

## Alternative Zubereitungsmöglichkeiten von HEPAFAST®

### Nährwerte einer zubereiteten Portion HEPAFAST®

- 1) **Hüttenkäse** (Halbfettstufe):  
Nährwerte:

<b>150 g</b>	
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):  
Nährwerte:

<b>250 g</b>	
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.):  
Nährwerte:

<b>250 g</b>	
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.):  
Nährwerte:

<b>150 g</b>	
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) <b>Buttermilch:</b>	<b>400 ml</b>	
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<sup>®</sup>.

6) <b>Kefir (1,5 % Fett):</b>	<b>350 g</b>	
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) <b>Naturjoghurt (1,5 % Fett):</b>	<b>250 g</b>	
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) <b>Naturjoghurt (0,1 % Fett):</b>	<b>350 g</b>	
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) <b>Dickmilch (1,5 % Fett):</b>	<b>350 ml</b>	
Nährwerte:	Energie	261,0 kcal
	Protein	28,6 g
	Kohlenhydrate	17,8 g
	Fett	6,7 g

**Zum Vergleich:** 30 g HEPAFAST<sup>®</sup> in 350 ml Milch (1,5 % Fett):

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