



Alternative Zubereitungsmöglichkeiten von HEPAFAST®

Nährwerte einer zubereiteten Portion HEPAFAST®

1) Hüttenkäse (Halbfettstufe):	150 g	
Nährwerte:	Energie	233,2 kcal
	Protein	34,7 g
	Kohlenhydrate	3,2 g
	Fett	7,4 g

Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz etwas (Mineral-)Wasser und/ oder Milch (1,5 % Fett) hinzugeben. Da hierdurch eine milchreisähnliche Konsistenz erreicht wird, kann auch gerne etwas Zimt darüber gestreut werden.

Gibt man 2 bis 3 EL abgekühlten Kaffee oder einen Espresso dazu, so erhält man als zusätzliche Variation eine leckere Mokka-Note. Nach Belieben noch (Mineral-)Wasser und/ oder Milch (1,5 % Fett) dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

2) Hüttenkäse (Magerstufe):	250 g	
Nährwerte:	Energie	254,7 kcal
	Protein	47,8 g
	Kohlenhydrate	4,2 g
	Fett	3,4 g

Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz etwas (Mineral-)Wasser und/ oder Milch (1,5 % Fett) hinzugeben. Da hierdurch eine milchreisähnliche Konsistenz erreicht wird, kann auch gerne etwas Zimt darüber gestreut werden.

Gibt man 2 bis 3 EL abgekühlten Kaffee oder einen Espresso dazu, so erhält man als zusätzliche Variation eine leckere Mokka-Note. Nach Belieben noch (Mineral-)Wasser und/ oder Milch (1,5 % Fett) dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3) Magerquark/-topfen (<10 % Fett i. Tr.):	250 g	
Nährwerte:	Energie	267,2 kcal
	Protein	45,3 g
	Kohlenhydrate	12,0 g
	Fett	1,9 g

Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz unter Zugabe von (Mineral-)Wasser glatt rühren. Verwendet man kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, erhält man eine besonders cremige Konsistenz.

4) Speisequark/-topfen (20 % Fett i. Tr.):	150 g	
Nährwerte:	Energie	244,2 kcal
	Protein	31,8 g
	Kohlenhydrate	7,1 g
	Fett	8,0 g

Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz unter Zugabe von (Mineral-)Wasser glatt rühren. Verwendet man kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, erhält man eine besonders cremige Konsistenz.



5) Buttermilch:	400 ml	
Nährwerte:	Energie	245,2 kcal
	Protein	28,2 g
	Kohlenhydrate	17,7 g
	Fett	3,8 g

Tipp: Eine sehr erfrischende, weniger süße Variante von HEPAFAST®.

6) Kefir (1,5 % Fett):	350 g	
Nährwerte:	Energie	254,0 kcal
	Protein	27,2 g
	Kohlenhydrate	17,1 g
	Fett	6,7 g

Achtung: Hier unbedingt darauf hinweisen, dass ein Kefir mit einem Fettgehalt von 1,5 % Fett verwendet wird, da es auch Sahnekefir gibt.

7) Naturjoghurt (1,5 % Fett):	250 g	
Nährwerte:	Energie	252,2 kcal
	Protein	28,3 g
	Kohlenhydrate	17,7 g
	Fett	5,2 g

Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz etwas (Mineral-)Wasser und/ oder Milch (1,5 % Fett) hinzugeben und gut verrühren

8) Naturjoghurt (0,1 % Fett):	350 g	
Nährwerte:	Energie	233,7 kcal
	Protein	33,5 g
	Kohlenhydrate	21,3 g
	Fett	1,8 g

Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz etwas (Mineral-)Wasser und/ oder Milch (1,5 % Fett) hinzugeben und gut verrühren.

9) Dickmilch (1,5 % Fett):	350 ml	
Nährwerte:	Energie	261,0 kcal
	Protein	28,6 g
	Kohlenhydrate	17,8 g
	Fett	6,7 g

Zum Vergleich: 30 g HEPAFAST® in 350 ml Milch (1,5 % Fett):

	Energie	262,0 kcal
	Protein	27,0 g
	Kohlenhydrate	19,0 g
	Fett	7,0 g