

Süßes

Die super leckere Rezeptidee zum Herbst

Waffeln schnell und einfach selbstgemacht.

Zutaten für 4 Portionen:

200 ml Iovital complete HP Drink Vanille
3 Eier
125 g weiche Butter
100 g Zucker
100 ml Milch (3,5 %)
250 g Mehl
20 g Backpulver
1 Zitrone (Saft)
3 EL Zucker
Salz
Zimt
Puderzucker
Sahne und evtl. Fruchtsoße

Nährwerte pro Portion:

Energie 958 kcal
Eiweiß 23,6 g
Fett 39,9 g
Kohlenhydrate 124,0 g

Zubereitung

Eier trennen. Eigelb, Butter und Zucker schaumig rühren. Iovital complete HP Drink Vanille, Milch, Zitronensaft und je eine Prise Salz und Zimt zugeben. Das Mehl sieben und mit dem Backpulver nach und nach einrühren. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben. Zucker zu Iovital complete DRINK Vanille geben. Den fertigen Teig zu Waffeln in einem Waffeleisen backen, mit Puderzucker bestreuen und z.B. mit Sahne oder Kirschsoße dazu servieren.

Süß und Warm

Vegane Pastinaken-Möhren-Suppe

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

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

Nährwerte pro Portion:

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

Zubereitung

Pastinaken und Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
Ingwer sowie Schalotten schälen und fein hacken.
Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und den Ingwer anschwitzen.
Pastinaken und Möhren zugeben und kurz mitschmoren. Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch, Trinknahrung 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 noch durch ein Sieb passieren.

Süß und kalt

Vegane Energy Balls

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Zutaten für 23 Portionen:

15 Datteln
4 EL Haferflocken
2 EL Hanfsamen
2 EL Leinsamen
3 EL Chiasamen
60 ml lovital complete energy 2.0 vegan Neutral
Nach Belieben vegane Schokolade, Kakao oder Zimt

Nährwerte pro Portion:

Energie 44,3 kcal
Eiweiß 1,2 g
Fett 1,5 g
Kohlenhydrate 5,8 g

Zubereitung

lovital® complete energy 2.0 vegan Neutral erwärmen.

Die Datteln mit dem warmen lovital® complete energy 2.0 vegan Neutral übergießen und mindestens 15 Minuten einweichen.

Danach alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen bis eine zähe Masse entsteht. Die Masse mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank ziehen lassen.

Daraus kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln, Kakaopulver, oder Mandelmehl wälzen.

TIPP: Sollte die Masse zu flüssig werden, fügen Sie einfach noch Haferflocken oder Chiasamen hinzu. Anstelle von Haferflocken kann auch gepuffter Amaranth, Quinoa oder ähnliches genommen werden.

Süß und warm

Vanille-Apfel Zimt Muffins

Zutaten (12 Muffins):

200 ml lovital complete HP Vanille
200 g Mehl
3 TL Backpulver
1 TL Zimt
75 g brauner Zucker
75 g geschmolzene Butter
1 Ei
1 Apfel geschält und kleingeschnitten

Nährwerte pro Portion:

Energie 195 kcal
Eiweiß 4,2 g
Fett 7,3 g
Kohlenhydrate 25,0 g

Zubereitung

Muffinform für 12 Muffin einfetten. Mehl, Backpulver und Zimt in einer Schüssel sieben, Zucker zugeben und mischen. Butter schmelzen. Das Ei verquirlen und unter die geschmolzene Butter heben. Lovital Vanille zugeben. Die flüssigen Zutaten unter die Mehl Backpulver Mischung heben. Vorsicht! Muffins werden hart, wenn zu fest gerührt wird. Geben Sie die Apfelstücke hinzu und füllen Sie die Mischung in die Backform. Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen und 20 - 25 Minuten goldbraun backen bis der Teig hochgegangen ist.

Süß und kalt

Spekulatius Creme mit weihnachtlicher Zimt-Kirsch Soße

Zutaten für 4 Portionen:

100ml Milch 3,5% Fett
200ml Iovital complete HP 2.0 Drink Vanille
100g Spekulatius
200 ml Kirschsafft
Zimt
handelsübliche Instant Fertig Creme Vanille für 300ml Milch

Nährwerte pro Portion:

Energie 330 kcal
Eiweiß 9,0 g
Fett 50,3 g
Kohlenhydrate 10,8 g

Zubereitung

Die kalte Milch mit dem gekühlten Iovital complete HP 2.0 Drink Vanille in ein hohes Gefäß geben und mit den Spekulatius eine Stunde darin einweichen. Anschließend die Masse mit einem Pürierstab pürieren. Dann das handelsübliche Cremepulver Vanille hinzufügen und mit einem Handrührgerät auf niedrigster Stufe gut verrühren. Nun auf höchster Stufe 3 Minuten aufschlagen und eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Parallel den Kirschsafft je nach Geschmack leicht süßen und mit Zimt würzen.

