

## Eiweißreiche Küche mit allin®



eiweißreiche Trinknahrung

[www.allin-austria.at](http://www.allin-austria.at)

## Liebe allin Freunde,

es gibt Lebenssituationen, in denen eine eiweißreiche Ernährung besonders wichtig ist. Eiweiß ist ein lebensnotwendiger Baustein, der in unserer Ernährung keinesfalls fehlen darf.

Die folgenden Rezepte zeigen vielfältige Einsatzmöglichkeiten der **allin** Produkte beim Kochen und Backen. Gesundheit, Wohlbefinden und den Aufbau Ihrer Leistungsfähigkeit können Sie jetzt einfach und geschmackvoll unterstützen. Speisen mit **allin** schmecken nicht nur wunderbar, sie wirken auch.

Trinken Sie **allin** in den 3 süßen und 3 fruchtigen Sorten zwischen den Mahlzeiten oder als Ersatz einer Mahlzeit. Oder bereiten Sie daraus herrliche Desserts, Kuchen und Shakes.

**allin neutral** ist eine eiweißreiche Zusatznahrung ohne Eigengeschmack. **allin neutral** kann vielfältig beim Zubereiten jeglicher Speisen eingesetzt werden, sei es in der schnellen Küche mit Fertiggerichten oder in der eigenen kreativen Kochkunst.

**allin** macht es Ihnen leicht, Ihre Gerichte mit einer Extraportion biologisch hochwertigem Eiweiß, allen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und prebiotischen Ballaststoffen anzureichern.

Da **allin** cholesterinarm ist, bietet es sich an fleischfreien Ernährungstagen als Menüzusatz an.

Karin Weiss (aus Kitzbühel in Tirol) hat im Auftrag von **allin** die einzelnen Rezepte mit viel Liebe und Erfahrung erstellt. Dabei wurde auf eine einfache Zubereitung der Speisen Wert gelegt. Alle Variationen stammen aus der Hand einer versierten Profiköchin. Lassen Sie sich überraschen und überzeugen Sie sich selbst, was Sie alles mit Leichtigkeit und wenig Aufwand in der Küche zaubern können. Langeweile gibt es in Ihrem Speiseplan nicht mehr!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Zubereiten der Kompositionen und einen guten Appetit,  
Ihr **allin** Team



## Inhalt

all in schnelle Küche mit Fertiggerichten	4 - 5
all in Müsli	6
all in Suppen	8 - 11
all in Hauptspeisen	12 - 15
all in Saucen	16 - 17
all in Beilagen	18 - 19
all in Dressings / Salate	20 - 21
all in Dessertcremes	22 - 23
all in Kuchen, Torten, Eclaires	24 - 27
all in Shake / Eiscafé	28 - 29
persönliche Notizen	30 - 31



# schnell was g sunds... <sup>4</sup>

Zunächst wollen wir Ihnen Tipps geben, wie Sie mit **allin** neutral auf einfache Art Fertiggerichte zu einer vollwertigen Mahlzeit aufwerten können.

**allin** neutral ist eine praktische eiweißreiche Zusatznahrung. Eine Packung mit 200 ml enthält die Portion Eiweiß eines kleinen Steaks, alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente eines großen Salattellers und einer Gemüseportion sowie die Ballaststoffe eines Apfels und eines Vollkornbrottes.

**allin** neutral ist geschmacksneutral, das heißt küchentechnisch verwendet man es wie eine Sahne.

Jedoch sollte man **allin** immer erst kurz vor dem Servieren zusetzen und nur mäßig erhitzen, denn durch intensives Kochen würde man viele Vitamine zerstören und in Folge des hohen Eiweißgehaltes würde das jeweilige Gericht leicht anbrennen.

Kochen mit **allin** ist einfach, denn Sie ersetzen Flüssigkeit (Wasser oder Brühe) durch **allin** neutral.

Die bei Fertiggerichten angegebene Flüssigkeitsmenge variiert je nach Hersteller von Produkt zu Produkt. Deswegen sollten Sie zu Beginn der Zubereitung immer nur so viel Wasser oder Flüssigkeit wie unbedingt notwendig zusetzen und erst später die fehlende Flüssigkeitsmenge durch **allin** neutral ersetzen.



Nachfolgend einige Kochanregungen, die Sie natürlich selbst beliebig modifizieren können:

## Eine gute allin Suppe:

Verwenden Sie eine klare Tütensuppe Ihres Geschmacks oder bereiten Sie sich eine klare Gemüse- oder Fleischbrühe zu. Von Beginn an reduzieren Sie den Wasseranteil um ca. 200 ml, so dass Sie eine sehr konzentrierte Suppe zubereiten. Sobald die Suppe und die jeweiligen Einlagen gar sind, fügen Sie eine Packung **allin** neutral zu, rühren gut um und verfeinern mit Gewürzen oder frischen Kräutern.

## Ein gehaltvolles allin Kartoffelpüree:

Bereiten Sie das Kartoffelpüree nach Herstellerangabe zu, jedoch reduzieren Sie von Beginn an die Flüssigkeitsmenge soweit es geht. Kurz bevor das Püree fertig ist, fügen Sie bis zur gewünschten Konsistenz **allin** neutral zu und rühren gut um. Verfeinern Sie das Püree mit Muskatnuss, einem Stückchen Butter oder frischen Kräutern.

## Nudeln mit einer Fertigsoße:

Nudeln nach Herstellerangabe kochen. Tütenfertigsoße nach Packungsanleitung zubereiten, jedoch die Flüssigkeitsmenge so weit wie möglich reduzieren. Zum Schluss **allin** neutral bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen, abschmecken, Nudeln und Soße verrühren - fertig!

## Tortellini à la allin:

Tortellini im Wasser nach Herstellerangabe garen, abschütten. Etwas Weißwein, Olivenöl und italienische Kräuter im Kochtopf unter ständigem Rühren erhitzen, Salz, Pfeffer und **allin** neutral zugeben, mit Gewürzen, Kräutern und einem Schuss Zitrone abschmecken und mit den Tortellini vermengen. Guten Appetit!



# Ein guter Start in einen gesunden Morgen

## allin Müsli

### Zutaten: für 5 Personen

200 ml **allin** Vanille  
kl. Apfel, in kleine Stücke geschnitten  
Saft einer 1/2 Zitrone  
kl. Banane, in kleine Stücke geschnitten  
1/2 Orange, in kleine Stücke geschnitten  
gehäufter EL Haferflocken  
gestrichener EL Sonnenblumenkerne  
gestrichener EL Weizenkleie  
gestrichener EL Leinsamen  
TL Honig  
ca. 300 g Vollmilchjoghurt

### Zubereitung:

Apfel in eine Schüssel geben,  
mit Zitronensaft beträufeln.  
Banane und Orange dazugeben.  
Dann Haferflocken, Sonnenblumenkerne,  
Weizenkleie und Leinsamen hinzufügen und alles  
gut verrühren. Zum Schluss Honig unterrühren.  
Danach **allin** Vanille und soviel Joghurt  
untermischen, dass alles mit Joghurt bedeckt ist.  
Bis zum Verzehr ca. 15 Min. stehen lassen.





# ...mir geht's gut

## allin® wirkt und schmeckt!

allin® eiweißreiche Trinknahrung in 6 Geschmacksrichtungen und NEU allin® Neutral zum Kochen.

allin® hilft Menschen während Krankheit und Genesung, bei Mangelernährung, erhöhter körperlicher Aktivität, beim Sport und speziell im Alter.

200 ml versorgen mit 16 g biologisch wertvollem Eiweiß, allen Vitaminen, Mineralstoffen & prebiotischen Ballaststoffen.

in jeder **Apotheke** & bei:



eiweißreiche Trinknahrung

[www.allin-austria.at](http://www.allin-austria.at) · Info-Tel: 01 - 890 32 77 - 33

# *Etwas Warmes braucht der Mensch*

## allin Lauchcremesuppe

**Zutaten:** für 4 Personen  
 400 g Lauch  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 2 mittelgroße Kartoffeln  
 Petersilie  
 200 ml **allin** neutral

### **Zubereitung:**

Lauch in große Ringe schneiden und mit Knoblauch und Zwiebelstücken in wenig Öl glasig rösten. Mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen.  
 Kleinwürfelige Kartoffeln zufügen, weich kochen und mit Stabmixer pürieren.  
 Anschließend mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie verfeinern.  
 Zum Schluss **allin** neutral zufügen.

