelle Vanillesoße

Zubereitung:

- *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille mit dem Puddingpulver verquirlen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
- Den Zucker und das Mark der Vanilleschote dazugeben.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
337 kcal	15,2 g	10,2 g	45,5 g



ca. 10 Minuten



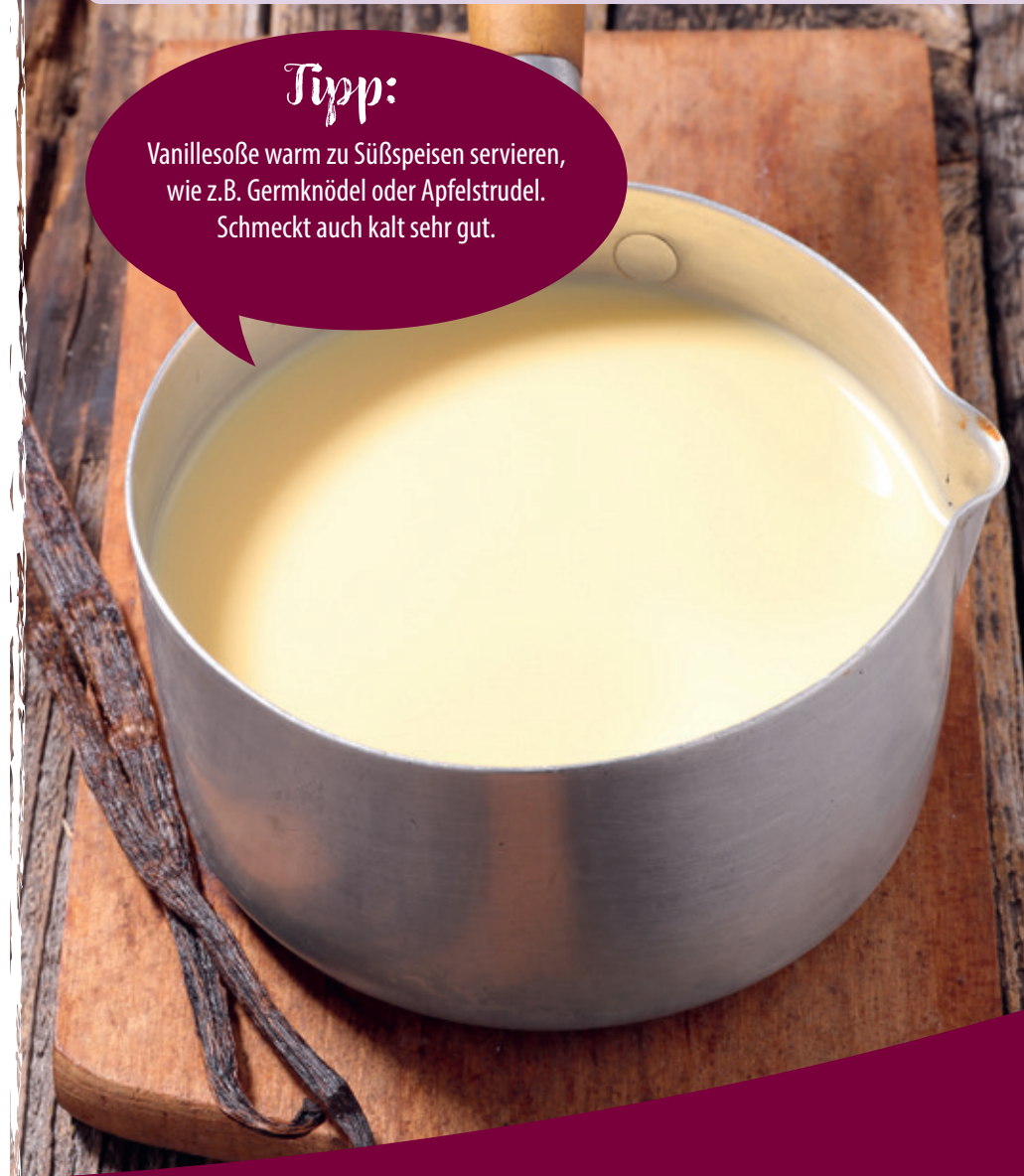
ca. 8 Portionen

Zutaten:

- › 1.200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille
- › 1 Packung Vanillepudding zum Kochen
- › 40 g Zucker
- › 1 Vanilleschote

Typ:

Vanillesoße warm zu Süßspeisen servieren,
wie z.B. Germknödel oder Apfelstrudel.
Schmeckt auch kalt sehr gut.



