



restoric[®] supportiv S **Vegan**



Variantenreich mit viel Genuss

Herzhafte und süße vegane Rezepte - *schnell & einfach* zubereitet



Leckere Genussrezepte mit **restoric® supportiv S Vegan**

restoric® supportiv S Vegan hat einen einzigartig natürlichen Geschmack mit einer leicht kernig-getreidigen Note. Pur schmeckt das Produkt sehr angenehm. Schütteln Sie dazu das Pulver, wie auf der Verpackung beschrieben, mit **kaltem Leitungswasser** an.

restoric® supportiv S Vegan ist darüber hinaus überaus variabel einsetzbar und eignet sich hervorragend für die Zubereitung von fruchtigen, süßen sowie herzhaften Trinkmahlzeiten und Speisen. In dieser Broschüre haben wir leckere, einfache und schnelle **vegane** Rezepte für Sie zusammengestellt.



Generell ist bei der Zubereitung von warmen Gerichten stets Folgendes zu beachten:

- Das Pulver erst nach dem Kochen einrühren!
- Gerichte mit **restoric®** nicht wieder aufkochen!
- Kein heißes Wasser in den Schüttelbecher füllen! → **Beim Schütteln mit heißem Wasser entsteht ein hoher Druck. Der Deckel wird aufgesprengt. Verbrennungsgefahr!**

restoric® supportiv S Vegan ist sensitiv formuliert und daher auch gut für darmsensible Patienten geeignet.

Ihr  **vitasyn** medical - Team

Karotten-Drink

- 100 ml Karottensaft
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**

Zubereitung: Karottensaft in den Schüttelbecher geben.

restoric® hinzufügen und kräftig schütteln. In ein Glas füllen und frisch genießen.



pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
165 g	336 Kcal	15 g	38 g	13 g	3,2

* Kohlenhydrate

Trinkmahlzeiten

Avocado-Bananen-Smoothie

- 1/4 Avocado
- 1/4 Banane
- 150 ml Mandeldrink
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**
- 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Avocado und Banane in kleine Stücke schneiden und in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Mandelmilch hinzufügen und cremig mixen.

restoric® mit einem Schneebesen oder Löffel unterrühren bis sich das Pulver gelöst hat. Mit Agavendicksaft abschmecken und frisch genießen.



pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
250 g	441 Kcal	18 g	43 g	22 g	3,6

Kurkuma-Hanf-Shot

- 100 ml Wasser
- 15 ml Hanföl
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**



Zubereitung: Wasser und **restoric®** in den Schüttelbecher geben und kräftig schütteln.

Anschließend Kurkuma und Hanföl hinzufügen und erneut kurz aufschütteln.

pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
180 g	444 Kcal	15 g	32 g	28 g	2,6

Cremiger Kakao

- 150 ml Haferdrink
- 2 TL Backkakao
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**
- 2 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Kalte Hafermilch in den Schüttelbecher geben, **restoric®** und Backkakao hinzufügen. Kräftig schütteln. Mit Agavendicksaft abschmecken. Sie können den Kakao kalt genießen oder für ca. 20 Sekunden in der Mikrowelle in einer Tasse erwärmen. Dabei nicht aufkochen!



pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
230 g	410 Kcal	17 g	47 g	16 g	3,9

Soja-Mango-Lassi

- 80 g Mango TK (= ca. 1/4 frische Mango)
- 100 ml Sojadrink mit Vanillegeschmack
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**
- 2 EL Wasser

Zubereitung: Die Mango mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren. Sojamilch hinzufügen und schaumig mixen. **restoric®** und 2 EL Wasser mit einem Löffel oder Schneebesen einrühren. Den Lassi in Gläser füllen und genießen.



pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
265 g	408 Kcal	19 g	47 g	15 g	3,9

Würzige Curry-Gemüsesuppe

- 100 ml Wasser
- 1/2 TL Gemüsebouillon-Brühpulver
- 1 gestr. TL Currypulver
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**



Zubereitung: 100 ml heißes (aber nicht mehr kochendes) Wasser in eine Schüssel geben.

