

Maltodextrin 19

Zur Energieanreicherung mit Kohlenhydraten



Leckere Rezepte
mit Maltodextrin 19

NUTRICIA
Metabolics

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben von Ihrem Arzt Maltodextrin 19 empfohlen bekommen. Beim Ausprobieren werden Sie bald sehen, wie mühelos **Maltodextrin 19** in vielen Speisen und Getränken eingesetzt werden kann. Es ist nahezu geschmacksneutral und wird vorzugsweise in Getränke, Suppen und Soßen oder in breiige Speisen eingerührt. Besonders geeignet sind Mixgetränke, Obst- und Gemüsepürees und Creme-Suppen.

In diesem Heft finden Sie viele Anregungen und Rezeptideen, wie Sie Gerichte mit **Maltodextrin 19** anreichern können. Energiereiche Drinks, pikante Suppen oder leckere Desserts – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich von den nächsten Seiten einfach inspirieren und probieren Sie es aus.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr Team von Nutricia Metabolics

Abkürzungen

EL=Esslöffel TL=Teelöffel Pr.=Prise Pck.=Päckchen/Packung ML=Messlöffel

Weitere Informationen zu dem Produkt finden Sie unter
www.nutricia-metabolics.info

Kontaktieren Sie unsere **Helpline** unter **00800 747 737 99**

Was ist Maltodextrin 19

Maltodextrin 19 ist ein weißes, wasserlösliches, geruchsneutrales, leicht süßes Kohlenhydrat-Pulver zur Energieanreicherung von sowohl warmen als auch kalten Speisen und Getränken. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Patienten mit unzureichender Energieaufnahme oder erhöhtem Energiebedarf.

Die besonderen Vorteile von Maltodextrin 19

- Energie in konzentrierter Form
- gute Verträglichkeit, leicht verwertbar
- leicht süßlich im Geschmack
- von Natur aus frei von Gluten, Lactose und Fructose
- frei von tierischen und pflanzlichen Eiweißen und Fetten
- leicht löslich
- koch- und backstabil

Zusammensetzung von Maltodextrin 19

	pro 100 g Pulver		pro Messlöffel (12,5 g Pulver)	
Energie	1632	kJ	204	kJ
	384	kcal	48	kcal
Proteinheiten	8,0	BE	1,0	BE
Fett	0	g	0	g
davon gesättigte Fettsäuren	0	g	0	g
Kohlenhydrate	96,0	g	12,0	g
davon Zucker	7,6	g	1,0	g
Ballaststoffe	0	g	0	g
Eiweiß	0	g	0	g
Salz	< 0,004	g	< 0,001	g

Empfohlene Tagesmenge

Maltodextrin 19 kann bis zu einer Dosierung von 25 g zur Energieanreicherung von 100 g einer Speise oder 100 ml Flüssigkeit verwendet werden. Die tägliche Gesamtmenge **Maltodextrin 19** richtet sich nach dem individuellen Energiebedarf und dem jeweiligen Diätplan.

Zubereitungsempfehlung

- Für die Anreicherung von warmen Speisen mit **Maltodextrin 19** ist es zweckmäßig, das **Maltodextrin 19** vorher in etwas kaltem Wasser anzurühren und in gelöster Form der zubereiteten Speise (z.B. Suppe, Gemüse, Brei) zuzugeben.
- **Maltodextrin 19** kann für die Zubereitung von Süßspeisen in kalter Flüssigkeit gelöst und mit den weiteren Zutaten zusammen aufgekocht werden.
- Frucht- oder Gemüsesäfte eignen sich besonders gut zur Anreicherung mit **Maltodextrin 19**. Außerdem lassen sich daraus viele schmackhafte Mixgetränke mit oder ohne Zusatz von Mineralwasser zubereiten. Gut gekühlt, mit etwas Zitronensaft, Traubenzucker und evtl. süßer Sahne verfeinert, schmecken die Mixgetränke besonders gut.

Dosierungsempfehlung

	Maltodextrin 19	Energiegehalt
Getränke		
Bohnenkaffee, 1/4 l	2 ML = 25 g	96 kcal
Tee, 1/4 l	4 ML = 50 g	192 kcal
kalte Milch, 1/4 l	4 ML = 50 g	192 kcal
warme Milch, 1/4 l	2 ML = 25 g	96 kcal
Kakao, 1/4 l	5 ML = 62,5 g	240 kcal
Ovomaltine, 1/4 l	5 ML = 62,5 g	240 kcal
Fruchtsäfte, 1/4 l	2 ML = 25 g	96 kcal
Süßspeisen		
Müsli, 150 g	2 ML = 25 g	96 kcal
Cremespeise, 150 - 200 g	4 ML = 50 g	192 kcal
Pudding, Flammerie, 200 g	4 ML = 50 g	192 kcal
Joghurt, Quarkspeise, 200 g	4 ML = 50 g	192 kcal
Kompott, 150 g	2 ML = 25 g	96 kcal
Kompottpuree, 150 g	2 ML = 25 g	96 kcal
Erdbeersoße, 500 ml	10 ML = 125 g	480 kcal
Schokoladensoße, 500 ml	10 ML = 125 g	480 kcal
Vanillesoße, 500 ml	10 ML = 125 g	480 kcal

Dosierungsempfehlung (Fortsetzung)

	Maltodextrin 19	Energiegehalt
Milchprodukte		
Dickmilch natur, Kefir, ca. 250 ml	2 - 4 ML = 25 - 50 g	96 - 192 kcal
Buttermilch, Sauermilch, ca. 250 ml	4 ML = 50 g	192 kcal
Joghurt natur, ca. 150 ml	2 ML = 25 g	96 kcal
Fruchtjoghurt, ca. 150 ml	2 ML = 25 g	96 kcal
Suppen		
Fleischbrühe natur, 500 ml	1 ML = 12,5 g	48 kcal
Gemüsebrühe natur, 500 ml	1 ML = 12,5 g	48 kcal
Fleisch- oder Gemüsebrühe mit Einlage, 500 ml (Grieß, Ei, Reis, Brot)	2 ML = 25 g	96 kcal
Haferschleim oder Haferflockensuppe, 500 ml	2 ML = 25 g	96 kcal

Inhalt

Warme und kalte Mix-Getränke		Seite
Aprikosenmilch		07
Erdbeermilch		07
Bananen-Buttermilch		08
Birnen-Mix		08
Sanddornmilch		08
Schokoladen-Mix		09
Honigmilch		09
Tomaten-Frappé		10
Gurken-Shake		10
Leckerer zum Frühstück		
Apfelquark		11
Grießauflauf		11
Aprikosen-Quark-Auflauf		12
Feine Suppen und kräftige Eintöpfe		
Geröstete Grießsuppe		13
Kartoffelsuppe		13
Karottencremesuppe		14
Hauptgerichte		
Rotkraut nach Feinschmeckerart		15
Zucchini-Tomaten-Gemüse		15
Brokkolisoufflé		16
Schinkensoufflé		17
Kartoffel-Auflauf		18
Kartoffel-Mousse		18
Desserts		
Zimtküchlein		19
Mini-Nusskuchen		19

Aprikosenmilch (2 Portionen)

Zutaten:

- 25 g **Maltodextrin 19**
- 100 g Aprikosen, Dose
- 1/4 l Milch, 3,5 % Fett
- 1 EL süße Sahne, 30 % Fett
- 30 g Zucker



Zubereitung:

Aprikosen abtropfen lassen und pürieren. Milch, Sahne, Zucker und **Maltodextrin 19** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1041/248	6,9	40,6	4,7

Erdbeermilch (2 Portionen)

Zutaten:

- 25 g **Maltodextrin 19**
- 100 g Erdbeeren
- 1 TL Zitronensaft
- 1/4 l Milch, 3,5 % Fett
- 1 EL süße Sahne, 30 % Fett
- 20 g Zucker



Zubereitung:

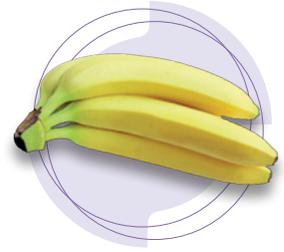
Erdbeeren mit Zitronensaft pürieren. Milch, Sahne, Zucker und **Maltodextrin 19** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	888/211	7,1	30,9	4,8