## allin Spargelcremesuppe

**Zutaten:** für 4 Personen  
 400 g Spargel (frisch oder aus dem Glas)  
 2 EL Butter  
 2 EL Mehl  
 Ingwer  
 Petersilie  
 200 ml **allin** neutral

### **Zubereitung:**

Spargel schälen und in Stücke schneiden. Ein kleines Stück Ingwer in feine Scheiben schneiden und mit dem Spargel weich kochen. Spargel- und Ingwerstücke herausnehmen, mit Butter und Mehl schmelzen. Danach mit dem Spargelsud aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.  
 Zum Schluss **allin** neutral zufügen und mit gehackter Petersilie dekorieren.

## allin Kürbissuppe

**Zutaten:** für 4 Personen  
 400 g Kürbis  
 1 Zwiebel  
 100 ml Sahne  
 200 ml Weißwein  
 200 ml **allin** neutral  
 Kürbiskernöl  
 Petersilie

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Kürbis in Würfeln schneiden.  
 Etwas Zucker mit Butter karamellisieren und anschließend Zwiebel- und Kürbiswürfel beifügen. Mit Sahne und Weißwein aufkochen.  
 Nach ca. 20 Minuten mit Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Chili und Cayennepfeffer würzen. Zum Schluss **allin** neutral zufügen. Mit etwas Kürbiskernöl und Petersilie servieren.

## allin Selleriecremesuppe

**Zutaten:** für 4 Personen

1 Stk. Sellerie  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Sahne  
200 ml Weißwein  
200 ml **allin neutral**  
Petersilie

**Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und glasig anrösten. Den in Würfel geschnittenen Sellerie hinzufügen. Anschließend Weißwein und Sahne aufgießen und weich kochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen und mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss **allin neutral** zufügen und mit Petersilie bestreuen.



## allin Tomatensuppe mit Basilikum-Nocken

**Zutaten:** für 4 Personen

½ kg Tomaten  
1 kleine Stange Lauch  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Mehl  
1 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Ketchup  
200 ml **allin** neutral  
Basilikum

### **Zubereitung:**

Frische Tomaten vierteln und mit etwas Olivenöl, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch weich kochen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren.

Butter und Olivenöl mit Mehl schmelzen. Tomatensud mit Schneebesen einrühren und glatt rühren. Anschließend mit Tomatenmark, Ketchup, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker würzen.

Zum Schluss mit **allin** neutral verfeinern und mit kleinen Basilikumblättern dekorieren. Sollte die Suppe zu dick sein, mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen

### **Einlage: allin Basilikumnocken**

**Zutaten:** für 4 Personen

30 g Butter  
3 Eigelb  
250 g Topfen  
Gehacktes Basilikum  
4-5 EL Semmelbrösel

### **Zubereitung:**

Butter schaumig rühren und mit Eigelb, Topfen, Basilikum und Semmelbrösel vermengen.

Danach kurz kühl durchziehen lassen. Mit Löffel Nocken formen und diese 6-7 Minuten in heißem Salzwasser gar ziehen lassen (nicht kochen!).

Falls Probenocke zu weich wird, kann man dem Teig noch Brösel beimengen.



## allin Kalbsgulasch

Zutaten: für 4 Personen

600 g Kalbfleisch, am Besten Kalbshals/ alternativ Geflügelfilets

4 EL Mehl

2 Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

2 Paprika

Brühe

100 ml Sahne

Cayennepfeffer

Majoran

200 ml **allin** neutral



### Zubereitung:

Feingehackte Zwiebeln hell rösten,  
mit Tomatenmark, Paprika und Brühe ablöschen.

Geschnittenes Kalbfleisch zufügen und  
ca. 35 Minuten dünsten lassen.

Danach Fleisch herausnehmen und die Sauce einreduzieren.

Wasser mit Mehl und Sahne glattrühren und mit Cayennepfeffer, Salz und Majoran würzen. Danach durchkochen, passieren und in die reduzierte Flüssigkeit geben. Fleisch wieder zufügen. Zum Schluss **allin** neutral unterrühren, erwärmen, aber nicht mehr kochen!

