

### Orangen-Buttermilch -1 Portion-

50 g Erdbeeren  
50 ml Orangensaft  
100 ml Buttermilch  
1 Essl. Zucker  
30 g **Maltodextrin DE 19 HBK**

Erdbeeren, Orangensaft, Buttermilch, Zucker und Maltodextrin mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren.

#### Nährwerte:

<b>kJ/kcal</b>	<b>1050/205</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>4</b>
<b>KH g</b>	<b>56</b>	<b>Fett g</b>	<b>1</b>

### Erdbeer-Milch-Shake -1 Portion-

100 ml Milch, 3,5% Fett  
50 ml süße Sahne  
1 Kugel Erdbeereis  
30 g **Maltodextrin DE 19 HBK**

Alle Zutaten in einen Mixer geben und ca. 10 Sekunden gut durchmischen – fertig.

#### Nährwerte:

<b>kJ/kcal</b>	<b>1715/410</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>5</b>
<b>KH g</b>	<b>49</b>	<b>Fett g</b>	<b>20</b>



### Cremiger Himbeer-Shake -2 Portionen-

225 g tiefgekühlte Himbeeren  
30 g **Maltodextrin DE 19 HBK**  
3/8 Liter fettarme Milch  
2 Essl. Frischkäse mit Buttermilch  
-Fertigprodukt-  
1 Essl. Zucker

Die Himbeeren auftauen lassen, Beeren, Milch, Frischkäse und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren.

#### Nährwerte pro Portion:

<b>kJ/kcal</b>	<b>1154/275</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>9</b>
<b>KH g</b>	<b>48</b>	<b>Fett g</b>	<b>4</b>



### Ananasdrink -1 Portion-

100 g Ananas  
150 ml fettarmer Joghurt  
30 g **Maltodextrin DE 19 HBK**  
2 Teel. Kokosflocken  
1 Essl. Zucker

Ananas mit Joghurt, Maltodextrin und Kokosflocken im Mixer gut verquirlen. Mit Zucker abschmecken. Gut gekühlt in ein hohes Cocktailglas mit Kokosrand gießen.

#### Nährwerte pro Portion:

<b>kJ/kcal</b>	<b>1140/272</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>5,8</b>
<b>KH g</b>	<b>47</b>	<b>Fett g</b>	<b>6,2</b>



## Rezepte

Zur Anwendung mit  
**Maltodextrin DE 19 HBK**  
–Instantpulver–

**Maltodextrin DE 19 HBK ist leicht löslich und nahezu geschmacksneutral. Es hat keine andickende oder quellende Wirkung und ist deshalb ideal für die Verwendung in Getränken, Cremes, Suppen, Saucen und pürierten Speisen.**

**100 g = 1605 kJ (384 kcal)**

### **Kraft-Saft** -4 Portionen-

- 1 reife Mango
- 2 Bananen
- 2 Essl. Zitronensaft
- 300 ml Joghurt-Drink (Orangengeschmack)
- 300 g Vollmilchjoghurt
- 100 g **Maltodextrin DE 19 HBK**

Obst in grobe Stücke schneiden. Das Obst sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit es nicht braun wird. Joghurt-Drink, Vollmilchjoghurt und Maltodextrin zum Obst geben und alles unterrühren und pürieren..

#### **Nährwerte pro Portion:**

<b>kJ/kcal</b>	<b>1175/280</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>5</b>
<b>KH g</b>	<b>52</b>	<b>Fett g</b>	<b>4</b>

### **Quark-Kraft-Dip** -1 Portion-

- 40 g gekochter Schinken
- 5 Essl. Magerquark
- 3 Essl. Schmand
- 1 Essl. gehackte Petersilie
- 3 Essl. Gartenkresse
- 30 g **Maltodextrin DE 19 HBK**
- Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)

Gekochter Schinken in sehr kleine Würfel schneiden, mit Quark, Schmand, Kräuter und Maltodextrin verrühren. Den Dip nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

**Dazu schmeckt Brot z. B. Laugenstangen.**

#### **Nährwerte pro Portion:**

<b>kJ/kcal</b>	<b>2715/645</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>33</b>
<b>KH g</b>	<b>70</b>	<b>Fett g</b>	<b>25</b>

### **Hirsepfannkuchen** -2 Portionen-

- 125 ml Vollmilch
- 50 g Hirse
- 1 Teel. Zitronenschale
- 50 ml süße Sahne, 2 Eier
- 2 -3 Essl. Weizenvollkornmehl
- 50 g **Maltodextrin DE 19 HBK**
- 1 Essl. Honig
- Butter, Fruchtgelee-od.marmelade, Mandelblättchen

Milch mit Hirse, Zitronenschale 6-8 Min. kochen, Topf von der Herdplatte nehmen und 10-15 Min. ausquellen lassen. Sahne und Eier unter die Masse rühren. Mehl und Maltodextrin hinzufügen und mit Honig süßen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pfannkuchen ausbacken, mit Gelee od. Marmelade bestreichen, mit Mandelblättchen bestreuen, zusammensammeln und erkalten lassen.

#### **Nährwerte pro Portion:**

<b>kJ/kcal</b>	<b>5448/1298</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>32</b>
<b>KH g</b>	<b>148</b>	<b>Fett g</b>	<b>59</b>

### **Mokka-Milch-Shake** -1 Portion-

- 200 ml Milch, 3,5% Fett
- 1 Teel. Instant-Kaffeepulver
- 1 Essl. Zucker
- 2 Essl. süße Sahne
- 30 g **Maltodextrin DE 19 HBK**

Milch, Kaffeepulver, Zucker, Sahne und Maltodextrin in einen Shaker geben und mixen.

#### **Nährwerte pro Portion:**

<b>kJ/kcal</b>	<b>1690/405</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>7</b>
<b>KH g</b>	<b>54</b>	<b>Fett g</b>	<b>17</b>

### **Kräuter Creme fraiche-Dip** -4 Portionen-

- 1 Möhre
- 1 Becher (125g) Creme fraiche mit Kräutern
- 20 g **Maltodextrin DE 19 HBK**
- Currypulver, Salz, Pfeffer

Möhre waschen, schälen und fein raspeln, Creme fraiche mit Mohrenraspeln und Maltodextrin verrühren und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.

z. B. zu Gemüserohkost oder Ofenkartoffeln servieren

#### **Nährwerte pro Portion:**

<b>kJ/kcal</b>	<b>710/170</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>1</b>
<b>KH g</b>	<b>28</b>	<b>Fett g</b>	<b>9</b>