

Rezeptideen, die es in sich haben.
Kompakt und kalorienreich



**Entdecken Sie die Vielfalt
mit Fortimel Compact 2.4**

NUTRICIA
Fortimel
Compact

Guten Appetit!



Neutrale Variante
zum Kochen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen und Trinken mit gesundem Appetit haben eine große Bedeutung für unser Wohlbefinden – sie bringen Kraft und Lebensfreude. Wenn der Appetit jedoch fehlt, z.B. bei Krankheit, fällt es nicht leicht, normale Portionen zu schaffen und ausreichend Energie und Nährstoffe aufzunehmen. Trinknahrungen sind hier wertvolle Helfer:

Sie liefern geballte Kalorien und alle lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, damit Sie nicht ungewollt abnehmen. Mit den **Trinknahrungen von Fortimel Compact** haben Sie genau die richtige Wahl getroffen – die 8 verschiedenen Geschmacksrichtungen von **Fortimel Compact 2.4** bieten eine große Vielfalt und Abwechslung für jeden Tag. Mit der neutralen Variante lassen sich hervorragend herzhaftere Speisen anreichern. **Fortimel Compact 2.4** liefert besonders viele Nährstoffe in kleiner Menge.

Es gibt jedoch noch mehr Möglichkeiten, unsere Trinknahrungen zu genießen: Sie können diese leicht gekühlt trinken oder probieren Sie z.B. Schokolade als Warmgetränk mit Sahnehäubchen! Mit einer Kugel Eis als Zugabe können Sie ganz leicht eine herrliche Erfrischung zaubern. Oder übergießen Sie frisches Obst nach Belieben mit **Fortimel Compact**.

In diesem Büchlein finden Sie viele Anregungen und Rezeptideen, wie Sie Gerichte mit **Fortimel Compact** anreichern können. Lassen Sie sich einfach inspirieren und probieren Sie es aus. Die Rezepte sind besonders einfach zuzubereiten.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihre Nutricia GmbH

 **NUTRICIA**
Fortimel
Compact

Allgemeine Tipps 05

Pikante Rezepte

Zucchini-cremesuppe 06

Linsen-cremesuppe 07

Risotto 08

Rahmgeschnetzeltes 09

Zitronige Rahmnudeln 10

Rührei 11

Pfannkuchen 12

Süße Rezepte

Früchte-Quarktraum 13

Vanille-Milchreis 14

Stracciatella-Schichtspeise 15

Himbeereis 16

Schneller Kuchen 17

Fortimel Trinknahrung auf einen Blick 18

Allgemeine Tipps



Fortimel Compact 2.4 ist eine Trinknahrung, die viel Energie und Nährstoffe bei wenig Volumen enthält. Die Verwendung der neutralen Variante beim Kochen ist eine gute Möglichkeit, um mehr Abwechslung in den Alltag zu bringen!

Tipps beim Kochen mit Trinknahrung

- Verwenden Sie antihaftbeschichtetes Kochgeschirr
- Rühren Sie immer gut um, damit ein Ansetzen (ähnlich wie beim Kochen mit Milch) vermieden wird
- Würzen Sie nach Geschmack mit Kräutern und Gewürzen, verwenden Sie aber wenig Salz
- Den etwas süßlichen Geschmack von **Fortimel Compact 2.4** Neutral kann man mit etwas Sauerrahm/saurer Sahne und auch Essig oder Zitronensaft ausgleichen (Achtung: bei Mengen über 1 Teelöffel kann die Säure dazu führen, dass die Trinknahrung gerinnt)
- Statt Gemüsebrühe können Sie auch Fleischbrühe verwenden
- Teilweise sind Variationen der Rezepte angegeben, um für noch mehr Abwechslung zu sorgen (natürlich sind dann auch die Nährwerte leicht verändert)
- Die Trinknahrung immer nur kurz erhitzen, anderenfalls gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren



Die Rezepte sind meist für 1 Person bemessen, anderslautende Angaben sehen Sie im jeweiligen Rezept.