Passende Beilagen: Reis, Nudeln, Spätzle, Püree

## allin Salbei- Kalbsröllchen

**Zutaten:** für 4 Personen

4 Kalbsschnitzel

Brät (aus 2 frischen Kalbsbratwürstchen) vom Metzger zum Füllen  
geriebener Parmesan

1 Eigelb

gehackte Petersilie

Salbeiblätter

Schinkenspeck oder Parmaschinken (pro Schnitzel eine Scheibe)

100 ml Weißwein

100 ml Brühe

50 ml Sahne

50 ml **allin** neutral



### Zubereitung:

Zum Brät etwas geriebenen Parmesan, gehackte Petersilie, Eigelb und Pfeffer hinzufügen. Schnitzel leicht salzen und pfeffern, dünn mit Brät bestreichen, mit einem Salbeiblatt belegen und zu einem Röllchen drehen. Danach mit Speck oder Schinken umwickeln und mit einem Spießchen oder einem Zahnstocher feststecken.

Fertige Röllchen mit Mehl bestäuben in Öl unter mehrmaligem Wenden goldbraun anbraten. Mit Weißwein und Brühe aufgießen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15-20 Minuten schmoren lassen. Danach mit einem weiteren Salbeiblatt belegen. Roulade herausnehmen und warm stellen. Sauce einreduzieren. Dann Sahne und **allin** neutral in die Sauce geben, erwärmen aber nicht mehr kochen und zum Fleisch servieren.

Passende Beilagen: frisches Weißbrot, Reis oder Kartoffelpüree

## allin gebratene Kalbsleber mit Apfelscheiben

**Zutaten:** für 4 Personen

400 g Kalbsleber  
 2 Boskop Äpfel  
 100 ml Weißwein  
 etwas Zitronensaft  
 2 EL Cognac  
 50 ml **allin** neutral

**Zubereitung:**

Boskop Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Staubzucker leicht karamellisieren und mit etwas Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Die geschälten Apfelscheiben in der Pfanne weich dünsten. Leberscheiben mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und Leberscheiben von jeder Seite ca. 2-3 Minuten anbraten. Danach mit Cognac und **allin** neutral aufgießen und je nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Nicht mehr aufkochen! Leber auf den Apfelscheiben servieren.

Passende Beilagen: Salat oder Gemüse, Kartoffelpüree

## allin Matjesfiletsalat

(Ein Klassiker: Hausmannskost für Feinschmecker)

**Zutaten:**

Matjesfilet  
 Boskopäpfel  
 Zwiebeln  
 Essiggurken  
 Sahne  
**allin** neutral

**Zubereitung:**

Matjesfilet, Boskopäpfel Zwiebeln und Essiggurken zu gleichen Teilen in Stücke schneiden. Alle Zutaten vermengen. Mit Sahne und **allin** neutral bedecken und für ca. 12 Stunden kühl stellen.

# Fisch - ein gesunder Fitmacher <sup>15</sup>

## allin porchiertes Fischfilet in Senfsauce

**Zutaten:** für 4 Personen

600 g Fischfilets (Kabeljau, Heilbutt, Zander)

200 ml trockener Weißwein

200 ml Wasser

4 EL Zitronensaft

2 TL weißer Essig

10 Wacholderbeeren

2 kleine Zwiebeln

für die Sauce:

2 TL Estragonenf

2 TL Dijonsenf

100 g kalte Butterwürfel

100 ml **allin** neutral



### Zubereitung:

Für den Sud grob gehackte Zwiebeln mit allen Zutaten (außer dem Fisch) weich kochen, Sud einreduzieren, abseihen. Fischfilets waschen und trocken tupfen, in gebutterte Auflaufform legen. Mit dem Sud übergießen und bei milder Hitze im Backofen bei ca. 150° C ca. 10 Minuten ziehen lassen. Fisch herausnehmen und warm stellen.

Sud in einem hohen Gefäß mit den Saucenzutaten aufmixen (Stabmixer), mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit Dill bestreuen.