Serviervorschlag:

Mit einem Löffel Nocken aus der Creme Formen und auf einem vorbereiteten Teller platzieren. Mit einem Schokoladenblatt oder Spekulatiusbröseln garnieren und genießen. Den gewürzten Kirschsafft, mit einem Löffel an die Seite der Nocken gießen.

Guten Appetit und ein schönes Weihnachtsfest

Süßes

Mangoshake

10 Minuten

Zutaten (1 Portion):

200 ml Iovital complete HP Drink Vanille
50 g Mangopüree oder Mangokonzentrat
1 TL Zitronensaft
2 TL Zucker
3 EL / 30 ml Sahne 30 %

Nährwerte pro Portion:

Energie 460 kcal
Eiweiß 12,0 g
Fett 21,0 g
Kohlenhydrate 56,0 g

Zubereitung

Iovital complete HP Drink Vanille mit Zucker und Sahne aufschlagen. Zitronensaft und Mangopüree dazugeben, vorsichtig unterrühren.
Diesen Shake können Sie auch nach Belieben mit anderen Früchten zubereiten.

Süß und warm

Kaiserschmarrn

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Zutaten (4 Portionen):

100 g Rosinen
4 Eier
400 ml Iovital complete HP Drink Vanille
100 ml Milch
1 MS Salz 250 g Mehl
Öl
Puderzucker
(Mandelsplitter)

Nährwerte pro Portion:

Energie 579 kcal
Eiweiß 24,8 g
Fett 15,3 g
Kohlenhydrate 85,5 g

Zubereitung

Die Eier in Eiweiße und Eigelbe trennen. Das Eigelb mit Iovital complete HP Drink Vanille, Milch und Salz verquirlen. Danach löffelweise das gesiebte Mehl unterrühren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen, portionsweise die Teigmasse hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Als nächstes die Rosinen darüber streuen und in den Teig einsinken lassen. Den Teig umdrehen und nach kurzem Braten mit 2 Gabeln zerpfücken, kurz durchbraten und auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit gerösteten Mandelsplittern garnieren. # Dazu passt Apfelmus oder Kompott.

Süß und kalt

Eis am Stiel ideal für die heiße Jahreszeit

Zutaten:

400 ml Iovital complete **Vanille** oder **Schoko** oder **Waldfrucht**
4 Eisformen und Stiele

Zum Verfeinern:

klein geschnittene Aprikosen, Schokosplits, oder Himbeeren

Nährwerte pro Eis:

Energie ca. 175 kcal
Eiweiß ca. 7,0 g
Fett ca. 5,0 g

Zubereitung

Den jeweiligen Drink mit einem Mixer ca. 30 Sekunden rühren, dann die kleingeschnittenen Früchte oder Schokosplits zu den jeweiligen Drink-Varianten geben und vorsichtig unterrühren.
Die Masse in eine Form mit Stiel geben.
Danach mindestens die Masse für 4-6 Stunden ins Gefrierfach stellen, dann herausnehmen und genießen.

Kleiner Tipp:

Sollten keine Eisformen mit Stiel zur Hand sein, eignen sich auch kleine Joghurtbecher und kleine Plastiklöffel als Alternative.

Süß und Warm

Eierpfannkuchen mit Apfelmus

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Portionen:

60g Weizenmehl
200ml Iovital complete HP 2.0 Drink Vanille
20 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
10ml Rapsöl
150g Apfelmus
Prise Salz, Zimt und Zucker

Nährwerte pro Portion:

Energie 880 kcal
Eiweiß 29,0 g
Fett 30,3 g
Kohlenhydrate 140,8 g

Zubereitung

Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Iovital complete Trinknahrung verquirlen.
In heißem Fett dünne Eierpfannkuchen ausbacken. (Rezept reicht für 2 Pfannkuchen).
Mit Zimt/Zucker bestreuen und mit dem Apfelmus servieren.
Super lecker!!

Serviervorschlag:

Vor dem Ausbacken, in den Eierpfannkuchenteig geschälte und kleingeschnittene Äpfel geben. Anstelle von Äpfeln eignen sich auch entsteinte und gut abgetropfte Sauerkirschen.

Guten Appetit

Süß und warm

Armer Ritter

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Zutaten (1 Portion):

120 g Toastbrot/Weißbrot 40 g / 2 gestr.
EL Erdbeerkonfitüre 1 Ei (Gr. M)
etwas Mehl
100 ml Iovital complete HP Drink Vanille
1 gestr. TL Zucker 20 g 2 geh. TL Butter
Prise Salz
Zimt

Nährwerte pro Portion:

Energie 374 kcal
Eiweiß 16,0 g
Fett 12,5 g
Kohlenhydrate 49,1 g

Zubereitung

Die Hälfte der Toastbrot- oder Weißbrotscheiben mit Erdbeerkonfitüre bestreichen und mit der anderen Hälfte abdecken. Ei, Mehl, Iovital complete HP Vanille, Salz und Zucker verquirlen. Die Brotscheiben gut in der Masse einweichen. Die Brotscheiben in der Butter gold-braun braten. Noch heiß mit Zimt und Zucker bestreuen und warm servieren.