

Maltodextrin 19

Zur Energieanreicherung mit Kohlenhydraten



Leckere Rezepte
mit Maltodextrin 19

 **NUTRICIA**
Advanced Medical Nutrition

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

Ihre Nutricia GmbH

Abkürzungen

EL = Esslöffel TL = Teelöffel P = Päckchen/Packung ML = Messlöffel

Weitere Rezeptideen auf www.nutricia.de oder **kostenlos** anfordern unter **Careline 0800 68874242**

Was ist Maltodextrin 19

Maltodextrin 19 ist ein aus Maisstärke gewonnenes wasserlösliches Kohlenhydratgemisch. Es wird rasch und vollständig zu Glucose abgebaut und als solche resorbiert. **Maltodextrin 19** ist in vielen Diätformen, selbst in sehr einseitigen bzw. strengen Formen, mühelos anwendbar. Es wird vorzugsweise in Getränke und Speisen eingerührt.

Die besonderen Vorteile von Maltodextrin 19

- hohe Energiebereitstellung in konzentrierter Form
- gute Verträglichkeit, leicht verwertbar
- nahezu geschmacksneutral
- von Natur aus frei von Gluten, Lactose, Fructose und Saccharose
- 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
Broteinheiten	8,0 BE	1,0 BE
Eiweiß	0 g	0 g
Kohlenhydrate	96,0 g	12,0 g
davon Zucker	7,6 g	1,0 g
Fett	0 g	0 g
Ballaststoffe	0 g	0 g

Mineralstoffe

Natrium	< 1,5 mg	< 0,2 mg
Kalium	< 0,5 mg	< 0,06 mg
Calcium	< 0,2 mg	< 0,03 mg
Magnesium	< 0,1 mg	< 0,02 mg
Phosphor	< 0,5 mg	< 0,06 mg
Chlorid	< 0,1 mg	< 0,02 mg

Dosierung

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	6 ML = 75 g	288 kcal
Ovomaltine, 1/4 l	6 ML = 75 g	288 kcal
Fruchtsäfte, 1/4 l	2 ML = 25 g	96 kcal
Süßspeisen		
Müsli, 150 g	2 – 4 ML = 25 – 50 g	96 – 192 kcal
Cremespeise, 150 - 200 g	4 ML = 50 g	192 kcal
Pudding, Flammerie, 200 g	4 ML = 50 g	192 kcal
Joghurt, Quarkspeise, 150 - 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	10 g	38,4 kcal
Gemüsebrühe natur, 500 ml	10 g	38,4 kcal
Fleisch- oder Gemüsebrühe mit Einlage, 500 ml (Grieß, Ei, Reis, Brot)	20 g	76,8 kcal
Haferschleim oder Haferflockensuppe, 500 ml	20 g	76,8 kcal
gebundene Suppe, z.B. Tomatensuppe	4 ML = 50 g	192 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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	1049/250	4,7	42	6,7

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	878/209	4,7	31	6,8

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	989/237	4,9	51	0,8

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	929/222	4,7	34	6,8

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	891/212	4,8	35	5,8

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	1160/277	7	35	11,9

Tip:

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	1050/274	4,9	43	9

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 abschmecken, in Gläser abfüllen und mit Petersilie bestreuen.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	682/163	1,8	18	9,2

Gurken-Shake (2 Portionen)

Zutaten:

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



Zubereitung:

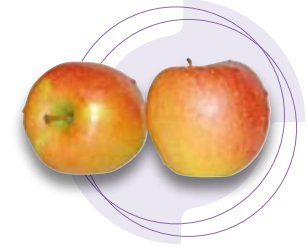
Salatgurke schälen, entkernen und pürieren. Milch, Joghurt, Sahne, Quark, Zitronensaft und **Maltodextrin 19** hinzufügen. Alle Zutaten verrühren und abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	716/171	5,7	18	8,4

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	868/207	8,8	33	4,1

Grießauflauf (2 Portionen)

Zutaten:

- 50 g **Maltodextrin 19**
- 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
- 10 g Margarine

