

Fantomalt (Maltodextrin DE 19)

Zur Energieanreicherung mit Kohlenhydraten



Süße und pikante
Rezepte mit Fantomalt

NUTRICIA | METABOLICS

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben von Ihrem Arzt **Fantomalt** empfohlen bekommen. Beim Ausprobieren werden Sie bald sehen, wie mühelos **Fantomalt** 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 **Fantomalt** anreichern können. Energiereiche Drinks, pikante Suppen oder feine Desserts – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich auf den nächsten Seiten inspirieren und probieren Sie es aus.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr Team von Nutricia Metabolics

Abkürzungen

EL = Esslöffel TL = Teelöffel Pr. = Prise 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 Fantomalt

Fantomalt ist ein weißes, wasserlösliches, geschmacks- und geruchsneutrales 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 Fantomalt

- Energie in konzentrierter Form
- gute Verträglichkeit, leicht verwertbar
- nahezu neutral im Geschmack
- von Natur aus frei von Gluten, Lactose und Fructose
- frei von tierischen und pflanzlichen Eiweißen und Fetten
- leicht löslich
- koch- und backstabil

Zusammensetzung von Fantomalt

	pro 100 g Pulver		pro Messlöffel (5 g Pulver)	
Energie	1630	kJ	82	kJ
	384	kcal	19	kcal
Broteinheiten	8,0	BE	0,4	BE
Fett	0	g	0	g
davon gesättigte Fettsäuren	0	g	0	g
Kohlenhydrate	96,0	g	4,8	g
davon Zucker	6,0	g	0,3	g
Ballaststoffe	0	g	0	g
Eiweiß	0	g	0	g
Salz	< 0,005	g	< 0,001	g

Empfohlene Tagesmenge

Fantomalt kann bis zu einer Dosierung von 25 g zur Energieanreicherung von 100 g einer Speise oder 100 ml Flüssigkeit verwendet werden. Die tägliche Gesamtmenge **Fantomalt** richtet sich nach dem individuellen Energiebedarf und dem jeweiligen Diätplan.

Zubereitungsempfehlung

- Für die Anreicherung von warmen Speisen mit **Fantomalt** ist es zweckmäßig, das **Fantomalt** vorher in etwas kaltem Wasser anzurühren und in gelöster Form der zubereiteten Speise (z.B. Suppe, Gemüse, Brei) zuzugeben.
- **Fantomalt** 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 **Fantomalt**. 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

	Fantomalt	Energiegehalt
Getränke		
Bohnenkaffee, 1/4 l	5 ML = 25 g	96 kcal
Tee, 1/4 l	10 ML = 50 g	192 kcal
kalte Milch, 1/4 l	10 ML = 50 g	192 kcal
warme Milch, 1/4 l	5 ML = 25 g	96 kcal
Kakao, 1/4 l	13 ML = 65 g	250 kcal
Ovomaltine, 1/4 l	13 ML = 65 g	250 kcal
Fruchtsäfte, 1/4 l	5 ML = 25 g	96 kcal
Süßspeisen		
Müsli, 150 g	5 ML = 25 g	96 kcal
Cremespeise, 150 - 200 g	10 ML = 50 g	192 kcal
Pudding, Flammerie, 200 g	10 ML = 50 g	192 kcal
Joghurt, Quarkspeise, 200 g	10 ML = 50 g	192 kcal
Kompott, 150 g	5 ML = 25 g	96 kcal
Kompottpuree, 150 g	5 ML = 25 g	96 kcal
Erdbeersoße, 500 ml	25 ML = 120 g	461 kcal
Schokoladensoße, 500 ml	25 ML = 120 g	461 kcal
Vanillesoße, 500 ml	25 ML = 120 g	461 kcal

Dosierungsempfehlung (Fortsetzung)

	Fantomalt	Energiegehalt
Milchprodukte		
Dickmilch natur, Kefir, ca. 250 ml	5 - 10 ML = 25 - 50 g	96 - 192 kcal
Buttermilch, Sauermilch, ca. 250 ml	10 ML = 50 g	192 kcal
Joghurt natur, ca. 150 ml	5 ML = 25 g	96 kcal
Fruchtjoghurt, ca. 150 ml	5 ML = 25 g	96 kcal
Suppen		
Fleischbrühe natur, 500 ml	2 ML = 10 g	38 kcal
Gemüsebrühe natur, 500 ml	2 ML = 10 g	38 kcal
Fleisch- oder Gemüsebrühe mit Einlage, 500 ml (Grieß, Ei, Reis, Brot)	5 ML = 25 g	96 kcal
Haferschleim oder Haferflockensuppe, 500 ml	5 ML = 25 g	96 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:

- 100 g Aprikosen, Konserve, abgetropft
- 250 ml Milch, 3,5 % Fett
- 1 EL süße Sahne, 30 % Fett
- 30 g Zucker
- 25 g **Fantomalt** (5 ML)



Zubereitung:

Aprikosen abtropfen lassen und pürieren. Milch, Sahne, Zucker und **Fantomalt** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1040/248	6,9	40,6	4,7

Erdbeermilch (2 Portionen)

Zutaten:

- 100 g Erdbeeren
- Zitronensaft
- 250 ml Milch, 3,5 % Fett
- 1 EL süße Sahne, 30 % Fett
- 20 g Zucker
- 25 g **Fantomalt** (5 ML)



Zubereitung:

Erdbeeren mit Zitronensaft pürieren. Milch, Sahne, Zucker und **Fantomalt** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	884/210	7,0	30,9	4,8

Bananen-Buttermilch (2 Portionen)

Zutaten:

1	Bananen (150 g)	10 g	Zucker
	Zitronensaft	25 g	Fantomalt (5 ML)
250 ml	Buttermilch		



Zubereitung:

Bananen mit Zitronensaft pürieren. Buttermilch, Zucker und **Fantomalt** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	766/182	0,7	38,0	4,6

Birnen-Mix (2 Portionen)

Zutaten:

150 g	Birnen	20 g	Honig
250 ml	Kefir, 3,5 % Fett	25 g	Fantomalt (5 ML)
1 EL	süße Sahne, 30 % Fett		

Zubereitung:

Birnen schälen, entkernen und pürieren. Kefir, Sahne, Honig und **Fantomalt** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	944/225	7,0	33,5	4,6

Sanddornmilch (2 Portionen)

Zutaten:

250 ml	Milch, 3,5 % Fett	30 g	Zucker
2 EL	Joghurt natur, 3,5 % Fett	25 g	Fantomalt (5 ML)
2 EL	Sanddornbeerensaft (Vollfrucht)		

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	863/205	5,4	33,7	5,0

Schokoladen-Mix (2 Portionen)

Zutaten:

- 20 g Kakaopulver
- 250 ml Milch, 3,5 % Fett
- 2 EL süße Sahne, 30% Fett
- 2 EL Joghurt, 3,5 % Fett
- 30 g Zucker
- 25 g **Fantomalt** (5 ML)



Zubereitung:

Kakao mit etwas Milch anrühren und mit der restlichen Milch, Sahne, Joghurt, Zucker und **Fantomalt** verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1195/285	11,8	35,8	7,4

Tipp:

Anstelle von Kakaopulver und Zucker kann auch kakaohaltiges Getränkepulver verwendet werden.

Honigmilch (2 Portionen)

Zutaten:

- 1/2 Banane (50 g)
- Zitronensaft
- 250 ml Milch, 3,5 % Fett
- 2 EL süße Sahne, 30 % Fett
- 20 g Honig
- 20 g Zucker
- 25 g **Fantomalt** (5 ML)



Zubereitung:

Banane und Zitronensaft pürieren. Milch, Sahne, Honig, Zucker und **Fantomalt** hinzufügen und gut verrühren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1130/269	9,3	40,9	4,9

Tomaten-Frappé (2 Portionen)

Zutaten:

- 250 ml Tomatensaft
- Zitronensaft
- 25 g **Fantomalt** (5 ML)
- 4 EL süße Sahne, 30 % Fett
- Salz, Pfeffer
- 1 Pr. Zucker
- Petersilie



Zubereitung:

Tomatensaft, Zitronensaft, **Fantomalt** und Sahne verrühren. Frappé mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, in Gläser abfüllen und mit Petersilie bestreuen.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	682/162	9,6	17,2	1,7

Gurken-Shake (2 Portionen)

Zutaten:

- 50 g Salatgurke
- 100 ml Milch, 3,5 % Fett
- 50 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 2 EL süße Sahne, 30 % Fett
- 50 g Speisequark, 20 % F.i.Tr.
- Zitronensaft
- 25 g **Fantomalt** (5 ML)
- Salz, Pfeffer, Dill



Zubereitung:

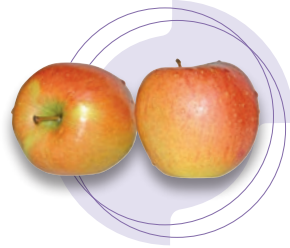
Salatgurke schälen, entkernen und pürieren. Milch, Joghurt, Sahne, Quark, Zitronensaft und **Fantomalt** hinzufügen. Alle Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	732/174	8,8	17,1	6,3

Apfelquark (2 Portionen)

Zutaten:

150 g Speisequark, 20 % F.i.Tr.
150 g Apfelmus
2 EL Milch, 3,5 % Fett
15 g Zucker
25 g **Fantomalt** (5 ML)
Zitronensaft
Zimt