Passende Beilagen: Kartoffeln, Salat, Gemüse

## Helle allin Sauce zum Aufgießen für Kurzgebratenes vom Kalb – Rind – Huhn – Fisch

(Im Vorrat auch in kleinen Portionen zum Einfrieren)

**Zutaten:** (Für ca. 400 ml Sauce)

1 Zwiebel  
300 ml Geflügelbrühe  
1 Lorbeerblatt  
50 g kalte Butter  
10 ml Sahne  
1 Stk. Zitronenschale  
100 ml **allin** neutral

**Zubereitung:**

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig anrösten. Anschließend mit 300 ml Geflügelbrühe aufgießen. Ein kleines Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 20 Minuten sanft garen. Danach Lorbeerblatt wieder herausnehmen. Sauce mit kalter Butter und Sahne aufmixen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.  
Ein Stück Zitronenschale zufügen und bei leichter Hitze einreduzieren bis die Sauce sämig ist. Zitronenschale entfernen und mit 100 ml allin neutral aufgießen.  
Nur erwärmen, aber nicht mehr kochen.

## allin Gorgonzola Sauce mit Birnen

(passend zu Spagetti oder Gnocci)

**Zutaten:** für 4 Personen

1 Fenchelknolle  
1 Zwiebel  
½ l Brühe  
1 Scheibe Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Sahne  
100 ml **allin** neutral  
200 g Gorgonzola (Dolcelatte)  
Birnenstücke aus der Dose

**Zubereitung:**

Fenchel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und glasig andünsten. Mit Brühe aufgießen und weich köcheln.  
In einer Pfanne eine Prise Zucker hell bräunen, kleine Birnenwürfel darin karamellisieren und anschließend unter die fertige Sauce mengen.  
Eine Scheibe Ingwer und Knoblauch fein hacken, etwas Sahne zufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Gorgonzola, Muskatnuss, Salz, etwas Cayennepfeffer würzen. Zum Schluss mit allin neutral verfeinern, erwärmen, nicht aufkochen!



# Gute Saucen krönen jede Küche

## allin Champignon Sauce

**Zutaten:** (für 4 Personen)

1 Zwiebel

200 g Champignons

Estragon

Zitronensaft

200 ml **allin** neutral



### Zubereitung:

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig dünsten. Blättrig geschnittene Champignons zufügen und rösten, bis sie Wasser lassen. 3 Minuten bei geschlossenem Deckel durchziehen lassen, salzen, pfeffern, klein gehackten Estragon dazugeben, mit wenig Zitronensaft abschmecken. **allin** neutral zufügen, erwärmen, aber nicht mehr aufkochen.

## Beilagen, die es in sich haben...

### allin Kartoffelpüree

#### Zutaten:

400 g Kartoffeln  
100 ml Milch  
100 ml **allin** neutral

#### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und weich kochen. Danach passieren, salzen, pfeffern, nach Belieben geriebenen Muskat zufügen und mit **allin** neutral und Milch cremig rühren.

### allin Rahmkohlrabi mit Lauch

#### Zutaten: für 4 Personen

1 Kohlrabi  
1 Lauch  
1 Zwiebel  
100 g Frischkäse  
Petersilie  
50 ml **allin** neutral

#### Zubereitung:

Kohlrabi in Würfel schneiden und weich kochen. Danach abseihen und den Sud zum Aufgießen aufbewahren.  
Lauch in Ringe schneiden und mit gehackten Zwiebeln in Öl glasig anrösten, mit etwas Mehl bestäuben und mit Kohlrabisud aufgießen. Anschließend mit Frischkäse einreduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Petersilie und Kohlrabi dazufügen.  
Zum Schluss mit **allin** neutral verfeinern.

### allin Rahmkartoffel – Zucchini und Dill

#### Zutaten:

400 g rohe Kartoffeln  
200 g Zucchini  
100 g Frischkäse  
Dill  
100 ml **allin** neutral

#### Zubereitung:

Rohe Kartoffeln und Zucchini würfelig schneiden und weich kochen. Danach abseihen und Sud zum Aufgießen aufbewahren.  
Etwas Öl erwärmen, mit Mehl bestäuben, mit Sud aufgießen und einreduzieren. Zum Schluss mit Frischkäse, Salz, Pfeffer, **allin** neutral und frisch gehacktem Dill verfeinern.

