

Maltodextrin 6

Zur Energieanreicherung mit Kohlenhydraten

Süßt nicht!



Süße und pikante Rezepte
mit Maltodextrin 6

NUTRICIA | METABOLICS

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben von Ihrem Arzt **Maltodextrin 6** empfohlen bekommen. 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 herzhafte 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

Ihr Team von Nutricia Metabolics

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

Abkürzungen

EL = Esslöffel TL = Teelöffel 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 6

Maltodextrin 6 ist ein weißes, wasserlösliches, geruchs- und geschmacksneutrales 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 6

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

Zusammensetzung von Maltodextrin 6

	pro 100 g Pulver		pro Messlöffel (12,5 g Pulver)	
Energie	1624	kJ	203	kJ
	382	kcal	48	kcal
Broteinheiten	8,1	BE	1,0	BE
Fett	0	g	0	g
davon gesättigte Fettsäuren	0	g	0	g
Kohlenhydrate	96	g	12	g
davon Zucker	1,1	g	0,1	g
Ballaststoffe	0	g	0	g
Eiweiß	0	g	0	g
Salz	<0,004	g	<0,001	g

Empfohlene Tagesmenge

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.

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	191 kcal
Milch (kalt), 1/4 l	4 ML = 50 g	191 kcal
Kakao, 1/4 l	6 ML = 75 g	287 kcal
Tee, 125 ml	4 ML = 50 g	191 kcal
Süßspeisen		
Fruchtjoghurt (aus Vollmilch), 150 g	4 ML = 50 g	191 kcal
Rote Grütze, 200 g	4 ML = 50 g	191 kcal
Schlagsahne (30% Fett), 200 ml	4 ML = 50 g	191 kcal
Vanillesoße, 200 ml	6 ML = 75 g	287 kcal
Suppen / Soßen		
Suppeneintöpfe / Suppen-Drinks, 125 ml	6 ML = 75 g	287 kcal
Suppen, 250 ml	8 ML = 100 g	382 kcal
Soßen, 200 ml	8 ML = 100 g	382 kcal

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
Leckerer 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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1625/384	0,1	94,5	0,3
gesamt	3249/767	0,2	189	0,7

Heiße Schokolade (2 Portionen)

Zutaten:

125 g Maltodextrin 6
 50 g Schokolade, zartbitter
 15 g Honig
 1 Pck. Vanillezucker
 400 ml heiße Milch 3,5 % Fett



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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2279/540	14,9	91,6	8,8
gesamt	4557/1081	29,8	183,2	17,7

Bananen-Nuss-Shake (2 Portionen)

Zutaten:

100 g Maltodextrin 6
 300 ml Milch 3,5 % Fett
 50 g Nuss-Nougatcreme
 80 g Banane



Zubereitung:

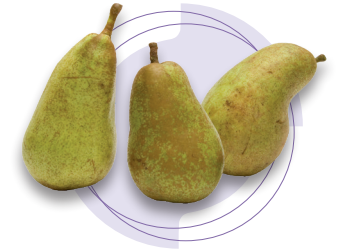
Alle Zutaten in einem Mixer aufschlagen und kalt servieren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1931/460	13,2	77,4	7,1
gesamt	3879/921	26,3	154,9	14,2

Birnen-Shake (2 Portionen)

Zutaten:

100 g Maltodextrin 6
 160 g Birnen, Dose + 50 ml Saft
 200 ml Milch 3,5 % Fett
 20 g Schokoladenpulver



Zubereitung:

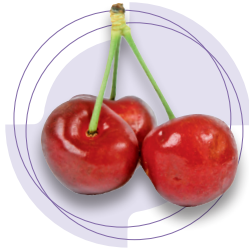
Birnen aus der Dose abtropfen lassen, dabei 50 ml Saft auffangen und mit den Birnenhälften pürieren. Milch und Maltodextrin 6 zugeben und kurz aufschlagen. Getränk in 2 Gläser gießen und mit Schokoladenpulver bestreut servieren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1551/368	4,3	76,5	4,3
gesamt	3102/736	8,6	153	8,6

Kirsch-Milchshake (2 Portionen)

Zutaten:

- 100 g Maltodextrin 6
- 300 ml Milch 3,5 % Fett
- 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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1919/456	14,2	75,4	6,4
gesamt	3831/911	28,4	150,8	12,8

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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1458/345	0,8	77,4	5,2
gesamt	2917/689	1,5	154,7	10,3

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, 3,5 % Fett



Zubereitung:

Banane in Scheiben, Aprikosen in Streifen und Melone/Mango 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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2100/499	6,2	95,5	9,5