Zucchini cremesuppe

Zutaten:

- 20 g Zwiebel
- 80 g Zucchini
- 10 g Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 75 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- etwas Essig (ca. 1 Mokkalöffel)



Zubereitung:

- Zwiebel zerkleinern, in Öl anbraten.
- Zucchini waschen, in Würfel schneiden und kurz mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe und **Fortimel Compact 2.4** Neutral aufgießen, weich dünsten, würzen und cremig aufmixen.
- **Variation:** Es kann auch Sellerie, Karotte, Kürbis etc. verwendet werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 10 g • Fett 18 g
Kohlenhydrate 25 g
Energie 300 kcal/1.256 kJ

Lintencremesuppe

Zutaten

- 20 g Zwiebel
- 10 g Rapsöl
- 100 g Linsen (z.B. Tellerlinsen, abgetropfte Konserve oder fertig gegart)
- 75 ml Gemüsebrühe
- 75 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
- 10 g Sauerrahm/saure Sahne
- Salz, Curry, Petersilie
- etwas Essig (max. 1 Teelöffel)



Zubereitung

- Zwiebel zerkleinern, in Öl anbraten, Linsen zugeben und kurz mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe und **Fortimel Compact 2.4** Neutral aufgießen.
- Mit Essig, Curry sowie Salz und Pfeffer abschmecken und cremig mixen.
- Mit einem Esslöffel Sauerrahm bzw. saurer Sahne garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 17 g • Fett 20 g
Kohlenhydrate 43 g
Energie 425 kcal/1.779 kJ

Risotto

Zutaten

- 20 g Zwiebel
- 15 g Rapsöl
- 75 g Risottoreis
- 50 g Hühnerfleisch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
- 20 g Parmesan, gerieben
- eventuell Salz, Kräuter



Zubereitung

- Zwiebel zerkleinern, in 10 g Öl (1 Esslöffel) anbraten.
- Fleisch in kleine Würfel schneiden, zugeben und gut anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen und Risottoreis in 5 g Öl glasig werden lassen.
- Immer wieder mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, bis die Gemüsebrühe aufgebraucht ist.
- Das angebratene Fleisch zugeben und mit **Fortimel Compact 2.4** Neutral aufgießen, immer wieder gut umrühren.
- Fertig dünsten (der Reis soll noch etwas bissfest sein) und zuletzt Parmesan zugeben (erst danach salzen, Parmesan ist bereits sehr salzig), mit Kräutern abschmecken, sofort servieren.
- **Variation:** Die Hälfte der Gemüsebrühe kann durch Weißwein ersetzt werden, auch kann Fisch oder Tofu statt Fleisch verwendet werden. Eine Ergänzung mit Gemüse wie z.B. Erbsen oder Karottenstücken ist jederzeit möglich.



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 34 g • Fett 32 g

Kohlenhydrate 89 g

Energie 785 kcal/3.287 kJ

Rahmgeschnetzeltes

Zutaten

- 20 g Zwiebel
- 10 g Rapsöl
- 120 g Kalbfleisch, mager
- 40 g Paprika, grün
- 50 ml Gemüsebrühe
- 50 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
- 30 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

- Zwiebel zerkleinern, in Öl anbraten, das klein geschnittene Fleisch dazugeben und gut anbraten.
- Mit Gemüsebrühe und **Fortimel Compact 2.4** Neutral aufgießen und mit den Paprikastücken (in feine Streifen oder Würfel geschnitten) unter Rühren weich dünsten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 32 g • Fett 25 g
Kohlenhydrate 18 g
Energie 430 kcal/1.800 kJ



Guten Appetit!

Zitronige Rahmnudeln

Zutaten

50 g schnellgarende Nudeln
(„Wok-Nudeln“)
100 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
50 ml Wasser
Salz
Zitronenabrieb



Zubereitung

- Die leicht gesalzene Mischung aus Wasser und **Fortimel Compact 2.4** Neutral aufkochen, die Nudeln einrühren.
- Unter weiterem Rühren ungefähr 3-4 Min. die Flüssigkeit aufsaugen lassen, mit etwas abgeriebener Schale einer unbehandelten Zitrone verfeinern.

