



1 Port.



5 Min

# Mehr Energie mit Maltodextrin



## Ideen zur Anreicherung

### Stärkebeilagen

- Kartoffel Flocken (z.B. Stocki)
- Polenta
- Risotto

### Saucen

- Tomatensauce
- Rahmsauce

### Suppen

- Instant-Suppe (z.B. Tassensuppe)

### Getränke

- Sirup
- Tee

## Zubereitung:

1. Grundrezept zubereiten gemäss Anleitung
2. Maltodextrin beimischen

Stärkebeilage: ca. 200 g  
50 g Maltodextrin = zusätzlich 190 kcal / Portion

Sauce: ca. 100 g  
25 g Maltodextrin = zusätzlich 95 kcal / Portion

Suppe ca. 200 ml  
50 g Maltodextrin = zusätzlich 190 kcal / Portion

Getränke ca. 1 Liter  
250 g Maltodextrin = zusätzlich 380 kcal / Liter

## Nährwerte Maltodextrin pro 10 g (1 Esslöffel)

Energie . . . . . 38 kcal

Kohlenhydrate . . . 9.6 g