## allin Gnocci als Beilage oder als Hauptgericht mit Schinken

**Zutaten:** (für 2 Personen)

200 g Gnocci

Parmesankäse

100 g Frischkäse

100 ml **allin** neutral

Basilikum

4 Scheiben Parmaschinken



**Zubereitung:**

Gnocci nach Herstellerangaben garen, abseihen. Frischkäse, gehacktes Basilikum, Parmesankäse und allin neutral gut vermengen und vorsichtig erwärmen (nicht kochen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Gnocci dazugeben und mit Schinken aufschichten. Mit Parmesanflocken und Basilikum dekorieren.

# knackige Salate machen Spaß...

## allin - Dressing

**Zutaten:** (Menge nach Gefühl)

Weißweinessig

Dijonsenf

Olivenöl

Kräuter nach Saison

**allin** neutral

**Zubereitung:**

In einer Schüssel Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Dijonsenf mischen und anschließend mit Olivenöl, **allin** neutral und den klein gehackten Kräutern gut verrühren.

## allin Gorgonzola-Birnen-Feldsalat

**Zutaten:** (Mengen nach Gefühl)

Balsamico Bianco

Salz

Pfeffer

Dijonsenf

**allin** neutral

Birnenwürfel aus der Dose

Gorgonzolawürfel (am Besten Dolcelatte)

Feldsalat

**Zubereitung:**

In einer Schüssel Balsamico Bianco, Salz, Pfeffer, Dijonsenf mischen und mit **allin** neutral gut verrühren. Anschließend Birnen- und Gorgonzolawürfel kurz darin durchziehen lassen.

Mit Feldsalat servieren.



## allin - Fruchtsalat

### Zutaten:

Früchte je nach Geschmack und Saison

Zucker oder Süßstoff

Balsamico bianco

Minze oder Basilikum

**allin** neutral

### Zubereitung:

Früchte kleinschneiden, teilweise zerdrücken, leicht zuckern, etwas Balsamico dazugeben und für eine Stunde marinieren. **allin** neutral unterheben und mit feinen Minze- oder Basilikumblättern garniert servieren.



## allin Erdbeer- oder Waldbeercreme

### Zutaten für 4 Personen:

200 ml **allin**- Beerengeschmack  
(Erd- oder Waldbeer)  
1/8 l Sahne  
4 Blatt Gelatine  
200 g klein geschnittene Erdbeerstücke

### Zubereitung:

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen (ca. 4 Min.), ausgedrückt mit 4 EL Sahne leicht erwärmen. **allin** und Erdbeerstücke in Sahne-Gelatinegemisch untermengen. Die Creme kalt stellen, bis die Masse leicht geliert.

Zum Schluss geschlagene Sahne unterheben und gleichmäßig in Dessertschalen verteilen, etwa 1 Stunde kalt stellen. Extratipp: Nach Belieben mit Früchten belegen.

## allin Schokoladencreme

### Zutaten für 5 Personen:

200 ml **allin** Schokogeschmack  
400 ml Sahne  
100 g Kochschokolade  
4 Blatt Gelatine

### Zubereitung:

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen (ca. 4 Min.), ausgedrückt mit 3 EL **allin** Schokogeschmack erwärmen, auflösen und den Rest der **allin**- Packung zufügen. Danach 200 ml Sahne aufkochen, vom Herd nehmen, Kochschokoladestückchenweise dazugeben und auflösen. Gelatinegemisch dazumengen und kalt stellen bis die Masse leicht geliert. Die restlichen 200 ml Sahne mit 3 EL Zucker steif schlagen und untermengen. In Dessertschalen verteilen und etwa 1 Stunde kalt stellen.

## allin Kaffeecreme

### Zutaten für 4 Personen:

200 ml **allin** Kaffeegeschmack  
2 EL dunkles Instant-Kaffeepulver  
100 g Zucker  
1/8 l Sahne  
5 Blatt Gelatine

### Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser (ca. 4 Min.) einweichen. Die ausgedrückte Gelatine mit 3 EL **allin** Kaffeegeschmack erwärmen. Mit restlichem **allin** Kaffeegeschmack verrühren. Kaffeepulver, Zucker und Sahne fest aufschlagen. Danach das Gelatinegemisch unterheben. In Dessertschalen füllen und 1 Stunde kalt stellen. Mit einer Kaffeebohne dekorieren.



