

LECKERE REZEPTE MIT MOLTEIN PRO

INFORMATION FÜR PATIENTEN,
INSTITUTIONEN UND GROSSKÜCHEN



Anreichern und Verfeinern von Speisen mit Moltein PRO – einfach und lecker. Von Ernährungsfachpersonen zusammengestellte und getestete Rezepte, besonders geeignet bei erhöhtem Proteinbedarf und leicht erhöhtem Energiebedarf.



INHALT

Informationen	3-4
Himmlischer Beerenshake	5
Schokoladen-Vanilleglace Frappé	6
Einfache Tomatensuppe im Glas	7
Kokos-Heidelbeere-Cocktail	8
Salty-Caramel-Kaffee-Frappé	9
Aprikose-Mango Lassi	10
Leckerer Moltein PRO Kaffee	11
Himbeertraum	12
All Time Favorite des Küchenchefs – Jogidrink	13
Moltein PRO Orangensaft	14
Schneller Protein-Kompott	15
Luftige Götterspeise	16
Birchermüesli mit Früchten und Nüssen	17
Kaffee Quarkcrème	18
Gelbe Zucchini-Curry-Suppe	19
Spinat-Ricotta-Omelette	20
Karotten-Kartoffel-Flan	21
Protein-Tiramisu im Glas	22
Heidelbeer-Quarktorte	23
Zitronen-Muffins	24

INFORMATIONEN

„Essen und Trinken ist ein entscheidender Bestandteil der Lebensqualität und sollte ganzheitlich betrachtet werden.“

Diese Rezeptsammlung soll Ihnen Inspiration liefern für mehr Abwechslung und Genuss. Das kreative Aufwerten von Mahlzeiten mit Energie und Protein (Anreicherung) entspricht dem Wunsch nach einer neuen Darreichungsform von Trinknahrungen und kann zusätzlich eingesetzt werden.

Die Rezepte wurden so konzipiert, dass sie sowohl zuhause, auf Abteilungen, in Institutionen oder auch in Grossküchen umgesetzt werden können.

Legende



GETRÄNK



SNACK



MAHLZEIT



DESSERT

ML = Messlöffel / EL = Esslöffel / KL = Kaffeelöffel
kcal = Kilokalorie / g = Gramm / dl = Deziliter

Was beim Anreichern zu beachten ist

- Pulver nie kochen und bei „Esstemperatur“ zugeben
- Wenn Speisen nach Zugabe stocken, Temperatur tiefer wählen
- Die Konsistenz kann sich bei Standzeit über 4 h verdichten
- Wird die Speise krümelig, wurde entweder zu viel Pulver auf einmal beigegeben oder es ist zu wenig Flüssigkeit enthalten.
- Das Pulver kann vor dem Beigegeben mit Flüssigkomponenten vermischt werden (beispielsweise mit Rahm, Wasser, Milch).
- Klare Speisen wie Bouillon sind zum Anreichern weniger geeignet
- Moltein PRO hat einen süsslichen Geschmack – dies beim Anreichern berücksichtigen.

„Eine ausreichende Aufnahme von Protein und Energie ist wichtig zum Erhalt der Körperfunktionen und Mobilität.“

Genügend Protein und Energie über natürliche Lebensmittel aufzunehmen kann herausfordernd sein. Schmerzen, Schluckbeschwerden, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Appetitlosigkeit können die Nahrungsaufnahme erschweren.

Werden nicht genügend Nährstoffe aufgenommen, kann ein Gewichtsverlust oder eine (Protein-)Mangelernährung auftreten. Für Betroffene zeigt sich dies oftmals durch Müdigkeit, Kraftlosigkeit, oder Abgeschlagenheit.

Moltein PRO...

...ist das richtige Produkt zur ergänzenden Ernährung. Es weist einen sehr hohen Proteingehalt auf und ist mit 1.5kcal/ml hochkalorisch. Besonders geeignet ist Moltein PRO bei erhöhtem Proteinbedarf, Proteinmangelernährung, in der Rehabilitation und bei Wunden.

