

Maltodextrin 6

Zur Energieanreicherung mit Kohlenhydraten

Süßt nicht!



Leckere Rezepte
mit Maltodextrin 6

 **NUTRICIA**
Advanced Medical Nutrition

Liebe Leserin, lieber Leser,

beim Ausprobieren werden Sie bald sehen, wie mühelos **Maltodextrin 6** in vielen Speisen und Getränken eingesetzt werden kann. Es süßt nicht, es ist vollkommen geschmacksneutral und wird vorzugsweise in Getränke, Suppen und Soßen oder in breiige Speisen eingerührt. Besonders geeignet sind Obst- und Gemüsepürees, Gemüsegerichte, Creme-Suppen sowie fruchtige Nachspeisen.

Der Vorteil von **Maltodextrin 6** gegenüber herkömmlichen Maltodextrinen besteht darin, dass man davon mehr in Speisen einrühren kann und es auf Grund der niedrigeren Osmolalität* viel besser verträglich ist.

In diesem Heft finden Sie viele Anregungen und Rezeptideen, wie Sie herzhaftere Gerichte mit **Maltodextrin 6** anreichern können. Energiereiche Drinks, leckeres Müsli zum Frühstück, pikante Suppen oder cremige 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

KH = Kohlenhydrate

F = Fett

Na = Natrium

K = Kalium

Ca = Calcium

P = Phosphor

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 6

Maltodextrin 6 ist ein Gemisch aus Glucosesacchariden, das aus Maisstärke gewonnen wird. **Maltodextrin 6** dient zur Energieanreicherung mit Kohlenhydraten, wenn man an Gewicht zunehmen möchte oder sollte.

Die besonderen Vorteile von Maltodextrin 6

- niedrige Osmolalität und somit sehr gut verträglich
- ermöglicht eine doppelte Energieanreicherung**
- süßt nicht; geschmacksneutral
- von Natur aus frei von Gluten, Lactose, Fructose und Saccharose
- frei von tierischen und pflanzlichen Eiweißen und Fetten
- schnell und vollständig resorbierbar
- leicht löslich
- koch- und backstabil

Zusammensetzung von Maltodextrin 6

	pro 100 g Pulver	pro Messlöffel (12,5 g Pulver)
Energie	1647 kJ	206 kJ
	388 kcal	48 kcal
Broteinheiten	8,1 BE	1,0 BE
Eiweiß	0 g	0 g
Kohlenhydrate	96,9 g	12,1 g
davon Zucker	1,3 g	0,16 g
Fett	0 g	0 g
Ballaststoffe	0 g	0 g

Mineralstoffe

Natrium	< 1,5 mg	< 0,2 mg
Kalium	< 0,2 mg	< 0,03 mg
Calcium	< 0,2 mg	< 0,03 mg
Magnesium	< 0,1 mg	< 0,02 mg
Phosphor	< 1,0 mg	< 0,13 mg
Chlorid	< 0,1 mg	< 0,02 mg

Dosierung

Maltodextrin 6 kann bis zu einer Dosierung von 50 g zur Energieanreicherung von 100 g einer Speise oder 100 ml Flüssigkeit verwendet werden. Die tägliche Gesamtmenge **Maltodextrin 6** richtet sich nach dem individuellen Energiebedarf und dem jeweiligen Diätplan.

Zubereitungsempfehlung

- **Maltodextrin 6** wird unter Rühren bis zur **vollständigen Auflösung** Getränken, Suppen, Gemüsegerichten oder Obst- bzw. Gemüsepürees zugegeben.
- **Maltodextrin 6** kann in **warme und in kalte Speisen** eingerührt werden.
- **Maltodextrin 6** kann für die Zubereitung von Süßspeisen wie z.B. Rote Grütze vorab mit den anderen Zutaten gemischt und zusammen **aufgekocht** werden.
- **Maltodextrin 6** kann für die Zubereitung von Süßspeisen in **kalter Flüssigkeit gelöst** und mit den **weiteren Zutaten zusammen aufgekocht** werden.
- Besonders Tee, Obst- und Gemüsepürees, Gemüsegerichte, Creme-Suppen und Soßen sowie fruchtige Nachspeisen sind sehr gut zur Anreicherung mit **Maltodextrin 6** geeignet.
- Bei der **Zubereitung von Instant-Suppen oder -Soßen sowie Kartoffelpüree** ist es empfehlenswert, die laut Zubereitungsanweisung angegebene **Flüssigkeitsmenge um ca. 1/5 zu reduzieren**.

