

# REZEPTIDEEN MIT TRINKNAHRUNG

- Aprikosen Brei
- Strawberry Colada
- Eiskaffee
- Gemüsesuppe
- Herzhafte Pfannkuchen

# APRIKOSENBREI (1 PERSON)

75 g Aprikose aus der Dose  
200 ml Trinknahrung Aprikose  
40 g Schmelzflocken



Bild: <https://pixabay.com/de/>

	Gesamt	100 g
E	26,5 g	8,4 g
F	18,6 g	59,1 g
KH	77,9 g	24,7 g
kcal	599	190

Aprikosen aus der Dose mit etwas Saft pürieren.  
Trinknahrung Geschmack mit Schmelzflocken und der pürierten  
Aprikose mischen. Nach Geschmack süßen und servieren.

# STRAWBERRY COLADA (1 PERSON)

100 g Erdbeere  
75 ml Kokosmilch  
200 ml Trinknahrung Erdbeere  
Eiswürfel



Bild: <https://pixabay.com/de/>

	Gesamt	100 g
E	20,1 g	5,4 g
F	29,9 g	8,0 g
KH	39,5 g	10,5 g
kcal	500	133

Erdbeeren mit Kokosmilch pürieren. Trinknahrung Geschmack „Erdbeere“ unterrühren. Nach Geschmack süßen. Eiswürfel in ein hohes Cocktailglas geben, Shake darüber geben und mit einem Strohhalm servieren.

# EISKAFFEE (1 PERSON)

200 ml Trinknahrung Vanille  
1 TI Kaffeeinstantpulver  
1 Kugel Vanilleeis  
30 g Sahne, steif geschlagen

Ein gekühltes Fläschchen Trinknahrung Geschmack „Vanille“ mit Kaffeeinstant Pulver mischen. Kugel Vanilleeis in Glas geben und mit Kaffee übergießen. Sahne mit Zucker steifschlagen und Eiskaffee damit garnieren.



Bild: <https://pixabay.com/de/>

	Gesamt	100 g
E	15,3 g	5,5 g
F	26,0 g	9,3 g
KH	52,1 g	18,6 g
kcal	500	179

# GEMÜSESUPPE (1 PERSON)

100 g Gemüse nach Wahl (Karotte, Zucchini, Tomate, Kürbis...)  
1 El Rapsöl  
150 ml Gemüsebrühe  
100 ml Trinknahrung neutral  
50 g Schmand



Bild: <https://pixabay.com/de/>

	Gesamt	100 g
E	7,5 g	1,9 g
F	36,0 g	9,0 g
KH	26,6 g	6,7 g
kcal	464	113

Gemüse nach Wahl in Öl anschmelzen und mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Weichgekochtes Gemüse pürieren und Trinknahrung Geschmack „neutral“ untermischen. Nochmals abschmecken, mit einem Klecks Schmand garnieren und servieren.

# HERZHAFTE PFANNKUCHEN (1 PERSON)

- 70 g Mehl Type 405
- 200 ml Trinknahrung neutral
- 1 Ei
- 30 g geriebener oder gewürfelter Käse (z.B. Emmentaler oder Mozzarella,...)
- 50 g Gemüsewürfel (Zwiebel, Paprika, Tomate, ...)
- 25 g Speckwürfel
- 1-2 El Raps- oder Sonnenblumenöl
- Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Basilikum,...



Bild: <https://pixabay.com/de/>

	Gesamt	100 g
E	39,4 g	9,5 g
F	39,0 g	9,4 g
KH	92,0 g	22,2 g
kcal	884	213

Mehl mit der Trinknahrung und dem Ei vermischen. Käse, Gemüse- und Speckwürfel unter den Teig mischen. Mit Salz würzen, Kräuter nach Wunsch dazugeben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen ausbacken, ergibt ca. 2-3 Stück (je nach Dicke). Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Tipps:

- Für die süße Variante Käse, Speck, Gemüse und Kräuter weglassen und Pfannkuchen mit Apfelmus und Puderzucker oder mit Creme Dessert als Füllung servieren.
- Die Pfannkuchen können auch in größerer Menge auf Vorrat gemacht und eingefroren werden. Bei Bedarf auftauen.
- Pfannkuchen auch als Frittaten / Flädle in Brühe verwendbar.
- Oder kalt als Wrap mit beliebiger Füllung zum Mitnehmen.

*eat what  
you need*

Was essen bei Krebs?

[www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)