Empfohlene Dosierung für eigene Rezepte

Für Suppen: 1 ML (Messlöffel) pro 200 ml

Für pürierte Kost: 1 ML pro 100 g

Für Quark-Joghurtspeisen: 2 ML pro 100 g

Für Milchshakes: 2 ML pro 60-100 g Quark / Joghurt, Wasser, Saft oder Rahm

**Nährwerte mittels Schweizer Nährwertdatenbank berechnet und gerundet.
Abweichungen zu anderen Datenbanken sind je nach Quelle möglich.*



HIMMLISCHER BEERENSHAKE

Zutaten

- 25 g gemischte Beeren püriert
- 2 ML = 34 g Moltein PRO Neutral
- 60 ml Vollmilch

Ergibt ca.
125 ml



Zubereitung

Zutaten im Mixer oder Shaker vermengen, Eis hinzugeben und in Tasse füllen.

Tipp: Je nach Geschmackspräferenz kann auch Buttermilch oder Mandelmilch verwendet werden.



Nährwerte

Energie: 200 kcal
Protein: 23 g
Fett: 7 g
Kohlenhydrate: 9 g





SCHOKOLADEN- VANILLEGLACE FRAPPÉ

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Schokolade
- 60 ml Vollmilch
- 30 g Vanilleglace

Ergibt ca.
125 ml



Zubereitung

Zutaten im Mixer vermengen, mit Schokoladenpulver und Rahm dekorieren.



Nährwerte

Energie: 242 kcal
Protein: 24 g
Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 13 g





EINFACHE TOMATEN- SUPPE IM GLAS

Zutaten

- 1 ML = 17 g Moltein PRO Neutral
- 150 ml Tomatensaft
- Tabasco, Salz, Pfeffer und Basilikum nach Belieben

Ergibt ca.
150 ml



Zubereitung

Alle Zutaten vermengen, probieren und nach Geschmack weitere Gewürze hinzufügen. Auch genial mit etwas Knoblauch. Im Glas servieren.



Nährwerte

Energie: 100 kcal
Protein: 12 g
Fett: 2.5 g
Kohlenhydrate: 7.5 g





KOKOS-HEIDEL- BEERE-COCKTAIL

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Neutral
- 25 g Heidelbeeren püriert
- 60 ml Kokosmilch

Ergibt ca.
125 ml



Zubereitung

Zutaten im Mixer oder Shaker vermengen, Eis hinzugeben und in hohes Glas füllen, Röhrchen anbieten.



Nährwerte

Energie: 267 kcal
Protein: 22 g
Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 8 g



GETRÄNK



SALTY-CARAMEL-KAFFEE-FRAPPÉ

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Neutral
- 50 ml Espresso
- 1 Kugel Caramelglace
- Prise Salz

Ergibt ca.
150 ml



Zubereitung

Warmer Kaffee mit Wasser, einer Prise Salz und Moltein PRO mit Vanilleeis pürieren. Nach Belieben Schlagsahne oder Eis zugeben. Schmeckt auch mit anderen Eissorten fantastisch.



Nährwerte

Energie: 260 kcal
Protein: 23 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 18 g





APRIKOSE-MANGO LASSI

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Vanille
- 60 g Joghurt
- 30 ml Wasser
- 30 g Aprikose-Mango Püree

Ergibt ca.
150 ml



Zubereitung

Alle Zutaten vermengen.
Joghurt kann auch durch Quark
oder Kefir ersetzt werden.



Nährwerte

Energie: 200 kcal
Protein: 23 g
Fett: 7 g
Kohlenhydrate: 9 g



GETRÄNK



LECKERER MOLTEIN PRO KAFFEE

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Neutral
- 50 ml Espresso
- 40 ml Wasser

Ergibt ca.
125 ml

Zubereitung

Warmer Kaffee mit Wasser und Moltein mischen. Kaffeeerahm oder Milch kann durch Moltein ersetzt werden. Da Moltein PRO bereits gesüsst ist, kann auf zusätzlichen Zucker im Kaffee verzichtet werden.

Nährwerte

Energie: 150 kcal
Protein: 21 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 5 g





HIMBEERTRAUM

Zutaten

- 1 ML = 17 g Moltein PRO Neutral
- 60 ml Orangensaft
- 30 ml Himbeerkonzentrat

Ergibt ca.
125 ml



Zubereitung

Zutaten im Shaker vermischen, mit Limettenscheibe dekorieren. Schmeckt noch besser mit Eis.