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	2117/505	13,9	79	14,3

Aprikosen-Quark-Auflauf (2 Portionen)

Zutaten:

50 g	Maltodextrin 19	1	Eiweiß
45 g	Butter	1	Eigelb
1 Pr.	Salz	250 g	Aprikosen, Dose
30 g	Zucker		Saft und Schale
250 g	Magerquark		von 1/2 unbeh. Zitrone
1/2 P	Vanillinzucker	20 g	Mandelblättchen
30 g	Stärkemehl		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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	2842/678	23,1	82	27,7

Tipp:

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



Geröstete Grießsuppe (4 Portionen)

Zutaten:

40 g	Maltodextrin 19	1 l	Fleischbrühe
60 g	Karotten	20 g	Zwiebel
40 g	Sellerie	20 g	Margarine
4 EL	Hartweizengrieß		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. **Maltodextrin 19** in wenig kaltem Wasser anrühren und zur fertigen Suppe geben. Schnittlauch zum Schluss zugeben.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	550/132	2,6	20	4,4

Kartoffelsuppe (4 Portionen)

Zutaten:

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

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten, Lauch und Sellerie 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. Mehl zusammen mit **Maltodextrin 19** in wenig kaltem Wasser anrühren und in die fertige Suppe einrühren. Zum Schluss Sahne und Kräuter zufügen. Suppe nach Wunsch pürieren.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	804/192	4,0	24	8,8

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	876/209	2,5	33	7,4

Rotkraut nach Feinschmeckerart (3 Portionen)

Zutaten:

- 50 g **Maltodextrin 19**
- 3 EL Pflanzenöl
- 500 g Rotkohl
- 50 g Apfel
- 1/2 TL Salz
- Zucker
- Wasser
- 50 g Banane
- 20 g Preiselbeeren, Glas
- 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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	996/238	2,8	28	12,4

Zucchini-Tomaten-Gemüse (2 Portionen)

Zutaten:

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



Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Haut der Tomaten 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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	778/186	2	17	12,5

Brokkolisoufflé (4 Soufflés)

Zutaten Brokkoli:

200 g Brokkoli
20 g Zwiebel
Salz, Pfeffer

Zutaten Soße:

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

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 steif geschlagene Eiweiße unterziehen. Die Hälfte der Masse in gefettete Souffléförmchen füllen, den zurückbehaltenen Brokkoli hineinlegen und die restliche Masse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 180 °C Backzeit: 35 – 45 Minuten



	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Soufflé	833/199	8,1	11,6	13,4

Schinkensoufflé (4 Soufflés)

Zutaten Soße:

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

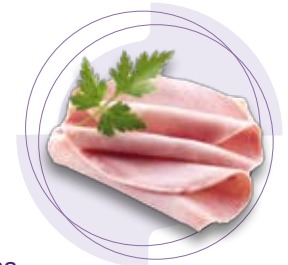
Zutaten Teig:

25 g **Maltodextrin 19**
100 g gekochter Schinken
15 g Butter
20 g Zwiebel
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 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 Souffléförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen backen.



	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Soufflé	857/204	11	10,8	13,1

Kartoffel-Auflauf (2 Portionen)

Zutaten:

25 g	Maltodextrin 19	2	Eigelbe
400 g	Kartoffeln, roh oder gekocht (Pelkkartoffeln)	60 g	Sauerrahm, 18 % Fett
		50 g	Emmentaler, gerieben
20 g	Zwiebel		Salz, Pfeffer, Rosmarin
20 g	Butter	2	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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	2023/483	18,9	43	26

Kartoffel-Mousse (2 Portionen)

Zutaten:

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

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken; mit den restlichen Zutaten 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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	1876/449	13,3	38	27

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	751/179	2,7	20	9,9



Mini-Nusskuchen (5 Stück)

Zutaten:

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

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	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
pro Portion	1045/250	3,4	23	15,9

Wir beraten Sie gerne:
Careline 0800 68874242

www.nutricia.de