Dosierungsempfehlung

	Maltodextrin 6	Energiebeitrag
Getränke		
Fruchtsaft, 125 ml	4 ML = 50 g	194 kcal
Milch (kalt), 1/4 l	4 ML = 50 g	194 kcal
Kakao, 1/4 l	6 ML = 75 g	291 kcal
Tee, 125 ml	4 ML = 50 g	194 kcal
Süßspeisen		
Fruchtjoghurt (aus Vollmilch), 150 g	4 ML = 50 g	194 kcal
Rote Grütze, 200 g	4 ML = 50 g	194 kcal
Schlagsahne (30 % Fett), 200 ml	4 ML = 50 g	194 kcal
Vanillesoße, 200 ml	6 ML = 75 g	291 kcal
Suppen/ Soßen		
Suppeneintöpfe/Suppen-Drinks, 125 ml	6 ML = 75 g	291 kcal
Suppen, 250 ml	8 ML = 100 g	388 kcal
Soßen, 200 ml	8 ML = 100 g	388 kcal

* Die Osmolalität gibt die Teilchenanzahl osmotisch aktiver Substanzen, wie Zucker oder Salze pro Kilogramm Wasser, an.

** gegenüber Maltodextrin 19 kann die doppelte Menge Maltodextrin 6 bei annähernd gleicher Osmolalität eingesetzt werden.

Inhalt

Warme und kalte Mix-Getränke	Seite
Limonade	06
Heiße Schokolade	06
Bananen-Nuss-Shake	07
Birnen-Shake	07
Kirsch-Milchshake	08
Bananen-Aprikosen-Buttermilch-Drink	08
Leckeres zum Frühstück	
Frühstücks-Joghurtspeise	09
Müsli-Joghurt	09
Haferbrei mit Apfel und Rosinen	10
Feine Suppen und kräftige Eintöpfe	
Kartoffel-Linsen-Eintopf	11
Tomatensuppe mit Reis	11
Gemüse-Creme-Suppe	12
Hauptgerichte	
Pilz-Gemüse-Soße mit Nudeln	13
Hackfleischragout mit Nudeln	14
Nudeln in Käsesoße	14
Hühnerfrikassee	15
Gemüse-Kartoffelpüree mit Kräutersoße	16
Desserts und süße Soßen	
Schoko-Soße	17
Vanille-Soße	17
Apfelauflauf	18
Spritzgebäck	19
Götterspeise Frucht-Dessert	19

Limonade (2 Portionen)

Zutaten:

150 g **Maltodextrin 6**
 30 ml Zitronensaft
 50 ml Orangensaft
 50 ml Grenadine
 150 ml grüner Tee, kalt



Zubereitung:

Tee nach Packungsangabe zubereiten und kalt stellen. Kalten Tee, Säfte und Grenadine vermischen und **Maltodextrin 6** unterrühren. Nach Wunsch mit Eiswürfeln servieren.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1620/383	0,3	94	0	4	66	8	8
gesamt	3240/766	0,5	189	0	9	132	17	16

Heiße Schokolade (2 Portionen)

Zutaten:

125 g **Maltodextrin 6**
 50 g Schokolade, zartbitter
 15 g Honig
 1 P Vanillezucker
 400 ml heiße Vollmilch



Zubereitung:

Schokolade, Honig und Vanillezucker in der heißen Milch schmelzen lassen und **Maltodextrin 6** unterrühren. Schokolade in zwei Gläser oder Tassen gießen und sofort servieren.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2177/516	9,4	92	12	102	582	257	276
gesamt	4354/1033	18,8	183	24	204	1164	514	552

Bananen-Nuss-Shake (2 Portionen)

Zutaten:

100 g **Maltodextrin 6**
 300 ml Vollmilch
 50 g Nuss-Nougatcreme
 80 g Banane



Zubereitung:

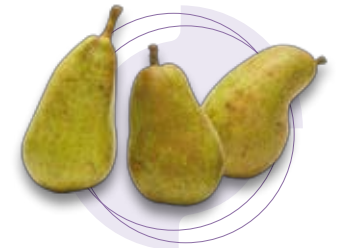
Alle Zutaten in einem Mixer aufschlagen und kalt servieren.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1955/464	6,5	78	14	75	393	187	149
gesamt	3910/929	13,1	157	27	150	786	375	299