Erst danach Brühpulver, Curry und **restoric®** hinzugeben, mit einem Schneebesen gut verrühren und servieren.

pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
160 g	312 Kcal	16 g	32 g	13 g	2,7

Tomatencremesuppe

- 1/2 Schalotte
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**
- Salz, Pfeffer, Oregano (nach Belieben)
- 1 EL Apfelmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico bianco

Zubereitung: Schalotte schälen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte kurz darin anbraten. Passierte Tomaten, Apfelmark, Olivenöl und Balsamico hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und kurz aufkochen lassen. Anschließend in eine Schüssel geben und **restoric®** mit einem Schneebesen einrühren.



pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
360 g	468 Kcal	19 g	43 g	23 g	3,6

Chia-Pudding (Basisrezept)

- 30 g Chia-Samen
- 150 ml Mandeldrink
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**

Zubereitung: Mandeldrink in den Schüttelbecher geben. **restoric®** hinzufügen und kräftig schütteln. In ein verschließbares Gefäß geben und Chiasamen mit dem Schneebesen einrühren. Den Chia-Pudding mindestens 30 Minuten, besser über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.



Tipp Topping aus frischem Obst, Fruchtpüree und / oder gehackten Nüssen hinzufügen. Lecker!

pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
245 g	501 Kcal	22 g	37 g	27 g	3,1

Vanille-Zimtcreme mit Apfelmark

- 100 g Sojajoghurt
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**
- 1 TL Zimt
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 2 EL Apfelmark

Zubereitung: Sojajoghurt in eine Schüssel geben. **restoric®** mit einem Löffel oder einem Schneebesen unterrühren. Zimt und Vanillezucker hinzugeben und nochmals verrühren. Zum Schluss 2 EL Apfelmark hinzufügen und zusammen genießen.



pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
215 g	416 Kcal	19 g	46 g	15 g	3,9

* Kohlenhydrate

Curry-Hummus 2 Portionen

- 265 g Kichererbsen (aus Glas oder Dose)
- 4 EL Hanföl
- 2 EL Wasser
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**
- Curry, Salz, Pfeffer (nach Belieben)



Zubereitung: Kichererbsen in einem Sieb abgießen und in ein hohes Gefäß geben. Hanföl, Wasser und ein wenig Zitrone hinzufügen und alles fein pürieren. **restoric®** mit einem Schneebesen einrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt als Brotaufstrich und als Dip sehr lecker.

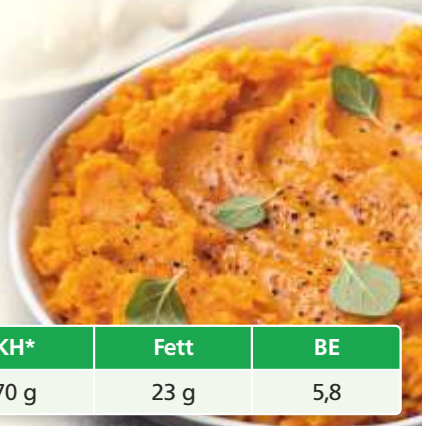
Tipp Sie können den Hummus einen Tag im Kühlschrank aufbewahren.

pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
195 g	496 Kcal	17 g	35 g	30 g	2,9

Süßkartoffelpüree

- 200 g Süßkartoffeln
- 1 EL Hanföl
- 1 Btl. **restoric® supportiv S Vegan**
- Salz, Pfeffer, Muskat (nach Belieben)

Zubereitung: Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zugedeckt 20 - 25 Minuten kochen. Dann abgießen, in ein hohes Gefäß geben und das Öl hinzufügen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. **restoric®** mit einem Schneebesen unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
275 g	561 Kcal	18 g	70 g	23 g	5,8

Overnight Oats (Haferbrei ohne Kochen)

- 50 g Haferflocken
- 100 ml Haferdrink
- 1 Btl. **restoric**[®] supportiv S Vegan



Zubereitung: Haferflocken und Hafermilch in einer Schüssel gut verrühren und für mindestens 6 Stunden (z. B. über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Dann **restoric**[®]-Pulver dazugeben und mit dem Löffel ca. 2 Minuten rühren, bis die Mischung eine cremige Konsistenz bekommt. Als Topping nach Belieben eine Handvoll Obst (z. B. Heidelbeeren, Bananen, Erdbeeren), gehackte Nüsse, Trockenfrüchte oder auch 1 TL Chia-Samen oder Erdnussbutter hinzufügen – super vielseitig und lecker!

pro Portion	Energie	Eiweiß	KH*	Fett	BE
215 g	526 Kcal	22 g	65 g	17 g	5,4

Viel Genuss und gute Besserung...

wünscht Ihnen Ihre vitasyn medical GmbH



Sie haben weitere leckere Rezeptvorschläge, die Sie uns mitteilen möchten?

Wir freuen uns über Ihre Nachricht an info@vitasyn.de

vitasyn medical GmbH
Segelfliegerdamm 95
12487 Berlin
Fon 030 - 63 10 47 - 90

www.vitasyn.de



Zum zweiten Frühstück