Zubereitung:

Quark mit Apfelmus und Milch verrühren. Zucker und **Fantomalt** hinzufügen und mit Zitronensaft und Zimt abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	901/214	4,7	31,5	10,1

Grießauflauf (2 Portionen)

Zutaten:

25 g **Fantomalt** (5 ML) 10 g Margarine
250 ml Milch, 3,5 % Fett 70 g Grieß
1 Pr. Salz 2 Eier
Abgeriebene Schale 50 g Zucker
von 1/2 unbeh. Zitrone

Zubereitung:

Fantomalt, 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 unterheben. Grießmasse in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 200 °C (Ober- und Unterhitze) Backzeit: etwa 25 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2108/502	13,4	79,7	13,8

Aprikosen-Quark-Auflauf (2 Portionen)

Zutaten:

45	g	Butter	1 Pr.	Salz
30	g	Zucker	250	g Speisequark 20 % F.i.Tr.
1/2	Pck.	Vanillinzucker	30	g Stärke
50	g	Fantomalt (10 ML)	1	Eiweiß
1		Eigelb	250	g Aprikosen, Konserve abgetropft
		Saft und Schale	20	g Mandelblättchen
		von 1/2 unbeh. Zitrone		Butterflöckchen

Zubereitung:

Butter mit Zucker, Vanillinzucker, **Fantomalt** 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 (Umluft) Backzeit: 35 – 40 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2804/668	27,7	78,1	23,4

Tipp:

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



Geröstete Grießsuppe (4 Portionen)

Zutaten:

60 g	Karotten	4 EL	Hartweizengrieß
40 g	Sellerie	1 l	Fleischbrühe
20 g	Zwiebel	40 g	Fantomalt (8 ML)
20 g	Margarine		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. 5 Minuten bei mittlerer Hitze fertigkochen. **Fantomalt** in wenig kaltem Wasser anrühren und zur fertigen Suppe geben. Mit Salz, Muskat und Schnittlauch abschmecken.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	569/135	4,4	20,4	2,7

Kartoffelsuppe (4 Portionen)

Zutaten:

40 g	Fantomalt (8 ML)	20 g	Petersilienwurzel
250 g	Kartoffeln	30 g	Margarine
40 g	Karotten	ca. 1,5 l	Fleischbrühe
40 g	Lauch	1 EL	Mehl
40 g	Sellerie	2 EL	süße Sahne, 30 % Fett
40 g	Zwiebel		Majoran, Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten, Lauch, Sellerie und Petersilienwurzel 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. 5 Minuten bei mittlerer Hitze fertigkochen. Mehl zusammen mit **Fantomalt** in wenig kaltem Wasser anrühren, in die fertige Suppe einrühren und kurz aufkochen lassen, damit die Suppe abgebunden ist. Zum Schluss Sahne und Kräuter zufügen. Suppe nach Wunsch pürieren.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	913/217	7,6	33,9	2,5

Karottencremesuppe (4 Portionen)

Zutaten:

- 200 g Karotten
- 20 g Margarine
- 3 EL Mehl
- 1 l Fleischbrühe
- 100 g **Fantomalt** (20 ML)
- 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. **Fantomalt** in wenig kaltem Wasser anrühren und zur fertigen Suppe geben. Suppe zum Schluss mit Sahne und Kräutern verfeinern.



	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	913/217	7,6	33,9	2,5

Rotkraut nach Feinschmeckerart (3 Portionen)

Zutaten:

3 EL	Rapsöl		Zucker
500 g	Rotkohl	1/2	Banane (50 g)
50 g	Apfel	20 g	Preiselbeeren, Glas
	Wasser		Zitronensaft
1/2 TL	Salz	50 g	Fantomalt (10 ML)

Zubereitung:

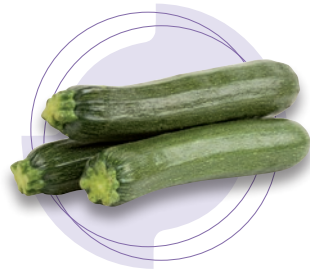
Rotkohl fein hobeln, Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Rotkohl und Apfel hinzufügen und kurze Zeit anbraten. Mit Wasser ablöschen, würzen und bei schwacher Hitze garen. Banane pürieren und zusammen mit Preiselbeeren und Zitronensaft zugeben. **Fantomalt** in wenig Wasser auflösen und zum fertigen Gemüse geben.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1029/208	12,4	28,0	2,8

Zucchini-Tomaten-Gemüse (2 Portionen)

Zutaten:

25 g	Fantomalt (5 ML)
20 g	Zwiebel
150 g	Tomaten
2 EL	Rapsöl
150 g	Zucchini
1 Pr.	Zucker
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Haut der Tomaten abziehen. Hierzu die Tomaten kreuzförmig anritzen, einige Sekunden in kochendes Wasser legen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Danach lässt sich die Haut ganz einfach abziehen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig braten. Zucchini und Tomaten in Würfel schneiden, hinzufügen, würzen und bei schwacher Hitze garen. **Fantomalt** in wenig Wasser auflösen und zum fertigen Gemüse geben.