Birnen-Shake (2 Portionen)

Zutaten:

100 g **Maltodextrin 6**
 160 g Birnen, Dose + 50 ml Saft
 200 ml Vollmilch
 20 g Schokoladenpulver



Zubereitung:

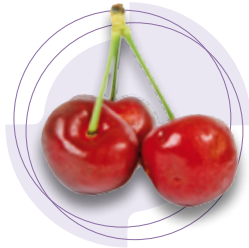
Birnen aus der Dose abtropfen lassen, dabei 50 ml Saft auffangen und mit den Birnenhälften pürieren. Milch und **Maltodextrin 6** zugeben und kurz aufschlagen. Getränk in 2 Gläser gießen und mit Schokoladenpulver bestreut servieren.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1631/387	4,2	82	5	52	279	132	122
gesamt	3262/774	8,5	163	9	104	557	263	243

Kirsch-Milchshake (2 Portionen)

Zutaten:

- 100 g **Maltodextrin 6**
- 300 ml Vollmilch
- 100 g Kirscheis
- 50 ml Schlagsahne, 30 % Fett
- 10 g Zucker
- Zimt



Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer schaumig schlagen und in zwei hohe Gläser verteilen. Mit etwas Zimt verziert servieren.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1916/455	6,4	76	14	92	280	221	166
gesamt	3831/909	12,7	151	28	184	560	442	332

Bananen-Aprikosen-Buttermilch-Drink (2 Portionen)

Zutaten:

- 100 g **Maltodextrin 6**
- 60 g Aprikose, Dose + 100 ml Saft
- 80 g Banane
- 10 g Zucker
- 250 ml Buttermilch



Zubereitung:

Aprikosen abtropfen lassen, abwiegen und mit 100 ml Saft, Banane, Zucker und Buttermilch in einem Mixer pürieren. **Maltodextrin 6** unterrühren und kalt servieren.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1525/362	5,2	82	0,5	75	443	149	132
gesamt	3049/724	10,4	163	1	150	886	298	264

Frühstücks-Joghurtspeise (1 Portion)

Zutaten:

- 50 g **Maltodextrin 6**
- 50 g Banane
- 30 g Aprikosen, Dose oder frisch
- 50 g Honigmelone oder Mango
- 30 g Haferflocken
- 50 g Kiwi
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett



Zubereitung:

Banane in Scheiben, Aprikosen in Streifen und Melone in Würfel schneiden. Mit Haferflocken vermischen und in eine Schüssel geben. Kiwi pürieren und mit Joghurt und **Maltodextrin 6** verrühren. Über die Haferflocken-Obst-Mischung verteilen.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1972/468	9,0	96	4,0	57	801	167	249

Müsli-Joghurt (2 Portionen)

Zutaten:

- 75 g **Maltodextrin 6**
- 60 g Banane
- 100 g Pfirsich aus der Dose
- 40 g Haferflocken, zart
- Saft von 1 Orange (ca. 60 ml)
- 250 g Joghurt, vollfett



Zubereitung:

Banane und Pfirsich klein schneiden, mit Haferflocken und Orangensaft mischen. Joghurt mit **Maltodextrin 6** verrühren und über die Obst-Flocken-Mischung verteilen.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1625/386	8,2	72	6	65	487	173	216
gesamt	3250/772	16,4	145	13	130	973	347	432

Haferbrei mit Apfel und Rosinen (2 Portionen)

Zutaten:

100 g **Maltodextrin 6**
 500 ml fettarme Milch
 100 g Haferflocken
 60 g Rosinen
 100 g Apfelmus
 20 g Zucker



Zubereitung:

Milch in einem Topf aufkochen und Haferflocken einstreuen. Zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen. Rosinen zugeben und weitere 5 Minuten garen. Von der Herdplatte nehmen, Apfelmus und Zucker mit **Maltodextrin 6** mischen und unter den Brei rühren.