Beerenjoghurt

Zubereitung:

- Beeren mit dem Stabmixer pürieren.
- Beerenpüree, *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille oder Waldfrucht, Joghurt und Zucker miteinander verrühren.
- Mit gehackten Mandeln bestreuen und Beeren garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
582 kcal	28,4 g	22,5 g	63,7 g



ca. 5 Minuten



ca. 1 Portion

Zutaten:

- › 120 g Beeren nach Wahl z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille oder Waldfrucht
- › 100 g Joghurt 3,5%
- › 3 TL Zucker
- › 1 EL gehackte Mandeln



Typ:

Für mehr Kalorien können Sie statt Joghurt auch vollfetten Quark verwenden.

Birnenquark

Zubereitung:

- Die Nüsse grob hacken. Die Butter mit 1 TL Zucker leicht karamellisieren lassen und die Nüsse unterrühren.
- Vom Herd nehmen, mit Zimt verfeinern und auf Backpapier ausgebreitet auskühlen lassen. Nochmals grob hacken.
- Den Quark und die *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille miteinander verrühren.
- Die Birne klein schneiden oder pürieren und unter die Quarkmischung heben.
- Mit Zimt und Zucker abschmecken.
- Mit den Nüssen bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
295 kcal	13,8 g	14,6 g	26,0 g



ca. 10 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 100 g Magerquark
- › 100 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille
- › ½ Birne
- › 1 TL Butter
- › 30 g gemischte Nüsse z.B. Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse
- › 1 TL Zucker
- › Zimt und Zucker

Tipp:

Sie können auch 60 - 70 g andere Früchte und dazu passend *lovital*® Trinknahrung mit passender Geschmacksrichtung verwenden.



New York Cheesecake

Zubereitung:

- Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Danach für 10 Minuten kaltstellen.
- Anschließend den Teig in einer gefetteten Springform auslegen und etwa 2 - 3 cm am Rand hochziehen.
- Für die Füllung Zucker, Eier, Puddingpulver und *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille oder Neutral in einer Schüssel verrühren. Dann den Quark untermischen.
- Die abgetropften Mandarinen auf dem Teig verteilen.
- Quarkmasse auf den Teig geben und bei 180°C ca. 60 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
389 kcal	11,9 g	14,3 g	52,2 g



ca. 90 Minuten



ca. 12 Stücke

Zutaten:

Für den Teig:

- › 250 g Mehl
- › 150 g Margarine
- › 80 g Zucker
- › 1 Ei
- › ½ Päckchen Backpulver

Für die Füllung:

- › 150 g Zucker
- › 1 Packung Vanillepudding
- › 400 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille oder Neutral
- › 2 Eier
- › 500 g Magerquark
- › Bei Bedarf: 1 Dose abgetropfte Mandarinen (450 g)



Zimtparfait

mit Pflaumenkompott

Zubereitung Parfait:

- Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb schaumig rühren.
- Zucker und Zimt mischen und zum Eigelb geben. Weiterrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Masse dick ist.
- Cognac unterrühren.
- Sahne steif schlagen und unterziehen.
- *lovital*® complete energy 2.0 Neutral hinzugeben und unterziehen.
- Portionsweise in kleine Formen füllen und mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach geben.
- Formen eine Stunde vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Pflaumenkompott:

- Das Wasser mit allen Gewürzen und dem Zucker solange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Die Pflaumen dazu geben, kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze 5-10 Minuten weiter köcheln.
- Warm oder kalt zum Parfait servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
380 kcal	7,6 g	21,0 g	38,0 g

 ca. 255 Minuten

 ca. 6 Portionen

Zutaten Parfait:

- › 5 Eigelb
- › 100 g Zucker
- › 2 EL Zimt
- › 2 EL Cognac (kann auch weggelassen werden)
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 300 ml Sahne

Zutaten Pflaumenkompott:

- › 300 g Pflaumen (z.B. tiefgefroren)
- › 30 g Zucker
- › 180 ml Wasser
- › 1 Zimtstange
- › 3 Nelken
- › 1 Sternanis



Apfel-Zimt-Muffins

Zubereitung:

- Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
- Butter mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale verrühren. Das Ei hinzugeben und unterrühren.
- 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille zum Teig rühren.
- Mehl mit Backpulver und Zimt mischen und mit den flüssigen Zutaten verrühren.
- Äpfel schälen, achteln und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Spalten davon in dünne Scheiben schneiden.
- Apfelwürfel unter den Teig heben und anschließend auf die Muffinförmchen verteilen.
- Je 2 Apfelscheiben auf einen Muffin legen und leicht andrücken.
- Muffins im vorgeheizten Ofen 25 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
186 kcal	3,8 g	6,9 g	26,5 g



ca. 40 Minuten



ca. 12 Stück

Zutaten:

- › 75 g weiche Butter
- › 75 g Zucker
- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille
- › 2 TL Zitrone
- › 1 TL Zitronenschale
- › 200 g Mehl
- › 3 TL Backpulver
- › 1 TL Zimt
- › 1 Ei
- › 2 - 3 kleine Äpfel



Waffeln

Zubereitung:

- Eier, Butter, Zucker und Vanillezucker in einer Rührschüssel schaumig schlagen. *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille, Milch, Zitronensaft sowie eine Prise Salz und Zimt zugeben.
- Das Mehl sieben und mit dem Backpulver nach und nach hinzugeben. Alles gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
- Waffeleisen vorheizen und portionsweise den Teig in das Waffeleisen geben. Waffeln backen, bis sie goldgelb sind.
- Die frisch gebackenen Waffeln mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
758 kcal	15,6 g	34,5 g	95,0 g



ca. 20 Minuten



ca. 4 Portionen

Zutaten:

- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille
- › 3 Eier
- › 125 g weiche Butter
- › 100 g Zucker
- › 1 Päckchen Vanillezucker
- › 100 ml Milch 3,5 %
- › 250 g Mehl
- › 20 g Backpulver
- › Puderzucker



Tip:

Zu den fertig gebackenen Waffeln schmecken auch kleingeschnittene Früchte, Rote Grütze, heiße Sauerkirschen, Schlagsahne oder Vanillesoße.

Milchreis

Zubereitung:

- Milch, Milchreis und Salz im Kochtopf aufkochen lassen, danach Hitze reduzieren.
- *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille oder Neutral hinzugeben und auf kleiner Stufe 40-50 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Milchreis weich ist. Gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu vermeiden.
- Mit Zimt und Zucker abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
534 kcal	19,5 g	13,1 g	84,3 g



ca. 60 Minuten



ca. 2 Portionen

Zutaten:

- › 200 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille
- › 300 ml Milch 3,5 %
- › 125 g Milchreis
- › 1 Prise Salz
- › Zucker
- › Zimt

Tipp:

Als Beilage schmeckt Früchtekompott, wie z.B. Apfelmus oder Kirschen.



Eis am Stiel

Zubereitung:

- Die ausgewählte *lovital*® Trinknahrung mit einem Mixer ca. 30 Sekunden rühren.
- Nach Belieben kleingeschnittene Früchte oder Schokosplits hinzugeben und vorsichtig unterrühren.
- Die Masse in die Eisformen mit Stiel füllen und mindestens 4-6 Stunden ins Gefrierfach stellen, dann herausnehmen und genießen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
200 kcal	10,0 g	6,7 g	25,0 g



ca. 5 Minuten



ca. 4 Portionen

Zutaten:

- › 400 ml *lovital*® complete energy 2.0 fibre Vanille, Schoko oder Waldfrucht
- › Eisformen und Stiele
- › Nach Belieben: frisches Obst, wie z.B. klein geschnittene Aprikosen, Himbeeren, Erdbeeren oder Schokosplits

Tipps:

Sollten keine Eisformen mit Stiel zur Hand sein, eignen sich auch kleine Joghurtbecher und kleine Plastiklöffel als Alternative. Es kann auch eine Eismaschine verwendet werden.