Nährwerte

Energie: 110 kcal
Protein: 12 g
Fett: 2 g
Kohlenhydrate: 10 g





ALL TIME FAVORITE DES KÜCHENCHEFS

JOGIDRINK

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Neutral
- 60 ml Vollmilch
- 30 g Joghurt Nature

Ergibt ca.
125 ml



Zubereitung

Zutaten im Shaker oder mit Schwingbesen vermischen. Mit Minze und Strohalm dekorieren, in hohes Glas füllen. Die Menge der Milch kann je nach Geschmack angepasst werden.

Optional: Fruchtjoghurt verwenden, schmeckt mit jedem Aroma Moltein PRO sehr lecker.



Nährwerte

Energie: 220 kcal
Protein: 24 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 9 g



GETRÄNK



MOLTEIN PRO ORANGENSAFT

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Neutral
- 90 ml Orangensaft

Ergibt ca.
125 ml



Zubereitung

Zutaten im Shaker vermischen, mit Strohalm und Schirmchen dekorieren. Schmeckt noch besser mit Eis.



Nährwerte

Energie: 190 kcal
Protein: 21 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 14 g



SNACK



SCHNELLER PROTEIN-KOMPOTT

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Vanille
- 50 g Apfelmus / Aprikosenkompott / Himbeerkompott



Zubereitung

Apfelmus und Moltein
vermischen.



Nährwerte

Energie: 177 kcal
Protein: 21 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 11 g



SNACK



LUFTIGE GÖTTERSPEISE

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Vanille
- 80 g Natur- oder Fruchtojoghurt
- Protein-Kompott (siehe Rezept)
- 2 Zwieback

Optional: 2 EL Leinsamen zur Unterstützung der Verdauung

Zubereitung

Joghurt und Moltein vermischen. Zwieback mit warmem Wasser einweichen, Wasser abgiessen. Den eingeweichten Zwieback in Glas schichten, die Joghurtmischung darauf geben. Als oberste Schicht den Proteinkompott und die Leinsamen dazugeben. Dekorieren mit Früchten und Minze.

Nährwerte

Energie: 390 kcal
Protein: 46 g
Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 22 g



SNACK



BIRCHERMÜSLI MIT FRÜCHTEN UND NÜSSEN

Zutaten

- 20 ml Vollmilch
- 40 g Halbfettquark
- 2 ML = 34g Moltein PRO Kirsche-Amaretto
- 20 g Haferflocken oder gepuffter Dinkel
- 15 g Nüsse
- 1 Apfel, gerieben



Zubereitung

Quark und Milch mischen, Moltein hinzufügen. Je nach gewünschter Konsistenz zusätzlich Milch ergänzen. Haferflocken, Nüsse und geriebenen Apfel hinzufügen.



Nährwerte

Energie: 432 kcal
Protein: 34 g
Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 35 g



SNACK



KAFFEE QUARKCRÈME

Zutaten

- 1 ML = 17 g Moltein PRO Cappuccino
- 40 g Halbfettquark
- 20 g geschlagener Rahm
- 1 EL Milch



Zubereitung

Moltein und Quark mischen, Rahm unterheben und Milch hinzufügen. Die Creme kann auch mit anderen Aromen zubereitet werden.



Nährwerte

Energie: 190 kcal
Protein: 15 g
Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 6 g



MAHLZEIT



GELBE ZUCCHINI-CURRY-SUPPE

Zutaten

- 150 g gelbe Zucchini
- 1 dl Wasser
- ½ KL Curry-Pulver oder rote Curry-Paste
- Salz, Pfeffer, Paprika und Basilikum nach Belieben
- 2 ML = 34 g Moltein PRO Neutral, angerührt mit 50 ml Rahm oder Milch
- 20 g Frischkäse