Bananen-Buttermilch (2 Portionen)

Zutaten:

50 g **Maltodextrin 19** 1/4 l Buttermilch
150 g Bananen 10 g Zucker
1 TL Zitronensaft



Zubereitung:

Bananen mit Zitronensaft pürieren. Buttermilch, Zucker und **Maltodextrin 19** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	985/233	0,8	49,1	5,3

Birnen-Mix (2 Portionen)

Zutaten:

25 g **Maltodextrin 19** 1 EL süße Sahne, 30 % Fett
150 g Birnen 20 g Honig
250 g Kefir, 3,5 % Fett

Zubereitung:

Birnen schälen, entkernen und pürieren. Kefir, Sahne, Honig und **Maltodextrin 19** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	944/225	7,0	33,5	4,6

Sanddornmilch (2 Portionen)

Zutaten:

25 g **Maltodextrin 19** 2 EL Sanddornbeerensaft (Vollfrucht)
1/4 l Milch, 3,5 % Fett 30 g Zucker
2 EL Joghurt natur, 3,5 % Fett

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	863/205	5,4	33,7	5,0

Schokoladen-Mix (2 Portionen)

Zutaten:

- 25 g **Maltodextrin 19**
- 20 g Kakaopulver
- 1/4 l Milch, 3,5 % Fett
- 2 EL süße Sahne 30% Fett
- 2 EL Joghurt, 3,5 % Fett
- 30 g Zucker



Zubereitung:

Kakao mit etwas Milch anrühren und mit der restlichen Milch, Sahne, Joghurt, Zucker und **Maltodextrin 19** verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1195/285	11,8	35,8	7,4

Tipp:

Anstelle von Kakaopulver und Zucker kann auch kakaohaltiges Getränkepulver verwendet werden.

Honigmilch (2 Portionen)

Zutaten:

- 25 g **Maltodextrin 19**
- 50 g Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 1/4 l Milch, 3,5 % Fett
- 2 EL süße Sahne, 30 % Fett
- 20 g Honig
- 20 g Zucker



Zubereitung:

Banane und Zitronensaft pürieren. Milch, Sahne, Honig, Zucker und **Maltodextrin 19** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1142/272	9,3	41,1	5,0

Tomaten-Frappé (2 Portionen)

Zutaten:

- 25 g **Maltodextrin 19**
- 1/4 l Tomatensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL süße Sahne, 30 % Fett
- Salz, Pfeffer
- 1 Pr. Zucker
- Petersilie



Zubereitung:

Tomatensaft, Zitronensaft, **Maltodextrin 19** und Sahne verrühren. Frappé mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, in Gläser abfüllen und mit Petersilie bestreuen.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	694/165	9,6	17,5	1,7

Gurken-Shake (2 Portionen)

Zutaten:

- 25 g **Maltodextrin 19**
- 50 g Salatgurke
- 100 ml Milch, 3,5 % Fett
- 50 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 2 EL süße Sahne, 30 % Fett
- 50 g Speisequark, 20 % Fett
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Dill



Zubereitung:

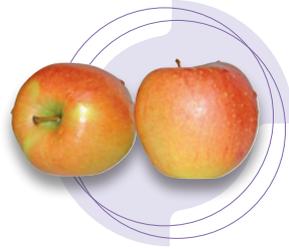
Salatgurke schälen, entkernen und pürieren. Milch, Joghurt, Sahne, Quark, Zitronensaft und **Maltodextrin 19** hinzufügen. Alle Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	736/175	8,8	17,2	6,3

Apfelquark (2 Portionen)

Zutaten:

- 25 g **Maltodextrin 19**
- 150 g Speisequark, 20 % Fett
- 150 g Apfelmus (Glas)
- 2 EL Milch, 3,5 % Fett
- 15 g Zucker
- Zitronensaft
- Zimt



Zubereitung:

Quark mit Apfelmus und Milch verrühren. Zucker und **Maltodextrin 19** hinzufügen und mit Zitronensaft und Zimt abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	901/214	4,7	31,5	10,1

Grießauflauf (2 Portionen)

Zutaten:

- 50 g **Maltodextrin 19**
- 10 g Margarine
- 1/4 l Milch, 3,5 % Fett
- 70 g Grieß
- 1 Pr. Salz
- 2 Eier
- Abgeriebene Schale von 1/2 unbeh. Zitrone
- 50 g Zucker

Zubereitung:

Milch, Salz, Zitronenschale und Margarine aufkochen. Grieß einrühren und 3 – 5 Minuten unter häufigerem Rühren bei schwacher Hitze quellen lassen. Grießbrei abkühlen lassen. Eier trennen. Eigelbe mit Zucker schaumig rühren und löffelweise zum abgekühlten Grießbrei geben. Eiweiße steif schlagen und zusammen mit **Maltodextrin 19** unterheben. Grießmasse in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 200 °C Backzeit: etwa 25 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2108/502	13,4	79,7	13,8

Aprikosen-Quark-Auflauf (2 Portionen)

Zutaten:

50	g	Maltodextrin 19	1 Pr.	Salz
45	g	Butter	250 g	Magerquark
30	g	Zucker	30 g	Stärkemehl
1/2 Pck.		Vanillinzucker	1	Eiweiß
1		Eigelb	250 g	Aprikosen, Dose
		Saft und Schale von 1/2 unbeh. Zitrone	20 g	Mandelblättchen Butterflöckchen

Zubereitung:

Butter mit Zucker, Vanillinzucker, **Maltodextrin 19** und Eigelb schaumig rühren. Nach und nach Zitronensaft und -schale, Salz, Quark und Stärke unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Hälfte der Quarkmasse in eine gefettete Auflaufform füllen und mit 2/3 der abgetropften Aprikosen belegen. Die restliche Masse darüber geben, mit Aprikosen und Mandelblättchen verzieren und Butterflöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 180 °C Backzeit: 35 – 40 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2804/668	27,7	78,1	23,4

Tipp:

Statt Aprikosen können Äpfel, gemischt mit braunem Zucker und Zimt, verwendet werden.



Geröstete Grießsuppe (4 Portionen)

Zutaten:

40 g	Maltodextrin 19	20 g	Margarine
60 g	Karotten	4 EL	Hartweizengrieß
40 g	Sellerie	1 l	Fleischbrühe
20 g	Zwiebel		Salz, Muskat, Schnittlauch

Zubereitung:

Karotten und Sellerie schälen und in dünne Streifen schneiden, Zwiebel fein würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen und Grieß darin hellgelb anrösten. Gemüse und Zwiebel zugeben, andünsten und mit Fleischbrühe ablöschen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze fertigkochen. **Maltodextrin 19** in wenig kaltem Wasser anrühren und zur fertigen Suppe geben. Mit Salz, Muskat und Schnittlauch abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	570/135	4,4	20,4	2,7

Kartoffelsuppe (4 Portionen)

Zutaten:

40 g	Maltodextrin 19	20 g	Petersilienwurzel
250 g	Kartoffeln	30 g	Margarine
40 g	Karotten	ca. 1,5 l	Fleischbrühe
40 g	Lauch	1 EL	Weizenmehl
40 g	Sellerie	2 EL	süße Sahne, 30 % Fett
40 g	Zwiebel		Majoran, Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten, Lauch, Sellerie und Petersilienwurzel schälen bzw. waschen und in feine Streifen schneiden; Zwiebel fein würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Gemüse darin andünsten. Kartoffeln zufügen und mit Fleischbrühe ablöschen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze fertigkochen. Mehl zusammen mit **Maltodextrin 19** in wenig kaltem Wasser anrühren, in die fertige Suppe einrühren und kurz aufkochen lassen, damit die Suppe abgebunden ist. Zum Schluss Sahne und Kräuter zufügen. Suppe nach Wunsch pürieren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	834/199	8,9	24,5	3,9

Karottencremesuppe (4 Portionen)

Zutaten:

- 100 g **Maltodextrin 19**
- 200 g Karotten
- 20 g Margarine
- 3 EL Weizenmehl
- 1 l Fleischbrühe
- 40 g süße Sahne, 30 % Fett
- gehackte Petersilie, Kerbel

Zubereitung:

Karotten schälen und grob raspeln. Margarine in einem Topf erhitzen, Karotten zufügen und andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Fleischbrühe aufgießen und abschmecken. **Maltodextrin 19** in wenig kaltem Wasser anrühren und zur fertigen Suppe geben. Suppe zum Schluss mit Sahne und Kräutern verfeinern.