Nährwerte für die Zubereitung mit Vollmilch

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2971/706	15,4	131	12	139	841	339	465
gesamt	5942/1413	30,7	263	25	277	1682	678	930

Nährwerte für die Zubereitung mit fettarmer Milch

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2806/666	15,6	132	8	139	841	339	470
gesamt	5612/1333	31,2	264	15	277	1682	678	940

Kartoffel-Linsen-Eintopf (2 Portionen)

Zutaten:

125 g **Maltodextrin 6**
 450 ml Wasser
 300 g Linsen aus der Dose
 150 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
 30 g Petersilienwurzel, kleine Würfel
 50 g Karotte, kleine Würfel
 30 g Porree, feine Würfel
 15 g Weizenmehl
 15 g Öl
 100 g Wienerwurst, dünne Scheiben

Zubereitung:

Linsen mit Wasser in einem Topf aufkochen, Kartoffeln und Gemüse zugeben und 15 Minuten kochen. In einer Pfanne Mehlschwitze zubereiten, leicht abkühlen lassen und in die Suppe rühren. Wurstscheiben zugeben und Suppe noch 5 Minuten kochen. **Maltodextrin 6** unterrühren und abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2513/597	12,7	86	22	579	681	54	210
gesamt	5025/1193	25,3	172	44	1158	1362	108	419

Tomatensuppe mit Reis (2 Portionen)

Zutaten:

100 g **Maltodextrin 6**
 100 ml Tomatensaft
 100 ml Brühe
 50 g Reis, roh
 200 g Tomatenpüree
 50 g Schmand, 24 % Fett
 Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung:

Tomatensaft mit Brühe aufkochen und den Reis einstreuen. Zugedeckt 15 Minuten leicht kochen. Tomatenpüree zugeben und noch 5 Minuten ziehen lassen. Von der Herdplatte nehmen, **Maltodextrin 6** und Schmand unterrühren. Basilikum fein hacken und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1590/377	3,8	72	8	965	319	47	90
gesamt	3180/754	7,7	144	16	1930	638	95	180

Gemüse-Creme-Suppe (1 Teller)

Zutaten:

- 75 g **Maltodextrin 6**
- 50 g Kartoffeln, geschält
- 50 g Karotten, geschält
- 50 g Zucchini
- 10 g Butter
- 100 ml Wasser
- Salz, Petersilie
- 20 ml Schlagsahne, 30 % Fett
- 30 g Kochschinken oder geräucherter Lachs

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotte und Zucchini in Würfel schneiden und in Butter kurz anbraten. Mit Wasser aufgießen und 10 Minuten mit geschlossenem Topfdeckel kochen. Gewürze, **Maltodextrin 6** und Schlagsahne zugeben, nach Wunsch pürieren. Kochschinken oder Lachs in dünne Streifen schneiden und in die Suppe geben.



	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2187/519	9,6	83	16	329	553	60	109

Pilz-Gemüse-Soße mit Nudeln (2 Portionen)

Zutaten:

- 100 g **Maltodextrin 6**
- 100 g Champignons, fein gehackt
- 30 g Zwiebel, fein gehackt
- 80 g Karotte, grob geraspelt
- 50 g Pastinake, grob geraspelt
- 20 g Margarine
- 20 ml Olivenöl
- 20 g Weizenmehl
- 50 ml Vollmilch
- 50 g saure Sahne
- 100 ml Brühe
- 10 ml Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- 300 g gekochte Nudeln (100 g roh)

Zubereitung:

Margarine und Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 2 Minuten braten. Brühe aufgießen und 5 Minuten zugedeckt langsam kochen. Mehl und Milch glatt rühren und das Gemüse damit binden. **Maltodextrin 6** und saure Sahne unterrühren, nicht mehr kochen. Soße abschmecken und mit gekochten Nudeln anrichten.



	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2561/609	11,2	89	23	566	640	118	216
gesamt	5121/1218	22,5	177	47	1132	1280	236	523

Hackfleischragout mit Nudeln (2 Portionen)

Zutaten:

100 g	Maltodextrin 6	60 g	Blumenkohlröschen, tiefgekühlt
100 g	Hackfleisch	50 ml	Vollmilch
60 g	Karotte, grob geraspelt	10 g	Maisstärke
50 g	grüne Erbsen, tiefgekühlt		Salz, Pfeffer, Petersilie
200 ml	Wasser	300 g	gekochte Nudeln (100 g roh)

Zubereitung:

Hackfleisch in einer heißen Pfanne anbraten, Karotten und Erbsen zugeben und kurz mitbraten. Mit 100 ml Wasser aufgießen, Salz, Pfeffer und Blumenkohlröschen zugeben und zugedeckt 15 Minuten dünsten. Milch und Stärke verrühren und das Ragout damit binden. Ragout noch 2 Minuten langsam kochen. **Maltodextrin 6** mit 100 ml Wasser verrühren und unter das Ragout mischen. Von der Kochplatte nehmen und abschmecken. Gehackte Petersilie zugeben und mit den gekochten Nudeln anrichten.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2173/516	19,2	86	11	65	537	71	253
gesamt	4346/1032	38,3	171	21	130	1074	142	507

Nudeln in Käsesoße (1 Portion)

Zutaten:

50 g	Maltodextrin 6	150 g	gekochte Nudeln (ca. 50 g roh)
120 ml	Vollmilch		Salz, Pfeffer, frische Kräuter
1	Eigelb		
20 g	Gouda oder anderer Käse, gerieben		

Zubereitung:

Milch, **Maltodextrin 6**, Eigelb und geriebenen Käse in eine Schüssel geben und in einem heißen Wasserbad so lange aufschlagen, bis die Soße dicklich wird. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken. Die gekochten Nudeln in der Soße servieren.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2361/561	19	80	18	130	316	406	462

Hühnerfrikassee (2 Portionen)

Zutaten:

100 g	Maltodextrin 6		
120 g	Hühnerbrust, ohne Haut		
300 ml	Wasser		
6 g	(1 TL) Salz		
60 g	Karotten, frisch oder tiefgekühlt		
50 g	Spargel, frisch oder tiefgekühlt		
50 g	grüne Erbsen, tiefgekühlt		
50 ml	Vollmilch		
10 g	Weizenmehl oder Stärke		
10 g	Kapern, gehackt		
50 ml	saure Sahne		
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, Muskat		
300 g	gekochter Reis (ca. 100 g roh)		

Zubereitung:

Hühnerbrust und Salz in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Minuten kochen. Karotten in Scheiben und Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden und mit den Erbsen zu der Hühnerbrust geben. Weitere 10 Minuten kochen. Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mehl oder Stärke in Milch verrühren und das Gemüse damit binden. Fleisch, Kapern und Gewürze zugeben, aufkochen und von der Herdplatte nehmen. Saure Sahne, **Maltodextrin 6** und Zitronensaft unterrühren. Mit dem Reis anrichten.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2269/539	22,8	99	5	1267	607	139	302
gesamt	4583/1078	45,5	197	11	2534	1214	278	605



Gemüse-Kartoffelpüree mit Kräutersoße (2 Portionen)

Zutaten Gemüse-Kartoffelpüree:

60 g **Maltodextrin 6**
 100 g Kartoffelpüree-Flocken
 270 ml Wasser
 120 ml Vollmilch
 60 g Zucchini
 60 g Champignons,
 frisch oder tiefgekühlt
 15 ml (1 EL) Öl
 Salz, Pfeffer

Zutaten Kräutersoße:

20 g **Maltodextrin 6**
 150 ml Vollmilch
 10 g Mondamin Soßenbinder, hell
 30 g saure Sahne
 1 TL (2 g) Kräutermischung,
 tiefgekühlt



Zubereitung:

Gemüse-Kartoffelpüree: Zucchini grob raspeln und Champignons fein hacken. Gemüse in einer Pfanne mit Öl 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer mild würzen. 60 g **Maltodextrin 6** mit Milch verrühren. Wasser mit etwas Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und die Milch zugeben. Kartoffelpüree-Flocken unterrühren und mit einem Schneebesen locker aufschlagen. Gedünstetes Gemüse unterheben und mit Kräutersoße anrichten.

Kräutersoße: Milch aufkochen, Soßenbinder beim Rühren einstreuen, 2 Minuten kochen und von der Herdplatte nehmen. Saure Sahne, Kräuter und **Maltodextrin 6** unterrühren und abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	2189/520	10,7	86	15	156	1004	209	338
gesamt	4379/1041	21,3	172	29	312	2008	417	676



Schokosoße (300 ml)

Zutaten:

125 g **Maltodextrin 6**
 1 P Dessertsoße Schoko ohne Kochen
 280 ml Vollmilch
 20 g Zucker

Zubereitung:

Soßenpulver, **Maltodextrin 6** und Zucker mischen, Milch in eine höhere Schüssel gießen. Pulver zugeben und mit dem Handrührgerät (Schneebesen) zuerst auf Stufe 1 verrühren, danach auf die höchste Stufe umstellen und 1 Minute weiterschlagen. Sofort servieren.



	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1138/269	3,1	56	4	63	150	113	88
gesamt	3413/808	9,4	168	11	189	450	340	263

Vanillesoße (300 ml)

Zutaten:

125 g **Maltodextrin 6**
 1 P Dessertsoße Vanille ohne Kochen
 280 ml Vollmilch

Zubereitung:

Soßenpulver und **Maltodextrin 6** mischen, Milch in eine höhere Schüssel gießen. Pulver zugeben und mit dem Handrührgerät (Schneebesen) zuerst auf Stufe 1 verrühren, danach auf die höchste Stufe umstellen und 1 Minute weiterschlagen. Sofort servieren.



	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1106/262	3,1	54	4	47	147	112	86
gesamt	3318/786	9,3	162	11	141	440	337	258

Apfelaufbau (2 Portionen)

Zutaten für die Füllung:

25 g	Maltodextrin 6
200 g	Äpfel, geschält
20 g	Zucker
	Zimt
40 g	Rosinen
	Fett für Auflaufform

Zutaten für den Teig:

50 g	Maltodextrin 6
100 ml	Vollmilch
3	Eier, getrennt
30 g	Zucker
40 g	Butter
100 g	Mehl

Zubereitung:

Füllung: Äpfel in kleine Würfel schneiden und mit **Maltodextrin 6**, Zucker, Zimt und Rosinen vermischen. Eine Auflaufform mit Fett ausstreichen und die Apfel-Mischung auf den Boden verteilen.

Teig: Milch, Eigelbe, Zucker, **Maltodextrin 6** und zerlassene Butter aufschlagen, Mehl unterrühren und kurz ziehen lassen. Währenddessen Eiklar steif schlagen und unter den Teig heben. Teig auf die Äpfel verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 40 Minuten backen.

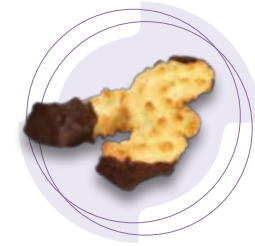
	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	3462/825	17,2	125	28	142	547	122	282
gesamt	6924/1651	34,4	249	56	283	1094	243	565



Spritzgebäck (25 Stück)

Zutaten:

100 g	Maltodextrin 6
300 g	Weizenmehl
230 g	Margarine
100 g	Zucker
2	Eier



Zubereitung:

Margarine und Zucker schaumig rühren. Eier und **Maltodextrin 6** zugeben, weitere 2 – 3 Minuten rühren und das Mehl unterkneten. Teig in einen Spritzbeutel mit größerer Tülle geben. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech Ringe und andere Formen spritzen. Kekse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 12 Minuten backen.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Stück (20 g)	600/143	1,7	16	8	15	20	5	18
gesamt	14990/3573	42,9	411	198	387	490	126	462

Götterspeise-Frucht-Dessert (4 Portionen)

Zutaten:

250 g	Maltodextrin 6	500 ml	Wasser
100 g	Mandarinen, geschält	100 g	Zucker
100 g	Banane, geschält	1 P	(11 g) Götterspeise
100 g	Kiwi, geschält		mit Gelatine, ohne Kochen

Zubereitung:

Mandarinen in Spalten teilen. Banane und Kiwi in dünne Scheiben schneiden. Wasser mit Zucker und **Maltodextrin 6** aufkochen, Obst zugeben und 1 Minute kochen. Topf von der Herdplatte nehmen und Götterspeise-Pulver rasch unterrühren (nicht mit dem Schneebesen schlagen), bis es sich vollständig auflöst. In 4 flache Dessertschälchen verteilen und mindestens 4 Stunden kalt stellen. Nach Wunsch mit Vanillesoße servieren.

	Energie kJ/kcal	Eiweiß g	KH g	F g	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
pro Portion	1709/405	2,7	96	0	5	225	21	20
gesamt	6838/1619	10,7	385	1	18	901	84	80

Wir beraten Sie gerne:
Careline 0800 68874242

www.nutricia.de