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, 3,5 % Fett



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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1589/377	6,1	69,3	8,3
gesamt	3178/754	12,3	138,6	16,1

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 (3,5 % Fett)

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	3010/761	12,5	129,5	15,9
gesamt	6020/1432	24,9	259	31,8

Nährwerte für die Zubereitung mit fettarmer Milch

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2833/674	7,5	129,8	15,9
gesamt	5665/1347	15,1	259,5	31,9

Kartoffel-Linsen-Eintopf (2 Portionen)

Zutaten:

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

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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2591/616	22,2	88,5	13,0
gesamt	5182/1231	44,4	177	26,1

Tomatensuppe mit Reis (2 Portionen)

Zutaten:

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

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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1784/423	5,7	82,9	7,7
gesamt	3568/845	11,4	165,8	15,3

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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2255/595	17	85,7	8,7

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 Milch 3,5 % Fett
- 50 g saure Sahne 10 % Fett
- 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 mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und mit gekochten Nudeln anrichten.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	3005/715	24,6	106,7	13,3
gesamt	6009/1430	49,3	213,4	26,5

Hackfleischragout mit Nudeln (2 Portionen)

Zutaten:

100 g	Maltodextrin 6	60 g	Blumenkohlröschen, tiefgekühlt
100 g	Hackfleisch	50 ml	Milch 3,5 % Fett
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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2500/594	10,1	101,6	20,7
gesamt	5001/1189	20,2	203,2	41,4

Nudeln in Käsesoße (1 Portion)

Zutaten:

50 g	Maltodextrin 6	150 g	gekochte Nudeln (ca. 50 g roh)
120 ml	Milch 3,5 % Fett		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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2632/626	17,5	96	19,2

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	Milch 3,5 % Fett
10 g	Weizenmehl oder Stärke
10 g	Kapern, gehackt
50 ml	saure Sahne 10 % Fett
	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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2343/557	6,3	100,2	22,0
gesamt	4685/1113	12,7	200,5	44,1

Gemüse-Kartoffelpüree mit Kräutersoße (2 Portionen)

Zutaten Gemüse-Kartoffelpüree:

60 g **Maltodextrin 6**
 100 g Kartoffelpüree-Flocken
 270 ml Wasser
 120 ml Milch 3,5 % Fett
 60 g Zucchini
 60 g Champignons,
 frisch oder tiefgekühlt
 15 ml (1 EL) Öl
 Salz, Pfeffer

Zutaten Kräutersoße:

20 g **Maltodextrin 6**
 150 ml Milch 3,5 % Fett
 10 g Mondamin Soßenbinder, hell
 30 g saure Sahne 10 % Fett
 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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2046/486	10,4	87,8	9,9
gesamt	4093/971	29,9	175,7	19,7



Schokosoße (300 ml)

Zutaten:

125 g **Maltodextrin 6**
 1 Pck. Dessertsoße Schoko ohne Kochen
 280 ml Milch 3,5 % Fett
 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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion (100 ml)	1151/272	3,4	57,2	3,2
gesamt	3452/817	10,1	171,5	9,6

Vanillesoße (300 ml)

Zutaten:

125 g **Maltodextrin 6**
 1 Pck. Dessertsoße Vanille ohne Kochen
 280 ml Milch 3,5 % Fett

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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion (100 ml)	1037/245	3,4	50,5	3,2
gesamt	3112/736	10,1	151,6	9,6

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	Milch 3,5 % Fett
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 Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Teig auf die Äpfel verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 40 Minuten backen.

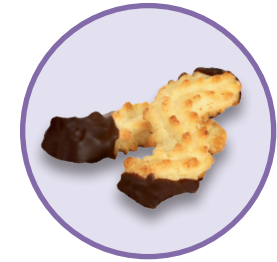
	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	3457/824	26,4	126,7	16,5
gesamt	6913/1648	52,8	253,5	33,1



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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Stück (20 g)	604/144	7,9	16,6	1,7
gesamt	15101/3559	196,3	415,3	42,4

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 Pck.	(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	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1693/401	0,3	95,1	2,5
gesamt	6770/1602	1,1	380,2	9,9

www.nutricia-metabolics.info

Wir beraten Sie gerne:

Helpline 00800 747 737 99

RG Art.-Nr. 9908033 1334 DACH

Wir sind gerne für Sie da!

Danone Deutschland GmbH · Metabolics Expert Centre D-A-CH
Am Hauptbahnhof 18 · 60329 Frankfurt am Main, Deutschland
Tel.: 00800-747 737 99 · info@nutricia-metabolics.com
www.nutricia-metabolics.info

 **NUTRICIA**

METABOLICS