	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	913/217	7,6	33,9	2,5

Rotkraut nach Feinschmeckerart (3 Portionen)

Zutaten:

50 g	Maltodextrin 19	1/2 TL	Salz
3 EL	Pflanzenöl		Zucker
500 g	Rotkohl	50 g	Banane
50 g	Apfel	20 g	Preiselbeeren, Glas
	Wasser	1 TL	Zitronensaft

Zubereitung:

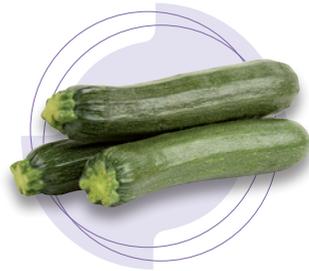
Rotkohl fein hobeln, Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Rotkohl und Apfel hinzufügen und kurze Zeit anbraten. Mit Wasser ablöschen, würzen und bei schwacher Hitze garen. Banane pürieren und zusammen mit Preiselbeeren und Zitronensaft zugeben. **Maltodextrin 19** in wenig Wasser auflösen und zum fertigen Gemüse geben.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1032/245	12,4	28,1	2,8

Zucchini-Tomaten-Gemüse (2 Portionen)

Zutaten:

25 g	Maltodextrin 19
20 g	Zwiebel
150 g	Tomaten
2 EL	Pflanzenöl
150 g	Zucchini
1 Pr.	Zucker
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Haut der Tomaten abziehen. Hierzu die Tomaten kreuzförmig anritzen, einige Sekunden in kochendes Wasser legen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Danach lässt sich die Haut ganz einfach abziehen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig braten. Zucchini und Tomaten in Würfel schneiden, hinzufügen, würzen und bei schwacher Hitze garen. **Maltodextrin 19** in wenig Wasser auflösen und zum fertigen Gemüse geben.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	803/191	12,4	16,6	2,4

Brokkolisoufflé (4 Soufflés)

Zutaten Brokkoli:

200 g Brokkoli
20 g Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
Wasser

Zutaten Soße:

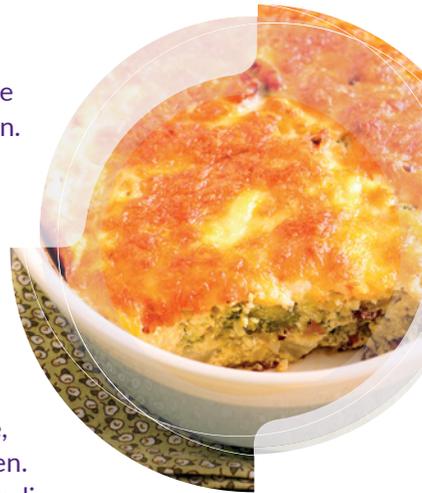
25 g **Maltodextrin 19**
15 g Butter
15 g Weizenmehl
100 ml Milch, 3,5 % Fett
2 Eigelbe
1 EL süße Sahne, 30 % Fett
25 g Emmentaler, gerieben
2 Eiweiße

Zubereitung:

Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen, die Stiele mitverwenden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig braten. Brokkolistücke zufügen, mit wenig Wasser ablöschen, würzen und bei schwacher Hitze garen. Die Hälfte des Brokkoli pürieren, den Rest zur Seite stellen.

