

HOCH- KALORISCHE



**Liebe Patientin,
lieber Patient,**

bei Ihrem Aufenthalt haben Sie von uns Hochkalorische Shakes erhalten.

Überlegen Sie, diese zu Hause nachzumachen? Wir haben eine kleine Auswahl an Rezeptideen für Sie vorbereitet.

Alle Shakes werden mit Eiweißkonzentrat zubereitet. Hochwertige Produkte erhalten Sie u.a. in Apotheken und Reformhäusern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachmachen und guten Appetit!

**Ihr
Diätküchenteam**

Impressum

Universitätsklinikum Bonn
UKB Catering GmbH
Venusberg-Campus 1
53127 Bonn

Die Rezepturen wurde erstellt von

Sandy Alte (Diätköchin)
Paulina Bätjer (Diätassistentin)
Janina Rech (Diätassistentin)
Sonja Rößler (Diätassistentin)

Catering GmbH

Diätküche
Tel.: +49 228 287-11754
Fax.: +49 228 287-11755
Diaetberatung@ukbonn.de

Grundrezeptur

Zutaten

100 g Joghurt 3,5% Fett
3 EL Sahne 30% Fett
1 Beutel (13 g) Eiweiß-Konzentrat
1 EL Rapsöl
1 TL Zucker

Zubereitung

1. Obst oder Gemüse mit Joghurt, Eiweißkonzentrat, Öl und Zucker im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.
2. Sahne unterrühren und abschmecken, gegebenenfalls nachsüßen.

→ Der Shake hält sich abgedeckt zwei Tage im Kühlschrank.

→ Nach etwas längerer Standzeit gut verrühren oder in einem geschlossenen Gefäßgut schütteln.

Tipp: Für heiße Tage lassen sich die Shakes auch einfrieren, probieren Sie es aus!



Süße Varianten

Aprikosen-Shake

50 g Aprikosen
+ Grundrezeptur

Himbeer-Joghurt-Shake

50 g Himbeeren
+ Grundrezeptur

Bananen-Haferflocken-Shake

1 TL Haferflocken zart
½ Banane
+ Grundrezeptur

Apfel-Joghurt-Shake

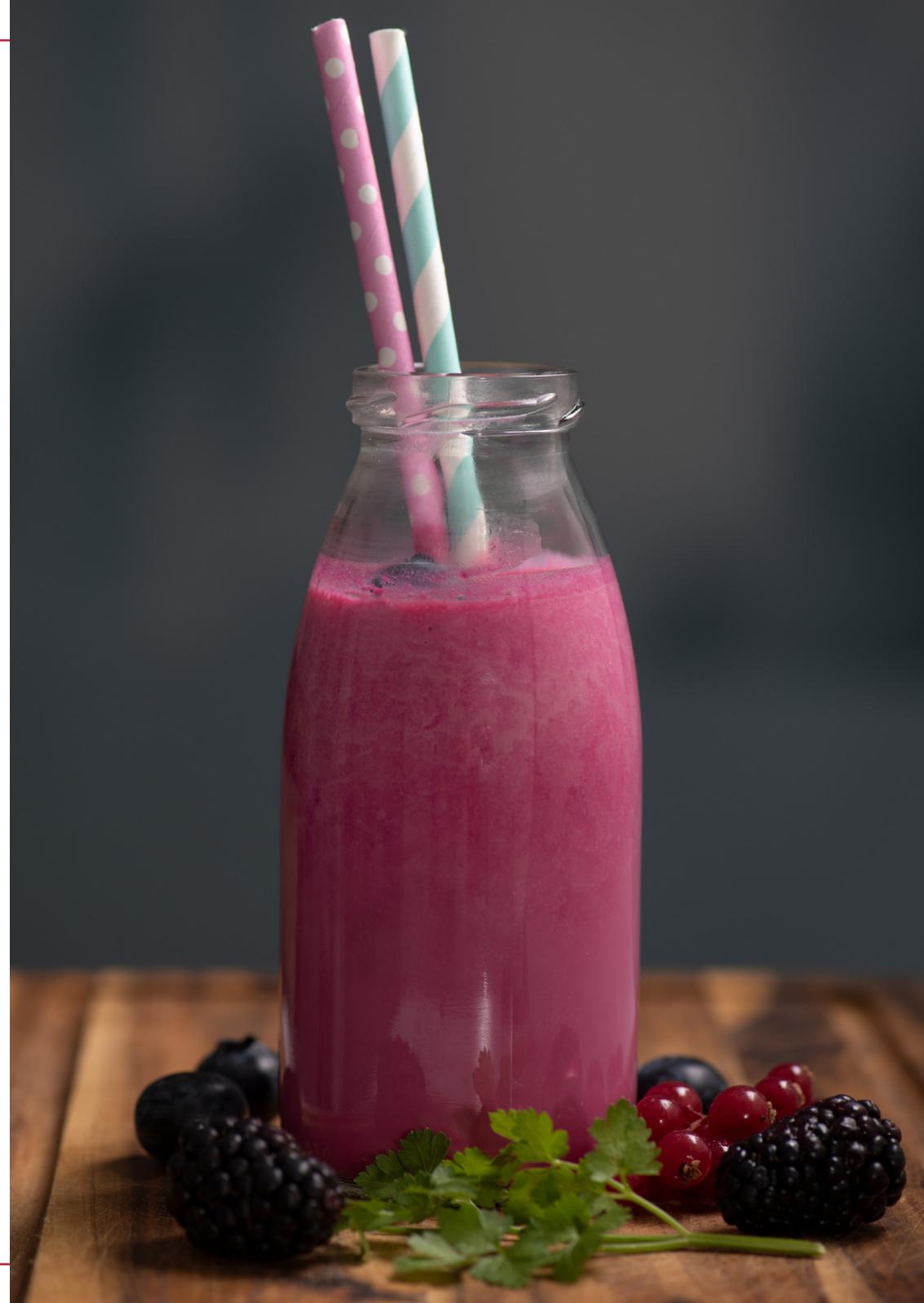
50 g Apfel
Etwas Zitronensaft
+ Grundrezeptur

Mango-Joghurt-Shake

50 g Mango
+ Grundrezeptur

Möhren-Birnen-Shake

½ Möhre
½ Birne
+ Grundrezeptur



Pikante Varianten

Möhren-Shake

80 ml Apfelsaft
1 kleine Möhre
+ Grundrezeptur

Kürbis-Shake

60 g Kürbis
+ Grundrezeptur

Rote Bete-Shake

1 EL Apfelsaft
60 g Rote Bete (gekocht oder Konserve)
+ Grundrezeptur

Gurken-Shake

50 g Salatgurke
+ Grundrezeptur

Probieren Sie sich aus und gestalten Sie den Shake mit anderen Obst- und Gemüsesorten sowie Gewürzen und Kräutern um.

Die Shakes haben pro Portion durchschnittlich einen Energiegehalt von ca. 375 kcal und enthalten ca. 12 g Eiweiß (davon 10 g durch das Eiweißkonzentrat).



Ein Produkt der Catering GmbH in Kooperation mit CIO Bonn

ukb universitäts
klinikum**bonn**
Catering GmbH

CIO
Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf