



# Die Freude am Essen wiederentdecken

Tipps und Rezepte bei Schluckstörungen

**Thick & Easy**™



## Die kleinen Freuden des Lebens müssen nicht so schwer zu schlucken sein

Essen und Trinken sind für uns Menschen nicht nur lebensnotwendig, sondern bereiten uns nebenbei auch Freude und Genuss. Die Feststellung, nicht mehr essen und trinken zu können, weil das Schlucken nicht mehr richtig funktioniert, bedeutet für die Betroffenen eine Einschränkung der Lebensqualität und kann zu einer großen psychischen Belastung führen.



## Ernährungsmaßnahmen bei Schluckstörungen

Ernährungsmaßnahmen spielen bei Schluckproblemen eine wichtige Rolle. Sie tragen zu einer sicheren oralen Nahrungsaufnahme bei und vermeiden so das Eindringen von Speisen in die Atemwege durch Verschlucken von ungeeigneter Kost.

Sie können selbst viel für sich tun. Aktiv werden und handeln – das bedeutet für Sie, Ihre Ernährung an Ihre Kau- oder Schluckstörung anzupassen und damit die Angst vor dem Essen und Trinken zu verlieren. So können Sie Ernährungsdefizite verhindern und für eine ausreichende Trinkmenge sorgen. Das beugt einer ungewollten Gewichtsabnahme vor.

Eine mögliche Maßnahme ist das Andicken von Getränken und Speisen. Bitte sprechen Sie alle Maßnahmen mit Ihrem Arzt oder einem Logopäden ab, die für Sie schlucksichere Konsistenzen für Getränke und Speisen empfehlen können.

Unsere Broschüre bietet verschiedene Rezeptideen zur Verwendung von Thick & Easy Andickungspulvern. Süß und herhaft, warm und kalt – entdecken Sie unsere Vielfalt an leckeren Rezepten und gewinnen Sie Ihre Freude am Essen zurück!

# Was ist Thick & Easy?

Die beiden Thick & Easy Andickungspulver\* verleihen Speisen und Getränken eine gleichmäßige Konsistenz. Der Geschmack bleibt unverändert. Dadurch können Patienten mit Kau- und Schluckbeschwerden sicherer essen und trinken. Die Angst vor dem Verschlucken wird genommen und die Freude am Essen und Trinken kehrt zurück.

## Sicherer essen & trinken mit Thick & Easy

- Zur sicheren Ernährung bei Schluckstörungen
- Einfache und schnelle Zubereitung
- Andickungspulver auf Stärkebasis zur sicheren Ernährung bei Schluckstörungen
- Gibt 98 % der gebundenen Flüssigkeit wieder frei
- Angenehmes Mundgefühl
- Kein Nachdicken
- Geschmacksneutral
- Dickt sowohl heiße als auch kalte Flüssigkeiten und Speisen an



\* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Zum Diätmanagement bei Patienten mit Schluckstörungen.

# Thick & Easy Getränkezubereitung



# Was sind die besonderen Vorteile von Thick & Easy CLEAR?

Mit unserem Premium-Andickungsmittel bleiben angedickte Getränke und Speisen klar und die Farbe natürlich. Die glatte, geschmeidige Konsistenz fühlt sich beim Schlucken angenehm an. Die Konsistenz bleibt auch bei Speichelkontakt erhalten (sogenannte amylase-resistente Eigenschaften) und bietet dadurch noch mehr Sicherheit beim Schlucken.

## Zur sichereren Ernährung bei Schluckstörungen

- Zur sicheren Ernährung bei Schluckstörungen
- Einfache und schnelle Zubereitung
- Amylaseresistentes Andickungspulver zur Sichereren Ernährung bei Schluckstörungen
- Klares Aussehen
- Angenehmes Mundgefühl
- Geschmacksneutral
- Mit Ballaststoffen
- Dickt sowohl heiße als auch kalte Flüssigkeiten und Speisen an



# Thick & Easy CLEAR

## Getränkezubereitung



Überprüfen Sie, welche Andickeungsstufe Ihr medizinisches Fachpersonal Ihnen empfohlen hat und halten Sie sich an die Anwendungshinweise bei der Andickung. Beachten Sie, dass Sie bei der Verwendung von Thick & Easy CLEAR nach dem Andicken nachträglich kein Pulver mehr zugeben können, um die Speise stärker anzuwickeln.

# Thick & Easy – Dosierung

Pro 100 ml Flüssigkeit			
 #1455044681 ©AdobeStock	<b>Level* 2</b> Trinkbar mäßig dickflüssig	1 ML = 4,5 g	1 ML = 1,4 g
 #16229205 ©AdobeStock	<b>Level* 3</b> Trinkbar stark dickflüssig	1 ML	1,5 ML
 #166145371 ©AdobeStock	<b>Level* 4</b> Löffelbar extrem dickflüssig	2 ML	2 ML

Nur den beiliegenden Messlöffel verwenden.  
ML = gestrichener Messlöffel



\*IDDSI Level – [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org)



## Hilfreiche Tipps für die Zubereitung

- Beim Andicken in einem Glas oder anderem, kleinen Gefäß keinen Löffel, sondern eine Gabel oder einen kleinen Schneebesen verwenden.
- Bei **kohlensäurehaltigen Getränken** vor dem Andicken solange rühren oder schütteln, bis die Kohlensäure entwichen ist.
- Beim **Andicken einer heißen Flüssigkeit** darauf achten, dass die Temperatur des Getränks oder Lebensmittels 70 °C nicht übersteigt.

---

Angedickte Flüssigkeiten verbleiben länger auf der Zunge und beanspruchen dadurch stärker die Geschmacksnerven. Durch Zugeabe von etwas Zucker oder durch Verdünnen mit Wasser oder Milch vor dem Andicken kann ein bitterer Geschmack (z. B. bei Kaffee) behoben werden.

---

# Allgemeine Tipps für einen Kostplan mit pürierten Zutaten

Alle Lebensmittel und Getränke immer fein pürieren. Sehr gut geeignet sind Pürierstäbe und Mixer. Faserige Lebensmittel (z. B. Spargel, Lauch) oder Lebensmittel mit Kernen (z. B. Himbeeren) zusätzlich passieren.



## Gemüse

- Waschen, schälen und hacken – eine Küchenmaschine kann Zeit sparen.
- Dämpfen, kochen oder in der Mikrowelle garen. Gerade so lange bis das Gemüse weich ist, um die maximale Menge an Nährstoffen zu erhalten.
- Das Gemüse abtropfen lassen und mit einem Mixer pürieren. Fügen Sie die erforderliche Flüssigkeitsmenge (Soße, Brühe oder Sahne) hinzu, um eine glatte Konsistenz zu erreichen. Pürieren Sie jedes Gemüse einzeln, um die spezifische Farbe und den Geschmack zu erhalten. So bleibt es appetitlich.



## Fisch und Fleisch

- Kochen Sie das Fleisch, bis es durch ist. Nicht zu lange, sonst wird das Fleisch faserig oder zäh.
- Mit einer Küchenmaschine oder einem Messer fein hacken.
- Fleisch mixen, bis eine breiige Konsistenz erzielt ist.
- Flüssigkeit (Fleischbrühe, Bratensaft, Milch, Sahne oder Soße) hinzufügen und pürieren, bis eine glatte, dicke Konsistenz erreicht ist. Verwenden Sie gegebenenfalls ein Sieb, um sicherzustellen, dass verbleibende Klümpchen entfernt werden.



## Einweichen von Backwaren

- Zum Herstellen einer Einweichlösung (z. B. für Brot, Kuchen) 1-2 ML Thick & Easy CLEAR in 100 ml Flüssigkeit auflösen.
- Das Gebäck sofort auf beiden Seiten in der Lösung kurz einweichen.
- Auf einen Teller legen und abgedeckt für 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
- **Wichtig:** Zum Einweichen eignet sich Gebäck mit gleichmäßiger Konsistenz. Kuchen mit Nussstücken oder Mandelsplittern, Brot mit harter Rinde, ganzen Getreidekörnern oder Samen sind ungeeignet!



## Obst

- Verwenden Sie Konserven wie Birnen, Pfirsiche oder Mandarinen. Lassen Sie den Sirup ablaufen. Oder pürieren/mixen Sie frische Früchte gründlich.

Wichtiger Hinweis: Achten Sie beim Pürieren von Nahrungsmitteln darauf, dass keine Klümpchen übrigbleiben.

# Angedickte Lebensmittel gut in Form bringen



- Angedickte Speisen können mit Hilfe von **Förmchen, Spritztüllen, Eisportionierern oder Spätzlepressen** (für Spaghetti) in eine appetitliche Form gebracht werden.
- **Die gefüllten Förmchen lassen sich sehr gut einfrieren.** Im gefrorenen Zustand das Lebensmittel aus der Form lösen und in einem Gefrierbeutel oder einer Dose tiefgekühlt lagern. So hat man die Möglichkeit, einen Vorrat zu schaffen, auf den man bequem zurückgreifen kann. Die Portionsnllen lassen sich tiefgefroren, z. B. in einem Mikrowellengerät, schnell erhitzen ohne Form, Farbe oder Geschmack zu verlieren. Bereits aufgetauten Lebensmittel sollten nicht wieder eingefroren werden.
- Falls die Lebensmittel nicht eingefroren werden, sollte die mit Thick & Easy oder Thick & Easy CLEAR erzeugte Konsistenz etwas fester sein. Die **Formen vor dem Befüllen** mit Speiseöl (bei Fleisch oder Gemüse auch mit Olivenöl) **einfetten**.
- Sollte die gewählte Konsistenz nicht gleich den Wünschen entsprechen, kann durch Zugabe von Flüssigkeit die Konsistenz noch variiert werden, auch nachdem der Dickungsprozess bereits abgeschlossen ist. Ein Nachdicken durch weitere Pulverzugabe ist bei Thick & Easy CLEAR nicht möglich. Bitte beachten Sie, dass pürierte Speisen nicht zu stark mit Flüssigkeit verdünnt werden sollten, da sonst die Nährstoff- und Kaloriedichte der Speisen reduziert wird.
- Mit Thick & Easy Pulver angedickte Speisen sollten innerhalb von 24 Stunden verzehrt werden.



# Kochen mit Thick & Easy

- Thick & Easy kann direkt allen kalten und heißen Getränken, Suppen, Soßen, Trinknahrungen oder pürierten Speisen beigemischt werden, um eine dickere Konsistenz zu erreichen.
- Mit einem Schneebesen oder einer Gabel zügig umrühren, dann 1-3 Minuten ruhen lassen.





Die Anzahl der Portionen sollte dem Bedarf des Patienten angepasst sein, ggf. zwei Förmchenportionen pro Gericht verwenden



## Rezepthinweise

Die in diesem Kapitel beschriebenen Rezeptideen verstehen sich als Anregungen für Großküchen zum Umgang mit Dickungsmitteln, beispielhaft mit Thick & Easy und Thick & Easy CLEAR. Zum Teil sind Mengenangaben aus diesem Grund nicht berücksichtigt worden. Selbstverständlich eignen sich die Zubereitungsideen auch zum Nachkochen im Privathaushalt.

Die abgebildeten Gerichte sind ein Serviervorschlag und dienen der Illustration. Die Bilder können Zutaten beinhalten, die bei einer streng passierten Kost vermieden werden sollten. Beachten Sie bei der Verwendung der Zutaten eventuelle Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten.



# Hähnchenbrustfilet

## mit Apfelsahnesoße

### Zutaten

- Hähnchenbrustfilet
- Bratensoße
- Apfel
- Geflügelfond
- Apfelsaft
- flüssige Sahne
- Zwiebel
- Mineralwasser
- Karotten
- Salz
- Kartoffelpüree
- Thick & Easy



### Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet ohne Haut und Knochen pfeffern und in einer Pfanne anbraten, zum Fertiggaren auf ein Gitter in den Ofen (ca. 180 °C, 15 Min.) schieben.
2. Einen geschälten, entkernten und klein geschnittenen Apfel mit einer halben klein geschnittenen Zwiebel in dem Bratsaft glasig dünsten, mit Apfelsaft ablöschen, mit Bratensoße und etwas flüssiger Sahne aufgießen und einkochen, pürieren und 100 ml Soße mit  $\frac{1}{2}$  EL Thick & Easy andicken.
3. Auf 100 g des gegarten Hähnchenbrustfilets 100 ml Geflügelfond oder Bratsaft geben und dies fein pürieren, 2 EL Thick & Easy dazugeben, abschmecken und in die Hähnchenbrustform streichen.
4. Die geschälten Karotten in gesalzenem Mineralwasser gar kochen. 100 g Karotten mit 20 ml Kochwasser pürieren, mit 1 EL Thick & Easy andicken und in die Fingermöhrenform streichen. Kartoffelpüree herstellen. Auf 200 g Püree kommt 1 EL Thick & Easy. Zum Anrichten das Püree mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle auf den Teller dressieren.

# Schweinerücken

## mit Senfsoße

### Zubereitung

1. Den Schweinerücken ohne Knochen mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel würzen und mit Senf einreiben. In einer Pfanne anbraten und anschließend auf ein Gitter in den Ofen schieben und wie gewohnt garen.
2. In dem Bratensaft Röstgemüse (Zwiebeln, Sellerie, Lauch und Karotten in groben Würfeln) anbraten, etwas Tomatenmark und Senf zugeben und kurz mitrösten. Nach Belieben ablöschen und mit Wasser auffüllen. So lange der Schweinerücken im Ofen ist, darf der Bratensaft kochen. Auf 100 ml passierten Bratensaft 100 g gegarten, klein geschnittenen Schweinerücken geben, fein pürieren und mit 2 EL Thick & Easy andicken. Anschließend in die Kotelettform streichen.
3. Den restlichen Bratensaft pürieren, ggf. noch mit Senf abschmecken und 100 ml mit  $\frac{1}{2}$  EL Thick & Easy andicken.
4. Die Erbsen werden weich gegart, mit 20 ml Gemüsebrühe und 1 TL Butter auf 100 g Erbsen püriert, mit 1 EL Thick & Easy angedickt und anschließend in die Erbsenform gestrichen.

### Zutaten

- Schweinerücken
- Karotten
- Salz und Pfeffer
- Tomatenmark
- gemahlener Kümmel
- Erbsen
- Senf
- Gemüsebrühe
- Zwiebeln
- Butter
- Sellerie
- Lauch
- Thick & Easy



# Hähnchen Curry

## Anzahl Portionen

Ergibt 4 Portionen

## Zutaten

- 1 EL Pflanzenöl (15 g)
- 50 g Zwiebeln, gewürfelt
- 1 TL Knoblauch, gepresst (5 g)
- 300 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1 EL Curry Pulver (Mild Madras)
- 150 g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 300 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 400 ml Dose stückige Tomaten
- Gewürze zum Abschmecken
- Thick & Easy CLEAR



## Zubereitung

1. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch einige Minuten lang leicht anschwitzen. Stärker erhitzen und das gewürfelte Hähnchenfleisch hinzugeben. Umrühren, bis das Fleisch anfängt braun zu werden.
2. Currysüppenpulver hinzufügen, umrühren und weitere 5 Minuten kochen lassen. Hühnerbrühe, Kokosmilch und stückige Tomaten zugeben, 30 - 40 Minuten köcheln lassen. Die gewürfelten Kartoffeln und das Tomatenmark hinzufügen. Aufkochen und die Sauce unter ständigem Rühren reduzieren. Sicherstellen, dass die Zutaten nicht am Boden der Pfanne haften bleiben.
3. Vom Herd nehmen und nach Belieben würzen. Etwas abkühlen lassen (< 70°C). Pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
4. Flüssigkeit und Thick & Easy CLEAR hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.





# Ungarisches Gulasch

## Zubereitung

1. Öl in einen großen Topf oder Bräter gießen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln schneiden und unter ständigem Rühren in Öl anschwitzen, bis sie glasig sind. Zwiebeln herausnehmen und beiseitestellen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Salz, Pfeffer und Paprika mischen.
3. Rindfleischwürfel mit der Gewürzmischung bestreuen und im Zwiebeltopf von allen Seiten braun anbraten.
4. Die Zwiebeln wieder in den Topf geben und Tomatenmark, Wasser, Knoblauch und Salz hineingeben. Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. Gulasch zugedeckt und unter gelegentlichem Rühren 1½ bis 2 Stunden köcheln lassen bzw. bis das Fleisch zart ist.
5. Etwas abkühlen lassen (< 70°C), pürieren und mit Thick & Easy CLEAR andicken.
6. Falls gewünscht, mit Beilagen wie z.B. püriertem Reis, Nudeln oder Kartoffeln servieren.

Wenn das Gulasch zu dickflüssig wird, während des Kochens etwas Wasser hinzufügen.

**Anzahl Portionen**  
Ergibt 6 Portionen

### Zutaten

- 80 ml Sonnenblumenöl
- 3 große Zwiebeln, geschnitten (450 g)
- 1400 g Rindergulasch, in 1½ cm große Würfel geschnitten
- 1 Dose passierte Tomaten (170 g)
- 350 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 150 g ungarische Süßpaprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Thick & Easy CLEAR



# Pochiertes Lachsfilet mit Gemüse

## Zubereitung

1. Aus Wasser, Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke, Petersilienstängel, Salz und Pfeffer einen Fond erstellen.
2. Die portionierten Lachsmedaillons (ohne Haut und Gräten) in den kochenden Fond geben, so dass sie bedeckt sind. Darin ca. 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Auf 100 g gegartes Lachsfilet 100 ml von dem Fond geben und pürieren, mit 2 ½ EL Thick & Easy andicken und in die Lachsform streichen.
3. Für die Soße etwas Fond passieren und Crème Fraiche zugeben. 100 ml Soße mit 1 EL Thick & Easy andicken.
4. Brokkoli in Salzwasser garen. 100 g Brokkoli mit 20 ml Kochwasser pürieren, mit 1 EL Thick & Easy andicken und in die Form streichen.
5. Kartoffelpüree herstellen. Auf 200 g Püree 1 EL Thick & Easy geben. Zum Anrichten das Püree mit einem Spritzbeutel auf dem Teller anrichten.

## Anzahl Portionen

Ergibt 1 Portion

## Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 100 g Lachsfilet
- 100 g Brokkoli
- 100 g weichkochende Kartoffeln
- 3 EL Crème fraîche (40 g)
- Thick & Easy
- Petersilienstängel
- Salz, Pfeffer





Geben Sie ein wenig  
angedickten Zitronen-  
saft über den Lachs.  
Das gibt dem Gericht  
eine frische Ge-  
schmacksnote.





# Spaghetti Bolognese

**Anzahl Portionen**  
Ergibt 4 Portionen

## Zutaten

- 400 g Spaghetti
- 250 g passierte Tomaten
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel (150 g)
- 1 Möhre (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesankäse
- 1 EL Olivenöl (15 g)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Thick & Easy CLEAR



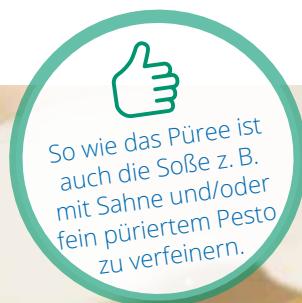
## Zubereitung

1. Spaghetti etwas länger als nach Packungsanweisung kochen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und fein würfeln. Zusammen in einem Topf mit einem etwas Olivenöl anbraten, einige Kräuter und eine Prise Salz hinzufügen.
3. Rinderhackfleisch hinzugeben. Für 15 Minuten anbraten, währenddessen öfter umrühren, um das Hackfleisch zu zerkleinern. Etwas Wasser dazu geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, damit das Fleisch weich wird. Dann pürieren und Thick & Easy CLEAR hinzufügen, um eine glatte Konsistenz zu erreichen.
4. Die passierten Tomaten untermischen. Die zerkochten Spaghetti mit Wasser, Parmesankäse und etwas Olivenöl mixen, bis eine homogene Konsistenz erreicht ist. Die Nudelmasse z. B. mit einer Kartoffelpresse auf dem Teller anrichten und die Soße darüber geben.

# Kartoffelpasta mit Tomatensoße

## Zubereitung

1. Ein Kartoffelpüree herstellen, nach Belieben mit Butter und/oder Sahne verfeinern und mit Thick & Easy zu einer Konsistenz andicken, die es ermöglicht, das Püree durch eine Spätzlepresse zu drücken, dass formschöne „Spaghetti“ dabei entstehen (ca. 1 EL Thick & Easy auf 200 g Püree).
2. In der Mitte des Pürees mit Hilfe einer Schöpfkelle eine Mulde formen. Angedickte Tomatensoße ( $\frac{1}{2}$  TL Thick & Easy auf 100 ml Soße) in die Mulde gießen. Die Tomatensoße kann genauso wie das Püree mit einem Convenience-Produkt hergestellt werden, was ein schnelles und einfaches Gericht ermöglicht.



### Anzahl Portionen

Ergibt 4 Portionen

### Zutaten

- Kartoffelpüree
- Tomatensoße
- Butter
- ggf. Pesto
- Sahne
- Thick & Easy





# Nudeln mit gemischemt Gemüse

**Anzahl Portionen**  
Ergibt 4 Portionen

## Zutaten

- 400 g Nudeln
- 2 Möhren, geschält (125 g)
- 1 Brokkoli (510 g)
- 1 rote Paprika (120 g)
- 1 Zwiebel (110 g)
- 1 EL Olivenöl (15 g)
- 50 ml Sojasoße
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Thick & Easy CLEAR



## Zubereitung

1. Nudeln entsprechend der Anleitung zubereiten und leicht zerkochen. Bei Instantnudeln 100 ml Wasser extra hinzufügen und die Nudeln länger als normal kochen. Die gekochten Nudeln mit Wasser mischen und pürieren, bis eine glatte, cremige Textur entsteht. Geben Sie Thick & Easy CLEAR hinzu und mischen Sie Ihre bevorzugte Sojasoße unter.
2. Brokkoli putzen, schneiden und kochen, bis er leicht zerkocht ist. Sobald er weich ist, mit Wasser glatt pürieren und Thick & Easy CLEAR hinzufügen, um die gleiche Textur wie beim Nudelpüree zu erhalten.
3. Möhren schälen und kochen, bis sie weich sind. Karotten mit Olivenöl und einer Prise Salz pürieren, um eine glatte Konsistenz zu erhalten.
4. Zwiebel schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Die Zwiebel mit Wasser und einer Prise Salz pürieren, um eine glatte Konsistenz zu erhalten. Das Zwiebelpüree passieren und Thick & Easy CLEAR hinzufügen. Für die rote Paprika die Schritte wiederholen.
5. Das Nudelpüree z. B. mit einer Spätzlepresso in eine Schüssel geben. Die Gemüsepürees mit einem Spritzbeutel oder mit Hilfe von Förmchen dazu anrichten.



# Thunfisch Salat

## Anzahl Portionen

Ergibt 2 Portionen

## Zutaten

- 1 Dose Thunfisch, in eigenem Saft, abgetropft (140 g)
- 2 EL Gurkenrelish (30 g)
- 3 EL fettreduzierte Mayonnaise (45 g)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Thick & Easy CLEAR



## Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Flüssigkeit hinzufügen. Mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die für die gewünschte Konsistenz notwendige Menge Thick & Easy CLEAR hinzufügen und verrühren, um eine glatte Konsistenz zu erreichen.

# Omelett

## Zubereitung

1. Eier aufschlagen und mit Wasser, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.
2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Eimasse in die Pfanne geben. Die Mischung sollte an den Rändern sofort stocken.
3. Wenn die Oberseite gestockt und kein flüssiges Ei mehr sichtbar ist, die Füllung auf eine Seite des Omeletts legen und mit dem Pfannenwender zur Hälfte hin falten.
4. Das fertige Omelett in einem geeigneten Gefäß pürieren und die erforderliche Menge Thick & Easy CLEAR hinzufügen, um eine glatte Konsistenz zu erreichen.

## Anzahl Portionen

Ergibt 1 Portion

## Zutaten

- 2 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL. Butter (15 g)
- geriebener Käse (40 g)
- Thick & Easy CLEAR



Mit unterschiedlichen Füllungen lässt sich das Omelett abwechslungsreich variieren.





Amaretto ist auch  
als alkoholfreie  
Variante erhältlich.

# Himbeer Trifle

## Anzahl Portionen

Ergibt 4 Portionen

## Zutaten

- 300 g Himbeeren, frisch oder aufgetaut
- 250 ml Sahne
- 30 g Zucker
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Kekse
- 120 ml Amaretto oder Espresso
- Thick & Easy CLEAR

## Zubereitung

1. Sahne schlagen, mit Zucker, Vanillezucker und Joghurt vermischen. Die erforderliche Menge Thick & Easy CLEAR hinzugeben.
2. Amaretto bzw. Espresso und Kekse mischen, pürieren und die benötigte Menge Thick & Easy CLEAR zugeben, um eine glatte Konsistenz zu erreichen.
3. Himbeeren pürieren und eventuell passieren. Mit Thick & Easy CLEAR andicken. Kekse, Sahne und Himbeeren in 4 Gläser schichten und servieren.



# Marillenmark auf Vanille- und Himbeersoße

## Zubereitung

1. Die Marillen (Aprikosen) aus der Dose mit dem Saft pürieren, andicken (ca. 1 ½ EL Thick & Easy auf 100 g) und nach Belieben aromatisieren. Zum Aromatisieren eignet sich Zimtzucker.
2. Eine dünn gekochte Vanillesoße und passiertes Himbeermanzett zur selben gewünschten Konsistenz andicken (ca. ½ EL Thick & Easy auf 100 ml) und zu gleichen Teilen auf einen Teller gießen.
3. Marillennocke auf dem Teller platzieren. Dazu eignet sich ein Eisportionierer.

### Anzahl Portionen

Ergibt einige Portionen

### Zutaten

- Marillen (Aprikosen) aus der Dose
- passiertes Himbeermanzett
- Zimtzucker
- Vanillesoße
- Thick & Easy



# Marmorkuchen mit Kaffeeschaum

## Zutaten

- Einweichlösung (z. B. Fruchtsaft oder Wasser)
- Milch
- Marmorkuchen (gerne auch Sandkuchen; darf keine Schoko- oder Zuckerglasur, Nüsse, Rosinen o. ä. enthalten)
- löslicher Kaffee (Instant)
- Zucker
- Thick & Easy



## Zubereitung

1. Eine Einweichlösung aus 125 ml Flüssigkeit, z. B. Fruchtsaft oder Wasser und 1 EL Thick & Easy erstellen. Danach sofort eine ca. 1 ½ cm dicke Scheibe eines Marmorkuchens (gerne auch Sandkuchen) von beiden Seiten wenige Sekunden in die Einweichlösung tauchen und auf einen Teller geben. Diesen für min. 2 Std. abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Der Kuchen darf keinerlei Nüsse, Rosinen oder der gleichen enthalten, ebenso wenig darf er mit einer Schoko- oder Zuckerglasur überzogen sein. 100 ml Milch mit 1 EL löslichem Kaffee (Instant) aufmixen und zuckern.
3. Mit Thick & Easy zu einer schaumigen Konsistenz andicken (ca. 1 EL Thick & Easy auf 100 ml) und mit Hilfe eines Eisportionierers oder Spritzbeutels zu dem Kuchen auf dem Teller arrangieren.





© Fresenius Kabi

# Williams Christ Birne an Johannisbeersoße

## Zubereitung

1. Die Williams Christ Birnen aus der Konserven mit dem Saft pürieren und nach Belieben aromatisieren, z. B. mit Vanille, ggf. noch etwas Zucker zufügen. Auf 100 g Mus 1 ½ EL Thick & Easy geben. In die Birnenform streichen. Zum Anrichten auf einen Teller stürzen, was besonders gut bei einem gefrorenen Birnenmus gelingt, das lediglich auf dem Teller auftauen muss.
2. Einen leicht gezuckerten Johannisbeersaft zur gewünschten Konsistenz andicken (ca. ½ EL Thick & Easy auf 100 ml) und um die Birne herum gießen. Etwas Naturjoghurt verrühren, einige Tropfen in den Soßen- spiegel geben und mit Hilfe eines Zahnstochers einen Filigran ziehen.

## Zutaten

- Williams Christ Birne aus der Dose
- Naturjoghurt
- Vanille
- Zucker
- Johannisbeersaft (leicht gezuckert)
- Thick & Easy



# Hochkalorische Ergänzungsnahrungen

## Bei Schluckbeschwerden

---

Gerade bei Menschen mit Schluckstörungen ist die Gefahr einer Mangelernährung sehr groß. Sie essen oft nicht nur einseitig, d.h. der Nährstoffbedarf ist nicht gedeckt, sondern sie nehmen infolge größerer Anstrengung und Kraftaufwand beim Schlucken zu geringe Mengen und damit zu wenige Kalorien auf. In vielen Fällen sind energiereiche Ergänzungsnahrungen erforderlich, damit der individuelle Energie- und Nährstoffbedarf gedeckt wird.

---



### Fresubin Dysphago Plus<sup>1</sup>

- In der 200 ml Flasche
- Angedickte Trinknahrung, IDDSI Level 3
- Pro 100 ml: 150 kcal und 10 g Eiweiß
- Geschmack: Vanille, Walderdbeere



### Fresubin 2 kcal Crème<sup>1</sup>

- Im 125 g Becher
- Cremige Konsistenz zum Löffeln, IDDSI Level 4
- Pro 100 g: 200 kcal und 10 g Eiweiß
- Geschmack: Vanille, Schokolade, Walderdbeere, Cappuccino, Praliné

---

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung, insbesondere bei Patienten mit Schluckstörungen.



### Fresubin YoCrème<sup>1</sup>

- Im 125 g Becher
- Cremige Konsistenz zum Löffeln, IDDSI Level 4
- Pro 100 g: 150 kcal und 7,5 g Eiweiß
- Frischer Joghurtgeschmack
- Geschmack: Aprikose-Pfirsich, Himbeere, Lemon



### Fresubin Dessert Fruit<sup>1</sup>

- Im 125 g Becher
- Cremige Konsistenz zum Löffeln auf Fruchtbasis, IDDSI Level 4
- Pro 100 g: 160 kcal und 7 g Eiweiß
- Fruchtig-frischer Geschmack
- Geschmack: Apfel, Apfel-Erdbeere, Apfel-Pfirsich



### Thick & Easy CLEAR<sup>2</sup>

- Amylaseresistentes Instant-Andickungsmittel für Speisen und Getränke
- Stabile Konsistenz auch nach Speichelkontakt
- Klares Andicken
- Geschmacksneutral
- Dickt schnell und zuverlässig an



### Thick & Easy<sup>2</sup>

- Instant-Andickungsmittel für Speisen und Getränke
- Geschmacks- und geruchsneutral
- Einfache und schnelle Zubereitung

1 Im außerklinischen Bereich zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähig:  
Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung

2 Rezeptierung auf grünem Rezept / Privatrezept

# fresubin.de

## Bietet Wissen und Service

Gut beraten, wenn es darauf ankommt.

- Umfangreiche Informationen zu den Fresubin Trinknahrungsprodukten
- Produktfinder – die passende Trinknahrung für Ihre Bedürfnisse
- Möglichkeit, die Trinknahrung direkt online zu bestellen
- Große Rezeptdatenbank für energiereiche Genussmomente
- Informationen rund um das Thema Mangelernährung

**HIER  
REINKLICKEN:**





The image shows a smartphone displaying a mobile version of the Fresubin website. The website is titled 'Fresubin®' and features a sub-section for 'Dysphagie'. The main headline reads 'Dysphagie' and 'Mit Ihren Schluckstörungen sind Sie nicht allein'. Below this, there is a photograph of an elderly woman drinking from a cup. The website navigation includes a 'Startseite', 'Warum Fresubin', 'Ernährung bei Erkrankungen', and 'Dysphagie (Schluckstörung)'. The main content section is titled 'Dysphagie (Schluckstörung): Ursachen, Symptome & Therapie'. It contains a paragraph about the symptoms and causes of dysphagia, followed by a list of links for further information: 'Was ist Dysphagie?', 'Symptome, Ursachen & Folgen', 'Therapie', 'Ernährung bei Dysphagie', and 'Passende Produkte bei Dysphagie'.

# Rezeptierung

## Zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähige Standardprodukte

Standardprodukte im Sinne der Arzneimittel-Richtlinie (Kapitel I) des Gemeinsamen Bundesausschusses sind Elementardiäten (sog. Trinknahrungen) und Sondennahrungen, die bei der überwiegenden Zahl der Indikationen für enterale Ernährung einsetzbar sind.

### Anspruch des Patienten:

Fehlende oder eingeschränkte Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung, ggf. weitere Diagnosen

**Fresubin** Dysphago Plus

**Fresubin** 2 kcal Crème

**Fresubin** Yocrème

**Fresubin** Dessert Fruit

**Fresubin** 2 kcal DRINK

**Fresubin** 2 kcal Fibre DRINK

**Fresubin** YoDrink

Musterrezept



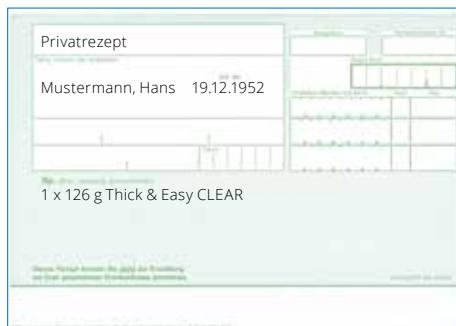
Das Musterrezept zeigt die Rezeptierung von Fresubin 2 kcal DRINK Mischkarton. Die Patientendaten sind als Musterkasse und Mustermann, Maria (01.10.1955) angegeben. Die Rezeptur enthält die Anweisung: 1 x 24 x 200 ml Fresubin 2 kcal DRINK Mischkarton.

## Spezialprodukte für die Rezeptierung auf grünem Rezept/Privatrezept

**Thick & Easy CLEAR**

**Thick & Easy**

Musterrezept



Das Musterrezept zeigt die Rezeptierung von Thick & Easy CLEAR. Die Patientendaten sind als Privatrezept und Mustermann, Hans (19.12.1952) angegeben. Die Rezeptur enthält die Anweisung: 1 x 126 g Thick & Easy CLEAR.

# Bestellinformationen

Artikel	VE*	PZN	VE*	PZN
<b>Thick &amp; Easy CLEAR</b>				
Neutral	1 x 126 g Dose	16242857		
<b>Thick &amp; Easy</b>				
Neutral	1 x 225 g Dose	01348343		
Neutral	100 x 9 g Sachet	02562848		
Neutral	1 x 4,5 kg Karton	04445905		
<b>Fresubin Dysphago Plus</b>				
Mischkarton	24 x 200 ml Easy-Bottle	00878317		
<b>Fresubin 2 kcal Crème</b>				
Vanille	24 x 125 g Becher	10199014	4 x 125 g Becher	10199020
Schokolade	24 x 125 g Becher	10199089	4 x 125 g Becher	10199095
Walderdbeere	24 x 125 g Becher	10199037	4 x 125 g Becher	10199043
Cappuccino	24 x 125 g Becher	10199066	4 x 125 g Becher	10199072
Praliné	24 x 125 g Becher	18850124	4 x 125 g Becher	18850153
Mischkarton	24 x 125 g Becher	10211293		
<b>Fresubin Yocrème</b>				
Himbeere	24 x 125 g Becher	09510139	4 x 125 g Becher	09510091
Aprikose-Pfirsich	24 x 125 g Becher	09510151	4 x 125 g Becher	09510145
Lemon	24 x 125 g Becher	09510174	4 x 125 g Becher	09510168
Mischkarton	24 x 125 g Becher	09510197	4 x 125 g Becher	
<b>Fresubin Dessert Fruit</b>				
Apfel			4 x 125 g Becher	10271800
Apfel-Erdbeere			4 x 125 g Becher	10271852
Apfel-Pfirsich			4 x 125 g Becher	10271823
Mischkarton	24 x 125 g Becher	10271875		

\* Verpackungseinheit

Über Ihre Apotheke können Sie die Einzelvarianten auch im praktischen 4er-Pack beziehen.

Weiterführende Informationen  
rund um das Thema Mangelernährung  
finden Sie auf **fresubin.de**



Wir übernehmen Verantwortung  
für hochwertige, individuell  
abgestimmte Produkte  
und Dienstleistungen in den  
Leistungsbereichen:

Klinische Ernährung  
Intravenöse Arzneimittel  
Infusionen  
Medizinprodukte  
Biopharma



---

**FRESENIUS  
KABI**

Fresenius Kabi Deutschland GmbH  
Kundenberatung  
61346 Bad Homburg  
T 0800 / 788 7070  
F 06172 / 686 8239  
kundenberatung@fresenius-kabi.de  
www.fresenius-kabi.de