Stadt Zürich
Gesundheitszentren für das Alter

Marroni-Drink mit Eiweiss

Rezept für 6 Portionen (je ca. 125 ml)

Zutaten
- 200 g Vermicelles
- 300 g Quark
- 50 g Mandelmus
- 150 ml High-Protein-Milch
- 50 ml Apfelsaft

Zubereitung
Alle Zutaten gut mixen und kalt servieren.

Nährwertangaben (pro Portion, 125 ml)
- 150 kcal
- 15 g Kohlenhydrate
- 10 g Eiweiss

Hinweise / Variationen
Mandelmus kann durch anderes Nussmus ersetzt werden.
High-Protein-Milch kann durch Kuh- oder Sojamilch plus 10 g Proteinpulver ersetzt werden.

Stadt Zürich
Gesundheitszentren für das Alter

Käsesablés für zwischendurch

Rezept für 24 Portionen (je ca. 19 g)

Zutaten
- 50 g Butter
- 2 g Salz
- 85 g Gruyère
- 100 ml neutrale Trinknahrung
- 20 g Eigelb
- 1 g Backpulver
- 150 g Mehl
- Curry, Paprikapulver, Kümmel, Hefeflocken nach Gusto

Zubereitung
Alle Zutaten kurz mischen (nicht kneten). Teig zur Rolle formen und 30 Minuten kühlstellen. In ca. 48 Scheiben schneiden, aufs Blech legen und bei 180 °C Umluft rund 10 Minuten backen. Noch heiss mit Gewürzen oder Kräutern bestreuen.

Nährwertangaben (pro Portion, ca. 19 g)
- 59 kcal
- 5 g Kohlenhydrate
- 2,2 g Eiweiss

Hinweise / Variationen
Für eine glutenfreie Variante Mehl durch eine Mischung aus Buchweizen-, Reismehl und Kartoffelstärke ersetzen. Für mehr Eiweiss kann ein Teil des Mehls durch neutrales Proteinpulver ersetzt werden (max. 15 %).

Stadt Zürich
Gesundheitszentren für das Alter

Kürbissuppe

Rezept für 4 Portionen (je ca. 250 ml)

Zutaten
- 500 g Kürbis (z. B. Hokkaido, mit Schale)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebouillon
- 150 g Quark oder Hüttenkäse
- 50 ml Milch oder High-Protein-Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung
Kürbis in Stücke schneiden, Zwiebel hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Kürbis kurz andünsten. Mit Bouillon ablöschen und ca. 15 Minuten weichkochen. Suppe pürieren. Quark oder Hüttenkäse sowie Milch einrühren und nochmals kurz erhitzen (nicht kochen). Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nährwertangaben (pro Portion, ca. 250 ml)
- 190 kcal
- 16 g Kohlenhydrate
- 12 g Eiweiss
- 7 g Fett

Hinweise / Variationen
Für noch mehr Eiweiss: 1–2 EL Eiweisspulver (neutral) beim Pürieren zugeben. Für eine vegane Variante Quark durch Sojaquark oder Seidentofu ersetzen.