Tipp: Rahmnudeln passen als Beilage zu Fischgerichten und gebratenem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 16 g • Fett 11 g
Kohlenhydrate 65 g
Energie 425 kcal/1.779 kJ

Rührei

Zutaten

- 2 Eier
- 75 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
- 10 g Rapsöl
- Salz, Schnittlauch



Zubereitung

- Eier mit **Fortimel Compact 2.4** Neutral verquirlen und etwas salzen.
- Im Öl unter Rühren anbraten, mit Schnittlauch bestreut servieren.
- **Variation:** Beim Anbraten in Streifen geschnittenen Schinken zugeben.

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 21 g • Fett 28 g
Kohlenhydrate 24 g
Energie 435 kcal/1.821 kJ

Pfannkuchen

Zutaten

- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 125 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
- 15 g Rapsöl
- Salz



Zubereitung

- Ei mit **Fortimel Compact 2.4** Neutral und Mehl verrühren.
- 1 Prise Salz zugeben, 10 Min. quellen lassen.
- In einer Pfanne 3 dünne Pfannkuchen im Öl ausbacken (von beiden Seiten).
- Gefüllt werden kann mit cremigem Gemüse, Cremespinat und Schafskäsewürfeln, Marmelade oder Schokoladennusscreme, aber auch mit Topfenfülle/Quarkfülle. Auch mit etwas Käse überbacken schmecken die Pfannkuchen sehr gut!

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.



Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 24 g • Fett 33 g

Kohlenhydrate 74 g

Energie 690 kcal/2.889 kJ

Früchte-Quarktraum (2 Portionen)

Zutaten

- 125 ml **Fortimel Compact 2.4** Erdbeere
- 100 g Quark 20 % Fett
- 1/2 Banane
- 1/2 Orange
- 1/2 Apfel
- 1 Kiwi
- 4 Esslöffel gemischte Beeren
- 2 Esslöffel Honig



Zubereitung

- Früchte schälen, in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten miteinander vermengen.
- Mit Beeren garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 22 g • Fett 19 g
Kohlenhydrate 80 g
Energie 604 kcal/2.527 kJ

Stracciatella-Schichtspeise

Zutaten

25 g Biskotten (5 Stück)
50 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
50 g Crème fraîche
10 g Zucker
15 g Schokoladenstreusel
Instantkakaopulver



Zubereitung

- **Fortimel Compact 2.4** Neutral mit Zucker und Crème fraîche glattrühren.
- Schokoladenstreusel zugeben.
- Creme abwechselnd mit Biskotten in ein Glas schichten (zuerst Biskotten, dann Creme, abschließen mit Creme).
- Kurz durchziehen lassen.
- Mit Instantkakaopulver bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.



Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 9 g • Fett 26 g

Kohlenhydrate 45 g

Energie 445 kcal/1.863 kJ

Vanille-Milchreis (4 Portionen)

Zutaten

- 125 ml **Fortimel Compact 2.4** Vanille
- 100 g Milchreis
- 200 ml Vollmilch
- 1 Esslöffel Zucker
- 1/2 Teelöffel Zimt



Zubereitung

- Milchreis mit Milch und Zucker zubereiten.
- Abkühlen lassen und **Fortimel Compact 2.4** Vanille unterheben.
- Kühl stellen und vor dem Servieren mit Zimt und Zucker bestreuen.
- Wer es fruchtig mag, einen Schuss Erdbeersoße über den Milchreis geben.



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.



Guten Appetit!

Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 26 g • Fett 20 g

Kohlenhydrate 135 g

Energie 822 kcal/3.439 kJ

Himbeereis

Zutaten

- 150 g Himbeeren (tiefgekühlt)
- 50 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
- 25 ml Schlagobers/Schlagsahne
- 25 g Staubzucker/Puderzucker



Zubereitung

- Himbeeren aus dem Tiefkühler nehmen und in ein hohes Gefäß geben, 5 Min. antauen lassen.
- **Fortimel Compact 2.4** Neutral und Schlagobers/Schlagsahne sowie Staubzucker/Puderzucker zugeben und mit dem Stabmixer cremig aufmixen.
- Mit Schlagobers/Schlagsahne garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 7 g • Fett 14 g
Kohlenhydrate 48 g
Energie 375 kcal/1.570 kJ

Schneller Kuchen (Mikrowelle)

Zutaten

- 30 g Weizenmehl (4 Esslöffel)
- 25 g Instantkakaopulver (4 Esslöffel)
- 1 Ei
- 20 ml Öl (2 Esslöffel)
- 15 g Mandeln, gemahlen
(1 Esslöffel, ersetzbar durch Nussmus)
- 40 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral (5 Esslöffel)
- 1/2 Mokkalöffel Backpulver
- 5 g Vanillezucker (1 Teelöffel)



Zubereitung

- In einer großen mikrowellenfesten Tasse Ei mit Öl, Nüssen und **Fortimel Compact 2.4** Neutral verrühren.
- Instantkakaopulver und Vanillezucker sowie Backpulver zugeben und gut verrühren.
- Mehl einrühren, dann sofort bei 600 Watt für 4 Min. in der Mikrowelle „backen“.
- Kurz überkühlen, stürzen und mit Staubzucker bestreut und Vanillesauce oder Schlagobers/Schlagsahne garniert sofort servieren (der Kuchen wird sonst trocken).
- Auch Fruchtmus passt sehr gut dazu!



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

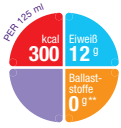
Dieses Rezept enthält ca.

Eiweiß 18 g • Fett 41 g

Kohlenhydrate 61 g

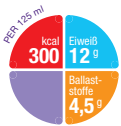
Energie 685 kcal/2.868 kJ

Fortimel Trinknahrung auf einen Blick



Fortimel Compact 2.4

- **Kleines Trinkvolumen** mit 125 ml (2,4 kcal/ml)
- in 7 Geschmackssorten und einer neutralen Variante: Aprikose, Banane, Cappuccino, Erdbeere, Neutral, Schokolade, Vanille, Waldfrucht



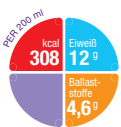
Fortimel Compact Fibre

- 125 ml Trinkvolumen
- in 3 Geschmackssorten: Cappuccino, Erdbeere, Vanille



Fortimel Energy

- 200 ml Trinkvolumen
- in 4 Geschmackssorten: Banane, Erdbeere, Schokolade, Vanille



Fortimel Energy Multi Fibre

- 200 ml Trinkvolumen
- in 3 Geschmackssorten: Erdbeere, Schokolade, Vanille



Fortimel Yoghurt Style

- 200 ml Trinkvolumen
- in 3 Geschmackssorten: Himbeere, Pfirsich-Orange, Vanille-Zitrone

** Schokolade enthält Ballaststoffe

Die Fortimel-Varianten sorgen für noch mehr Abwechslung bei der Ernährungstherapie.

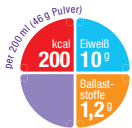


* in Österreich: 300 kcal, 18 g Eiweiß/200 ml



Fortimel Extra

- 200 ml Trinkvolumen
- in 4 Geschmackssorten:
 - 🇩🇪 Erdbeere, Schokolade, Vanille, Waldfrucht
 - 🇦🇹 Erdbeere, Kaffee, Schokolade, Vanille



Fortimel Pulver

- 335 g Pulver Dose
- in 4 Geschmackssorten:
 - Erdbeere, Kaffee, Neutral, Vanille



Forticreme 🇩🇪

- 125 g Becher
- in 4 Geschmackssorten:
 - Banane, Schokolade, Vanille, Waldfrucht

Fortimel Creme 🇦🇹

- in 5 Geschmackssorten:
 - Banane, Mokka, Schokolade, Vanille, Waldfrucht



Fortimel Jucy

- 200 ml Trinkvolumen
- in 5 Geschmackssorten:
 - Apfel, Cassis, Erdbeere, Orange, Tropical

Weitere leckere Rezepte finden Sie auf
www.kochen-mit-fortimel.de



www.fortimel.de
www.fortimel.at



Wir beraten Sie gerne:
Careline 00800 68874242

Nutricia Deutschland:

Nutricia GmbH
Postfach 2769
D-91015 Erlangen
Telefon 09131 7782 0
Telefax 09131 7782 10
information@nutricia.com

Nutricia Österreich:

Nutricia GmbH
Technologiestraße 10
A-1120 Wien
Telefon 01 6882626 0
Telefax 01 6882626 666
office.austria@nutricia.com