



Energiereiche Mixgetränke

Raffiniert kreieren

Elisabeth Gutzmann (Ernährungsberaterin)

Dr. Michael Meißner (Lebensmittelingenieur)

Dr. Christine Morfeld (Frauenärztin + Ernährungsmedizinerin)



Energiereiche Mixgetränke

Raffiniert kreieren

«Essen und Trinken» unterstützt den Krankheitsverlauf z.B. durch Stärkung der Immun- und Infektabwehr, sowie Förderung der Organaktivität und Wundheilung.

Treten Appetitlosigkeit, vorzeitiges Sättigungsgefühl oder Kau- und Schluckprobleme auf, so kommt die Menge und Qualität der Kost häufig wesentlich zu kurz.

Um einen Abbau körpereigener Reserven zu vermeiden, sind mehrere energieangereicherte «Zwischenmahlzeiten» eine sinnvolle Ergänzung.

Bitte beachten Sie unbedingt die Hinweise Ihres Arztes, da es je nach Therapieform zu Wechselwirkungen mit Lebensmitteln kommen kann!

Erfolgs-Kombi für Ihren Einkaufskorb

- ✓ **Früchte/Gemüse** sind vitaminhaltig, enthalten sekundäre Pflanzenstoffe (Phytoöstrogene), wasserlösliche Ballaststoffe und natürlichen Fruchtzucker (Obst)
- ✓ **Magerquark** ist eiweißreich
(Bei Laktoseunverträglichkeit Sojaquark verwenden!)
- ✓ **Milch** ist calciumreich
(Bei Laktoseunverträglichkeit Sojamilch verwenden!)
- ✓ **Sahne** ist energiereich
- ✓ **Maltodextrin¹⁾** ist geschmacksneutral, energiereich und kohlenhydratreich
- ✓ **kaltgepresste Öle** enthalten ungesättigte Fettsäuren
- ✓ **Mandelmus** ist Vitamin E-reich
- ✓ **Zucker/Puderzucker/Honig** ist energiereich

Tipps und Abwechslung zum Süßen

- ✓ **Honig, Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft**
- ✓ **Mandel/Nussmus** als Vitamin E-reiche Alternative!
- ✓ **Puderzucker** löst sich schneller auf als Kristallzucker!
- ✓ **Keine Lust auf Süß?**
Traubenzucker süßt nicht so stark wie Kristallzucker!

Mango-Mandel 2)

Zutaten (pro Person):

- 1/2 Mango
- 50 g Magerquark
- 150 ml Milch (3,5% Fett)
- 50 ml Sahne
- 2 EL Maltodextrin
- 1 EL kaltgepresstes Maiskeimöl
- 1 EL Mandelmus



Zubereitung:

1. Die Mango schälen, entkernen und zerkleinern.
2. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
3. Kalt servieren.

Nährwerte:

Energie: 497 kcal	Eiweiß (EW): 17 g
Kohlenhydrate (KH): 49 g	Fett (F): 27 g
Calcium: 337 mg	
Vitamine:	
Vitamin E: 8 mg	Vitamin C: 51 mg

KiBa (Kirsch-Banane) 2)

Zutaten (pro Person):

- 1 kleine Banane (100 g)
- 50 g Magerquark
- 150 ml Milch (3,5% Fett)
- 50 ml Sahne
- 2 EL Maltodextrin
- 1 EL kaltgepresstes Maiskeimöl
- 1 EL Kirschsirup
- 1 EL Zucker



Zubereitung:

1. Die geschälte Banane in Scheiben schneiden.
2. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
3. Kalt servieren.

Nährwerte:

Energie: 513 kcal	EW: 15 g
KH: 70 g	F: 20 g
Calcium: 306 mg	
Vitamine:	
Vitamin E: 6 mg	Vitamin C: 15 mg

Tipp:

Verwenden Sie Keimöle/Sonnenblumenöle, diese sind geschmacksneutral.

Erdbeermilch 2)

Zutaten (pro Person):

- 125 g Erdbeeren
- 50 g Magerquark
- 125 ml Milch (3,5% Fett)
- 50 ml Sahne
- 2 EL Maltodextrin
- 1 EL kaltgepresstes Maiskeimöl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
2. Kalt servieren.

Nährwerte:

Energie: 440 kcal

KH: 52 g

Calcium: 296 mg

Vitamine:

Vitamin E: 6 mg

EW: 14 g

F: 19 g

Vitamin C: 83 mg



Tipp:

Anstatt Erdbeeren können auch andere Beerenfrüchte verwendet werden.

Tiefgefrorene Früchte enthalten genauso viel Vitamine und Mineralien wie frisches Obst. Tiefgefrorene oder gekühlte Früchte regen den Speichelfluss an und lindern Mundtrockenheit.