Vegane Schokomuffins



Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
- Mehl, Kakao, Zucker und Backpulver vermischen. Öl und *lovital*® complete energy 2.0 Neutral hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Raspelschokolade unterheben.
- Den Teig in die Förmchen füllen und 20-30 Minuten backen.
- Aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
269 kcal	5,3 g	10,9 g	36,1 g



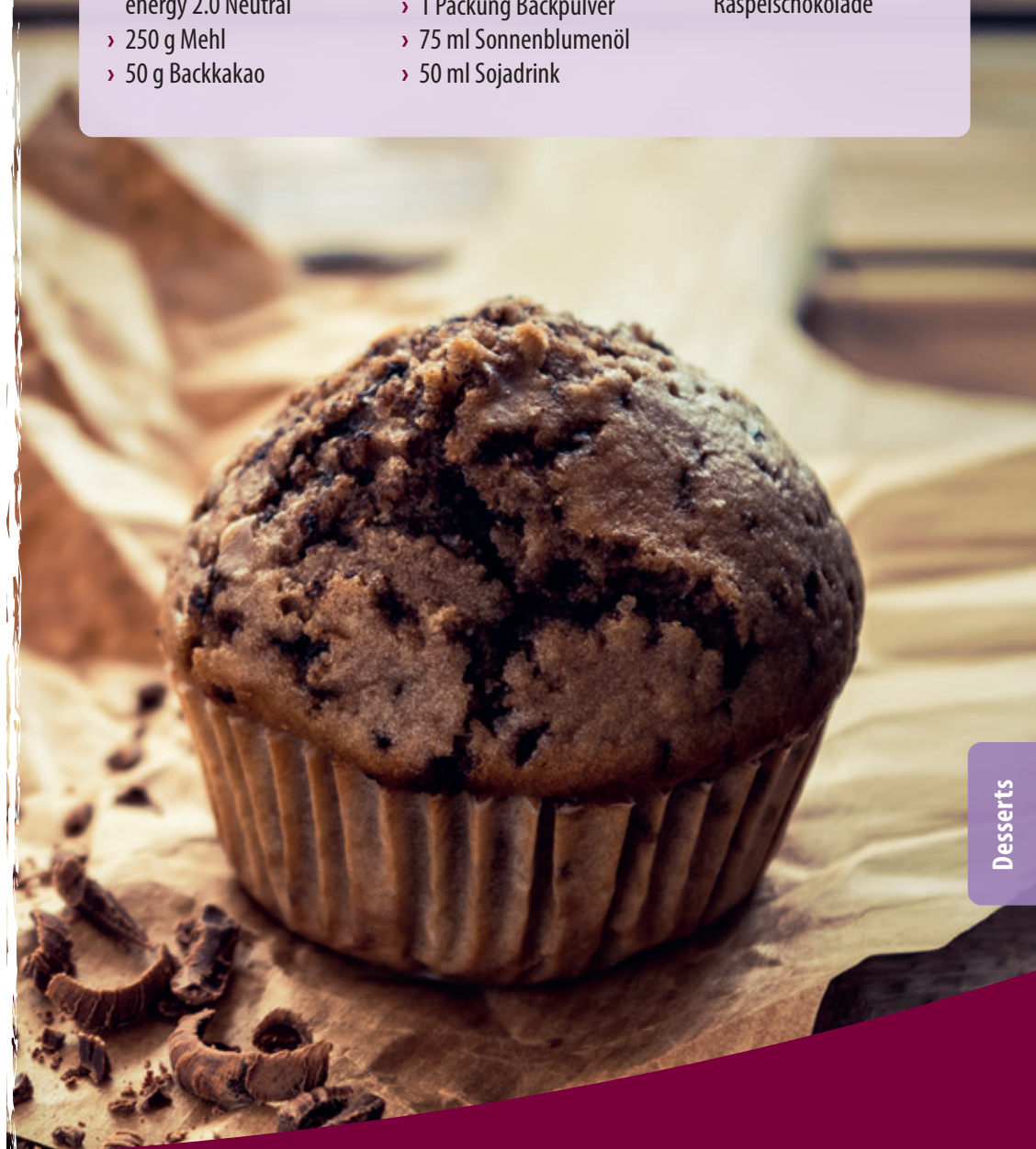
ca. 45 Minuten



ca. 12 Stück

Zutaten:

- › 200 *lovital*® complete energy 2.0 Neutral
- › 250 g Mehl
- › 50 g Backkakao
- › 150 g Zucker
- › 1 Packung Backpulver
- › 75 ml Sonnenblumenöl
- › 50 ml Sojadrink
- › 100 g vegane Raspelschokolade



lovital® Trinknahrung - Ihr Begleiter für mehr Energie im Alltag

- ✓ Super leicht trinkbar durch optimale Größe der Trinköffnung.
- ✓ Easy-opening and closing-System für ein leichtes Öffnen und sicheres Verschließen ohne Auslaufen.
- ✓ Keine lästige Folie, die vor dem Trinken abgelöst werden muss.
- ✓ **Neu: Mit Ballaststoffen** (Vanille, Kaffee, Waldfrucht)



- ✓ Hohe Akzeptanz durch überlegene Geschmacksqualität.
- ✓ 7 leckere Geschmacksrichtungen für viel Abwechslung.

Neue Sorte:
Neutral & 100 % pflanzlich

Umweltfreundlich: Die Verpackung und die Verschlusskappe bestehen aus pflanzlichem und fossilem Material. Mit 6-fach geringerem CO₂-Footprint im Vergleich zu Kunststoffflaschen.

	Mischkarton*	Keks	Kaffee	Aprikose-Pfirsich	Waldfrucht	Vanille	Schoko
Art.-Nr. 30 x 200ml	CP 01.20.22.34 F	CP 01.06.22.34	CP 01.02.22.34 F	CP 01.05.22.34	CP 01.01.22.34 F	CP 01.03.22.34 F	CP 01.04.22.34
PZN 30 x 200ml	17161606	17308423	17308446	17308452	17308469	17308475	17308481
Art.-Nr. 24 x 200ml	CP 01.20.22.16 F	CP 01.06.22.16	CP 01.02.22.16 F	CP 01.05.22.16	CP 01.01.22.16 F	CP 01.03.22.16 F	CP 01.04.22.16
PZN 24 x 200ml	17308498	17161575	17161569	17161598	17161546	17161552	17161581
Art.-Nr. 6 x 200ml	CP 01.20.22.36 F						
PZN 6 x 200ml	17611073						

☞ Sorte enthält Ballaststoffe

* Mischkarton enthält Sorten mit und ohne Ballaststoffe

Neutral
CP 01.07.22.34
18360609
CP 01.07.22.16
18360590
CP 01.07.22.36
18654386

lovital® ist verordnungsfähig

Unsere Trinknahrungen stellen Bilanzierte Diäten dar und sind aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung zur ausschließlichen Ernährung geeignet. Sie sind somit verordnungsfähig gemäß Arzneimittelrichtlinie (AM-RL), wenn:

- eine Modifizierung der normalen Ernährung oder
- sonstige ärztliche, pflegerische oder
- ernährungstherapeutische Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungssituation nicht ausreichen.

Hat Ihr Arzt Ihnen die Trinknahrung verordnet, dann übernimmt die Gesetzliche Krankenkasse die Kosten.

Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich Trinknahrung verordnen.

Aut-idem
Regelung
ankreuzen

i

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Trinknahrung in der Apotheke oder im Sanitätshaus ohne Rezept zu kaufen.



Gut beraten und erstklassig versorgt

Wenn Sie eine Versorgung mit **lovital**[®] Trinknahrung wünschen – ganz gleich, ob zu Hause oder im Pflegeheim – ergeben sich folgende Fragen:

- Wer steht mir bei Fragen zur Ernährung als kompetenter Ansprechpartner zur Seite?
- Wer organisiert die sofortige Lieferung der Trinknahrung?
- Wer kümmert sich um die Kostenübernahme durch die Krankenkasse?

CuraProducts bietet Ihnen hier eine erstklassige und bewährte Lösung an und organisiert, in Zusammenarbeit mit regionalen Kooperationspartnern, bundesweit die Versorgung.



Rufen Sie uns einfach an:

06152 / 18 77 835



Weitere Informationen unter:

www.lovital-trinknahrung.de



Hersteller:
CuraProducts GmbH
Im Neugrund 13
64521 Groß-Gerau