Soße: Butter in einem Topf erhitzen, Mehl hinzufügen und anschwitzen. Milch unter Rühren zugeben, aufkochen und etwas abkühlen lassen. Eigelbe, Sahne, Brokkolipüree, Käse und **Maltodextrin 19** unterrühren. Zuletzt Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Die Hälfte der Masse in gefettete Souffléförmchen füllen, den zurückgehaltenen Brokkoli hineinlegen und die restliche Masse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 180 °C Backzeit: 35 – 45 Minuten



	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Soufflé	852/203	13,4	11,7	8,3

Schinkensoufflé (4 Soufflés)

Zutaten Soße:

15 g Butter
15 g Weizenmehl
125 ml Milch, 3,5 % Fett
2 Eigelbe
Salz, Pfeffer, Muskat

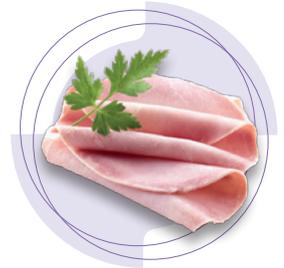
Zutaten Teig:

25 g **Maltodextrin 19**
100 g gekochter Schinken
20 g Zwiebel
15 g Butter
20 g Emmentaler, gerieben
2 Eiweiße

Zubereitung:

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen, Mehl hinzufügen und anschwitzen. Milch einrühren und aufkochen. Zum Schluss die Eigelbe unter die Soße ziehen und würzen.

Teig: Schinken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin braten. Schinkenwürfel zufügen und kurz mitbraten. Masse etwas abkühlen lassen und zusammen mit Käse und **Maltodextrin 19** unter die Soße rühren. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. In gefettete Soufflécupps füllen und im vorgeheizten Backofen backen.



Backofeneinstellung: 175 °C (Umluft) Backzeit: 15 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Soufflé	870/207	13,0	10,9	11,8

Kartoffel-Auflauf (2 Portionen)

Zutaten:

25 g	Maltodextrin 19	2	Eigelbe
400 g	Kartoffeln, roh oder gekocht (Pellkartoffeln)	60 g	Sauerrahm, 18 % Fett
20 g	Zwiebel	50 g	Emmentaler, gerieben
20 g	Butter, weich	2	Salz, Pfeffer, Rosmarin Eiweiße

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter anbraten. Eigelbe mit Sauerrahm, Käse, **Maltodextrin 19** und den Kräutern verrühren. Alle Zutaten mischen und zuletzt steif geschlagene Eiweiße unterheben. Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen backen. Die ersten 15 Minuten mit Deckel.

Backofeneinstellung: 180 °C

Backzeit: 40 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2143/512	27,6	45,1	18,4

Kartoffel-Mousse (2 Portionen)

Zutaten:

25 g	Maltodextrin 19	1	Eigelb
350 g	Kartoffeln, gekocht (Pellkartoffeln)	60 g	süße Sahne, 30 % Fett
20 g	Butter	1	Salz, Muskat, Paprika
40 g	Emmentaler, gerieben		Eiweiß

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken; mit den restlichen Zutaten bis auf das Eiweiß verrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und zuletzt unterheben. Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 200 °C

Backzeit: 20 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1919/458	27,0	39,4	12,9

Zimtküchlein (12 Stück)

Zutaten:

- 50 g **Maltodextrin 19**
- 125 g Margarine
- 100 g Zucker
- 3 Eier
- 125 g Weizenmehl
- 1 geh. TL Zimt

Zubereitung:

Margarine schaumig rühren und nach und nach Zucker, **Maltodextrin 19**, Eier, Mehl und Zimt unterrühren. Teig in 12 Papier-Backförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 200 °C Backzeit: etwa 15 Minuten



	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	748/178	9,6	20,3	2,6

Mini-Nusskuchen (5 Stück)

Zutaten:

- 25 g **Maltodextrin 19**
- 50 g Margarine
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- 50 g Haselnüsse, gemahlen
- 50 g Weizenmehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 1 TL Rum-Back

Zubereitung:

Margarine schaumig rühren und nach und nach Zucker, **Maltodextrin 19** und Ei unterrühren. Haselnüsse, Mehl und Backpulver mischen und zufügen. Zuletzt Rum-back zugeben. Teig in 5 Papier-Backförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 200 °C Backzeit: etwa 15 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1045/249	15,4	23,7	3,9

www.nutricia-metabolics.info

Wir beraten Sie gerne:

Helpline 00800 747 737 99

KA-Mat.Nr. 9908034 1528

Wir sind gerne für Sie da!

Nutricia GmbH

Kontakt Nutricia Metabolics Deutschland, Österreich, Schweiz:

Tel.: 00800-747 737 99 · info-metabolics@nutricia.com

www.nutricia-metabolics.info