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	191/208	12,4	16,6	2,4

Brokkolisoufflé (4 Soufflés)

Zutaten Brokkoli:

200 g Brokkoli
20 g Zwiebel
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat
Wasser

Zutaten Soße:

15 g Butter
15 g Mehl
100 ml Milch, 3,5 % Fett
2 Eigelbe
1 EL süße Sahne, 30 % Fett
25 g Emmentaler, gerieben
25 g **Fantomalt** (5 ML)
2 Eiweiße

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 **Fantomalt** unterrühren. Zuletzt Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Die Hälfte der Masse in gefettete Souffléförmchen füllen, den zurückgehaltenen Brokkoli hineinlegen und die restliche Masse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 180 °C (Umluft) Backzeit: 35 – 45 Minuten



	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Soufflé	833/199	12,9	11,7	8,3

Schinkensoufflé (4 Soufflés)

Zutaten Soße:

15 g Butter
15 g Mehl
125 ml Milch, 3,5 % Fett
2 Eigelbe
Salz, Pfeffer, Muskat

Zutaten Teig:

100 g gekochter Schinken
20 g Zwiebel
15 g Butter
20 g Emmentaler, gerieben
25 g **Fantomalt** (5 ML)
2 Eiweiße

Zubereitung:

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen, Mehl hinzufügen und anschwitzen. Milch einrühren und aufkochen. Zum Schluss die Eigelbe unter die Soße ziehen und 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 **Fantomalt** unter die Soße rühren. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. In gefettete Soufflécupps füllen und im vorgeheizten Backofen backen.



Backofeneinstellung: 175 °C (Umluft) Backzeit: 15 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Soufflé	870/207	13,0	10,9	11,8

Kartoffel-Auflauf (2 Portionen)

Zutaten:

400 g	Kartoffeln, gekocht (Pellkartoffeln)	60 g	Sauerrahm, 18 % Fett
		50 g	Emmentaler, gerieben
20 g	Zwiebel	25 g	Fantomalt (5 ML)
20 g	Butter, weich		Salz, Pfeffer, Rosmarin
2	Eigelbe	2	Eiweiße

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter anbraten. Eigelbe mit Sauerrahm, Käse, **Fantomalt** 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 (Ober- und Unterhitze) Backzeit: 40 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	2143/512	27,6	45,1	18,4

Kartoffel-Mousse (2 Portionen)

Zutaten:

350 g	Kartoffeln, gekocht (Pellkartoffeln)	1	Eigelb
		60 g	süße Sahne, 30 % Fett
25 g	Fantomalt (5 ML)		Salz, Muskat, Paprika
20 g	Butter	1	Eiweiß
40 g	Emmentaler, gerieben		

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken; mit den restlichen Zutaten bis auf das Eiweiß verrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und zuletzt unterheben. Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 200 °C (Ober - und Unterhitze) Backzeit: 20 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1919/458	27,0	39,4	12,9

Zimtküchlein (12 Stück)

Zutaten:

- 125 g Margarine
- 100 g Zucker
- 50 g **Fantomalt** (10 ML)
- 3 Eier
- 125 g Mehl
- 1 geh. TL Zimt



Zubereitung:

Margarine schaumig rühren und nach und nach Zucker, **Fantomalt**, Eier, Mehl und Zimt unterrühren. Teig in 12 Papier-Backförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 200 °C (Ober- und Unterhitze) Backzeit: etwa 15 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	742/177	9,6	20,1	2,6

Mini-Nusskuchen (5 Stück)

Zutaten:

- 50 g Margarine
- 50 g Zucker
- 25 g **Fantomalt** (5 ML)
- 1 Ei
- 50 g Haselnüsse, gemahlen
- 50 g Mehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- Rum-Aroma

Zubereitung:

Margarine schaumig rühren und nach und nach Zucker, **Fantomalt** und Ei unterrühren. Haselnüsse, Mehl und Backpulver mischen und zufügen. Zuletzt Rum-Aroma zugeben. Teig in 5 Papier-Backförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen backen.

Backofeneinstellung: 200 °C (Ober- und Unterhitze) Backzeit: etwa 15 Minuten

	Energie kJ/kcal	Fett g	Kohlenhydrate g	Eiweiß g
pro Portion	1034/247	15,4	23,0	3,9

www.nutricia-metabolics.info

Wir beraten Sie gerne:

Helpline 00800 747 737 99

RG Art.-Nr. 9908034_1234_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