Soft-Schoko 2)

Zutaten (pro Person):

- 1 EL Schokoladensauce oder 5 Stck. After eight
- 50 g Magerquark
- 100 ml Milch (3,5% Fett)
- 50 ml Sahne
- 1 TL Schokoladenstreusel
- 2 EL Maltodextrin

Zubereitung:

1. Alle Zutaten (außer den Schokoladenstreuseln) in einem Mixer pürieren.
2. Mit den Streuseln kurz vor dem Anrichten kalt servieren.

Nährwerte:

- Energie: 294 kcal
- KH: 37 g
- Calcium: 250 mg
- EW: 13 g
- F: 12 g



Grapefruit-Sanddorn-Kefir 2)

Zutaten (pro Person):

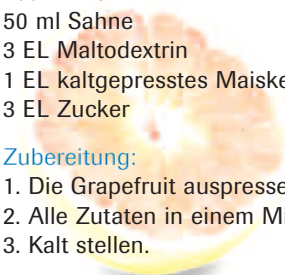
- 1 kleine rote Grapefruit (oder 1 Orange)
- 1 EL Sanddornkonzentrat
- 50 g Magerquark
- 100 ml Kefir
- 50 ml Sahne
- 3 EL Maltodextrin
- 1 EL kaltgepresstes Maiskeimöl
- 3 EL Zucker

Zubereitung:

1. Die Grapefruit auspressen.
2. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
3. Kalt stellen.

Nährwerte:

- Energie: 602 kcal
- KH: 89 g
- Calcium: 265 mg
- Vitamine:
- Vitamin E: 7 mg
- EW: 15 g
- F: 20 g
- Vitamin C: 264 mg



Tipp:

Sanddorn enthält viel Vitamin C.

Pikanter Kiwi-Mix 2)

Zutaten (pro Person):

- 1 Kiwi
- 100 g Salatgurke
- 1 TL Basilikum
- 50 g Magerquark
- 150 ml Sojamilch
- 3 EL Maltodextrin
- 1 EL Maiskeimöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- nach Belieben einige Spritzer Tabasco



Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
2. Kalt stellen.

Nährwerte:

Energie: 520 kcal	EW: 33 g
KH: 31 g	F: 25 g
Calcium: 263 mg	
Vitamine:	
Vitamin E: 4 mg	Vitamin C: 54 mg

Tomaten-Möhren-Clou 2)

Zutaten (pro Person):

- 1 Tomate oder 70 ml Tomatensaft
- 100 ml Möhrensaft
- 50 g Magerquark
- 75 ml Sahne
- 2 EL Maltodextrin
- 1 EL kaltgepresstes Maiskeimöl
- Worcestersauce
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und grob zerkleinern.
2. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
3. Mit Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.



Nährwerte:

Energie: 321 kcal

EW: 10 g

KH: 30 g

F: 18 g

Calcium: 191 mg

Vitamine:

Vitamin E: 6 mg

Vitamin C: 16 mg

Vitamin A: 1 mg

Tipp:

Frisch geriebener Ingwer gibt dem «Drink» eine pikante Note und wirkt bei Übelkeit beruhigend auf die Magenschleimhaut.

Avocado-Power 2)

Zutaten (pro Person):

1/2 Avocado

50 g Magerquark

1 EL Joghurt (3,5% Fett)

150 ml Milch (3,5% Fett)

75 ml Sahne

2 EL Maltodextrin

1 EL Maiskeimöl

1 TL Zitronensaft

1 EL Kresse

1 kl. Stück frisch geriebener Ingwer

Pfeffer

nach Belieben einige Spritzer Tabasco

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.

Nährwerte:

Energie: 535 kcal

EW: 15 g

KH: 33 g

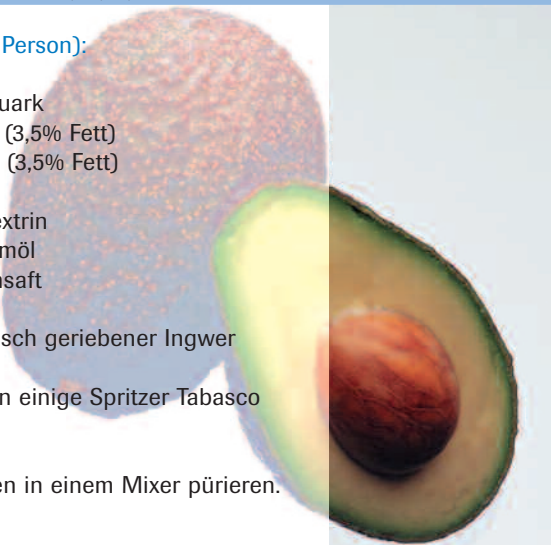
F: 38 g

Calcium: 349 mg

Vitamine:

Vitamin E: 6 mg




Vitamin C: 15 mg



1) Maltodextrin ist in Apotheken erhältlich.

2)  Drink enthält bis zu 400 kcal

  Drink enthält bis zu 500 kcal

   Drink enthält über 500 kcal

Roche Pharma AG
79639 Grenzach-Wyhlen | Deutschland

© 2015