

Fitnesskekse -für ca. 20 Stück-

125 g Butter, 75 g Honig
100 g Trockenobst
Saft von je 1 Orange und Zitrone
1 Teel. Vanillearoma
1 Prise Salz
1 Teel. Zitronenschale
1 Teel. Orangenschale
250 g Weizenvollkornmehl
je 75 g gemahlene Haselnüsse und Mandeln
100 g **Maltodextrin DE 12 HBK**
2 Eigelb
2 Essl. Milch
je 1-2 Essl. Sesam, Sonnenblumenkerne und Mandelsplitter

Die Butter in einer Schüssel schaumig schlagen und den Honig darunterschlagen. Das Trockenobst in feine Würfel schneiden. Mit dem Orangen- u. Zitronensaft unter die Schaummasse rühren. Das Ganze mit Vanillearoma, Salz, Zitronen- u. Orangenschale verfeinern. Das Mehl mit den Haselnüssen und den Mandeln vermischen, zur Masse geben und alles zu einem kompakten Teig verarbeiten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Kekse ausstechen. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Eigelb mit der Milch glatt rühren und die Kekse damit bestreichen. Mit Sesamsamen, Sonnenblumenkernen und Mandelsplittern bestreuen. Im auf 180-200° vorgeheizten Backofen 10-20 Min. backen.

Bei 20 Riegel pro Riegel etwa

Nährwerte:

kJ/kcal	895/ 213	Eiweiß g	4
KH g	20	Fett g	12

Bananen-Nuss-Nougat-Muffins

-für ca. 12 Stück-

2 Eier,
150 g Zucker.
100 ml Speiseöl,
3 Essl. Naturjoghurt,
200 g Mehl,
100 g **Maltodextrin DE 12 HBK**
2 Teel. Backpulver, 1 Prise Salz,
4 Bananen, 200 ml Milch,
8 Essl. Nuss-Nougat-Creme (z. B. Nutella)

Eier schaumig schlagen, mit Zucker, Öl und Joghurt glatt rühren. Mehl, Backpulver, Salz und Maltodextrin mischen, sieben und unter die Eimasse heben. Teig in Papier- oder Muffinsförmchen füllen und auf der mittleren Schiene im Backofen bei 200°C (U: 180°C/G: Stufe 4) 15-20 Min. backen. Etwas abkühlen lassen.

Bananen schälen, drei davon mit Milch und Nuss-Nougat-Creme pürieren. Muffins mit einem Teelöffel etwas aushöhlen und Bananenmilch in die Vertiefung füllen. Übrige Banane in Scheiben schneiden, Muffins damit belegen.

Bei 12 Stück pro Muffins etwa

Nährwerte:

kJ/kcal	1520/364	Eiweiß g	5
KH g	48	Fett g	16



Rezepte

Zur Anwendung mit Maltodextrin DE 12 HBK -Instantpulver-

Maltodextrin DE 12 HBK ist leicht löslich, geschmacksneutral und süßt nicht. Es hat keine andickende oder quellende Wirkung und ist deshalb ideal für die Verwendung in Getränken, Cremes, Suppen, Saucen und pürierten Speisen.

100 g = 1580 kJ (384 kcal)

Pink-Drink -3 Portion-

- 250 ml Kefir
- 100 ml Milch
- 125 g Himbeeren
- 100 g **Maltodextrin DE 12 HBK**
- ca. 3 Essl. Honig, etwas Zimt

Kefir, Milch, und Himbeeren im Mixer pürieren. Maltodextrin, Honig und Zimt zugeben und verrühren.

Nährwerte pro Portion:

kJ/kcal	1025/250	Eiweiß g	4
KH g	47	Fett g	4



Frucht-Shake -1 Portion-

- 100 g frische Früchte
- 100 g Vanilleeis
- 250 ml Milch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Essl. süße Sahne
- 45 g **Maltodextrin DE 12 HBK**

Früchte klein schneiden, mit Vanilleeis, Milch und Sahne im Mixer pürieren. Vanillezucker und Maltodextrin unterrühren.

Nährwerte pro Portion:

kJ/kcal	1750/420	Eiweiß g	8
KH g	58	Fett g	15



Dinkelschrotbrei (gekocht) -1 Portionen-

- 1 1/2 Tassen Milch
- 2-3 Essl. Dinkel-Vollkorn-Schrot
- 250 g Dickmilch
- 1-2 Essl. Honig
- je 1 Orange + Grapefruit
- je 1-2 Essl. Mandelblättchen, Pinienkerne u. Haselnußkerne
- 45 g **Maltodextrin DE 12 HBK**

Milch mit Dinkel-Vollkorn-Schrot in einen Topf geben. Unter Rühren bei mäßiger Hitze 4-5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Dickmilch, Honig und Maltodextrin unterrühren und ausquellen lassen. Orange und Grapefruit schälen und in Würfel schneiden und unter das Müsli heben. Mit Mandelblättchen, Pinienkernen und Haselnußkernen bestreuen. Fertig!

Nährwerte pro Portion:

kJ/kcal	3530/843	Eiweiß g	25
KH g	100	Fett g	33



Hafermilch (gekocht) -1 Portionen-

- 3/8 Liter Milch
- 2 Essl. süße Sahne
- 3-4 Essl. Haferflocken
- 2 Bananen
- Saft von 1 Zitrone
- 50 g Marzipan-Rohmasse
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 45 g **Maltodextrin DE 12 HBK**

Milch mit Sahne und Haferflocken in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Bananen grob schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Bananen und Marzipan pürieren, Vanillezucker und Maltodextrin zugeben und alles unter die gekochte Milch unterrühren.

kJ/kcal	1710/405	Eiweiß g	9
KH g	69	Fett g	10

Möhrenpuffer mit Quark und Apfelmus -4 Portionen-

- 400 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 1 Ei
- 2 Essl. Mehl
- Salz und Pfeffer

Kartoffeln und Möhren waschen und schälen und grob reiben. Ei und Mehl untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten ruhen lassen.

4 Essl. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Puffer backen, damit sie schön knusprig werden von jeder Seite ca. 4 Minuten. Ergeben 8 Puffer!

- 150 g Magerquark
- 30 g gehackte Walnüsse
- 100 g **Maltodextrin DE 12 HBK**
- 1 Beet Kresse
- Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft

Quark mit Walnüsse, Maltodextrin und die abgesehenen Blätter Kresse in einer Schüssel gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Möhrenpuffer mit Quark und Apfelmus servieren.

Nährwerte pro Portion:

kJ/kcal	1543/370	Eiweiß g	10
KH g	43	Fett g	16