# Locker & leicht zu mehr Kraft und Energie

## allin Cremevarianten · Vanille Creme

### Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml **allin** Vanille
- 180 g (kleiner Becher) Vanillejoghurt
- 1/8 l Sahne
- 4 Blatt Gelatine
- 1 Packung Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zitronenschale gerieben

### Zubereitung:

Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen (ca. 4 min). Die ausgedrückte Gelatine mit 3 EL Joghurt vorsichtig erwärmen, einrühren in **allin**- Vanille, Joghurt, Vanillezucker, Zitronensaft, Zitronenschale und 2 EL Zucker. Die Creme kalt stellen bis die Masse leicht geliert. Zum Schluss geschlagene Sahne unterheben und in Dessertschalen gleichmäßig verteilen, etwa 1 Stunde kalt stellen.  
Extratipp: Nach Belieben mit Früchten belegen.



# Ein Vergnügen... köstlich und gesund

## allin Mandelkuchen (ohne Mehl) mit allin- Vanille Creme

### Zutaten:

5 Eier  
120 g Zucker  
2 EL lauwarmes Wasser  
120 g weiße geriebene Mandeln  
50 g Brösel



### Zubereitung:

5 Eidotter mit 60 g Zucker und 2 EL lauwarmes Wasser schaumig mixen. Das Eiweiß steif schlagen und den restlichen Zucker einrieseln, danach Mandeln und Bröseln unterheben. Bei 180°C ca. 40 Minuten goldgelb backen.

Die Creme wie im Rezept auf Seite 7 zubereiten, kalt stellen bis die Masse leicht geliert. Zum Schluss geschlagene Sahne unterheben und auf den erkalteten Tortenboden gleichmäßig verteilen, etwa 1 Stunde kalt stellen. Nach Belieben mit Früchten belegen.

Extratipp: Sie können den Mandelkuchen auch mit einer der anderen allin Cremes zubereiten!

## allin Erdbeer oder Waldbeer Biscuitroulade

### Zutaten für die Creme:

200 ml **allin**-Beerengeschmack (Wald- oder Erdbeere)  
 1/8 l Sahne  
 4 Blatt Gelatine  
 200 g klein geschnittene Erdbeerstücke

### Zubereitung:

Creme zubereiten wie im Rezept auf Seite 6, Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen (ca. 4 Min.), ausgedrückt mit 4 EL Sahne leicht erwärmen. **allin**- Beerengeschmack, Erdbeerstücke und Sahne- Gelatinegemisch untermengen. Creme kalt stellen bis die Masse leicht geliert. Dann die geschlagene Sahne unterheben.

### Zutaten für die Biscuit Roulade:

5 Eier  
 100 g Zucker  
 100 g Mehl

### Zubereitung:

Eier über Wasserdampf mit Zucker lauwarm cremig mixen, das Mehl einsieben. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen. Bei 200°C ca. 15-20 Minuten backen. Teigplatte auf ein mit Zucker bestreutes Tuch stürzen, mit einem feuchten Tuch bedecken und erkalten lassen. Backpapier abziehen und Teig zu einer Rolle formen, auskühlen lassen und mit Erdbeercreme füllen.

Extratipp: Sie können die Biscuitroulade auch mit einer der anderen **allin** Cremes zubereiten!



# Eine gesunde Belohnung tut gut...

## allin Schoko-Nusstorte

### Zutaten für die Creme:

200 ml **allin** Schokogeschmack  
 400 ml Sahne  
 100 g Kochschokolade  
 4 Blatt Gelatine

### Zubereitung:

Creme herstellen wie im Rezept Seite 6: Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen (ca. 4 Min.), ausgedrückt mit 3 EL **allin** Schokogeschmack erwärmen, auflösen und restliches **allin** Schokogeschmack zufügen. Danach 200 ml Sahne aufkochen vom Herd nehmen, Kochschokolade stückchenweise dazumengen und auflösen. Gelatinegemisch dazufügen und kalt stellen bis die Masse leicht geliert. Die restlichen 200 ml Sahne mit 3 EL Zucker steif schlagen und untermengen.

