



© Brautwip Conyane – stockadobe.com

# SHAKE-REZEPT

## Zutaten

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



## Zubereitung

Joghurt, Quark, Sahne, Eiweißkonzentrat, Rapsöl und Zucker im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

## Tipps

- » Für heiße Tage lassen sich die Shakes auch einfrieren, probieren Sie es aus!
- » Gestalten Sie die Variationen nach Ihren Vorlieben aus.
- » Sie können den Shake mit beliebigen Obst- und Gemüsesorten (je 50 g), zarten Haferflocken (1 EL) oder Gewürzen und Kräutern geschmacklich abstimmen.

## Hinweise

- » Die Shakes haben pro Portion durchschnittlich einen Energiegehalt von ca. 400 kcal und enthalten ca. 12 g Eiweiß (davon 10 g durch das Eiweißkonzentrat).
- » Unser Shake entspricht einer hochkalorischen industriellen Trinknahrung, zum Beispiel Fortimel oder Fresubin 2.0 oder Hipp.

# WOK-REZEPT

## Zutaten

- » **Reis:** 300 g, Salz, Wasser
- » **Gemüse:** Zucchini, Chinakohl, Paprika, Sprossen, Lauchzwiebeln, Kaiserschoten, Öl
- » **Sauce:** Zwiebel, Knoblauch, Erdnussbutter, Kokosmilch, Gewürze, Tomatenmark, Öl
- » **Protein:** Hähnchen oder Sojastreifen, Öl

## Zubereitung

- » Reis mit Salz und Wasser aufkochen, dann bei niedriger Hitze garen (weiß: ca. 20 Min., Wildreis: ca. 45 Min.). Danach 5–10 Min. ruhen lassen und mit Gabel auflockern.
- » Das Gemüse waschen und schneiden. Öl im Wok erhitzen, Zucchini, Paprika, Kaiserschoten 2–3 Min. scharf anbraten. Chinakohl und Lauchzwiebeln dazu, 1 Min. weiterbraten. Sprossen am Ende kurz unterheben.
- » Für die Soße Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Gewürze und Knoblauch dazu, kurz rösten. Erdnussbutter einrühren, dann Harissa und Tomatenmark. Kokosmilch dazugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- » Hähnchen oder Sojastreifen in Öl goldbraun braten, würzen.
- » Protein in die Sauce geben, kurz erwärmen. Sauce zum Gemüse in den Wok, alles gut vermengen. Mit Reis servieren und mit Lauchzwiebeln garnieren.



*Zum  
ausführlichen  
Rezept:*



## Kontakt Ernährungsteam PEDT

Tel.: 0241 80-89321  
ernaehrungsteam@ukaachen.de  
Webseite: [www.ukaachen.de/pedt](http://www.ukaachen.de/pedt)

*Zur Webseite:*