### Zutaten für den Nussteig:

4 Eier  
 250 g Zucker  
 1/8 Öl (kein Olivenöl)  
 250 g Sauerrahm  
 250 g geriebene Haselnüsse  
 250 g Universalmehl  
 1 Pkg. Backpulver

### Zubereitung:

Die Eier mit dem Zucker schaumig mixen. Nach und nach die restlichen Zutaten beimengen und ca. 40 Minuten bei 175°C backen. Danach abkühlen lassen und durchschneiden. In einer Tortenform den Rand mit Pergament auslegen, mit der Creme füllen und kühl stellen. Extratipp: Nach Belieben dekorieren.



## allin Kaffeecreme- Krapferl (Eclairs)

### Zutaten für die Creme:

200 ml **allin** Kaffeegeschmack  
 2 EL dunkles Instant-Kaffeepulver  
 100 g Zucker  
 1/8 l Sahne  
 5 Blatt Gelatine

### Zubereitung:

Creme herstellen wie im Rezept „Kaffeecreme“, Seite 6:  
 Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen (ca. 4 Min.).  
 Die ausgedrückte Gelatine mit 3 EL **allin** Kaffeegeschmack erwärmen. Mit restlichem **allin** Kaffeegeschmack verrühren. Kaffeepulver, Zucker und Sahne fest aufschlagen. Danach das Gelatinegemisch unterheben und kalt stellen.

### Zutaten für den Krapfenteig:

60 g Butter  
 150 g glattes Mehl  
 4 Eier  
 1 Eidotter  
 Staubzucker (Puderzucker)

### Zubereitung:

1/4 l Wasser mit 60 g Butter aufkochen,  
 150 g glattes Mehl mit einem Schneebesen einrühren, so lange bis sich die Masse vom Topf löst. Danach vom Herd nehmen. 4 Eier nach und nach zum glatten Teig einrühren und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Im Dressiersack (ohne Tülle/ Spitze) auf ein Backblech kleine Häufchen hochziehend spritzen. Diese dann mit einem Küchenpinsel mit Eidotter bestreichen und ca. 10 Minuten antrocknen lassen. Bei 180°C ca. 35-45 Minuten goldgelb backen – abkühlen lassen, durchschneiden mit **allin** Kaffeecreme füllen und mit Staubzucker anzuckern.



# *Eine gesunde Erfrischung*

28

## **allin Beerenshake**

### **Zutaten:**

200 g Erdbeeren

200 ml **allin**- Beerengeschmack (Erd- oder Waldbeer)  
wie im Rezept auf Seite 6

2 EL Zucker

100 g Topfen (Speisequark, mit 20 % Fett)

2 EL Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Gekühlte Erdbeeren pürieren und  
mit allen anderen gekühlten Zutaten  
vermischen und aufschlagen.

Schnell in einem ebenfalls gekühlten Glas  
mit dickem Trinkhalm servieren.



## *Eine Pause zum Genießen*

### **allin Eiscafé**

#### **Zutaten:**

200 ml **allin** Kaffeegeschmack gut durchgekühlt  
1 TL dunkles Instant- Kaffeepulver  
Vanilleeis  
etwas Sahne

#### **Zubereitung:**

2 EL **allin** Kaffeegeschmack mit 1 TL dunklem Instant Kaffeepulver leicht erwärmt auflösen und abkühlen. Mit restlichem **allin** Kaffeegeschmack verrühren.  
Ein bis zwei Kugeln Vanilleeis in ein schönes offenes Glas geben und mit **allin** Kaffeegeschmack auffüllen. Mit geschlagener Sahne verzieren.







allin ist erhältlich im Direktvertrieb,  
unter: [www.allin-austria.at](http://www.allin-austria.at)  
in jeder **Apotheke** und bei:



eiweißreiche Trinknahrung

allin® Diätetik GmbH · Tel: + 43 (0) 1 - 890 32 77 - 0 · Fax DW - 50  
Grinzingerstrasse 55 · A-1190 Wien · [info@allin-austria.at](mailto:info@allin-austria.at) · [www.allin-austria.at](http://www.allin-austria.at)