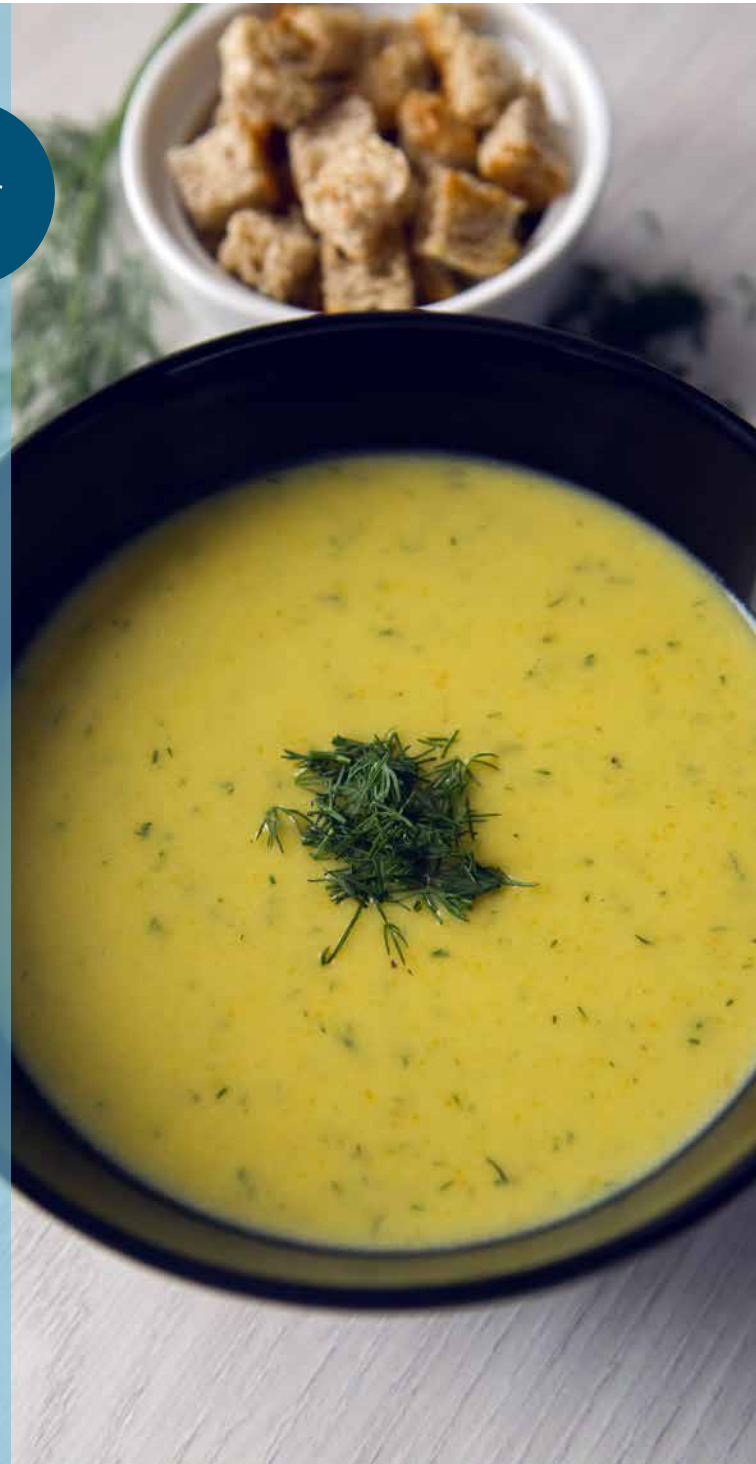
Ergibt
250 ml

🌟 Zubereitung

Zucchini schneiden und ca. 15 min im Wasser weichkochen. Curry, Pfeffer und Paprika sowie Basilikum hinzugeben, auf Esstemperatur abkühlen lassen. Moltein-Mischung zur Suppe geben. Frischkäse hinzufügen und mit Salz abschmecken.

🔥 Nährwerte

Energie: 385 kcal
Protein: 24 g
Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 7 g



MAHLZEIT



SPINAT-RICOTTA- OMELETTE

Zutaten

TEIG

- 1 Ei
- 25 g Mehl
- 25 ml Vollmilch
- 1 TL ÖL
- Salz & Pfeffer nach Beliebe

FÜLLUNG

- 70 g gehackter Spinat
- 20 g Ricotta
- 1 ML = 17 g Moltein PRO Neutral, aufgelöst in wenig Wasser (breiige Konsistenz)

Ergibt
2 Stück

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig vermengen. Omeletten in wenig Öl ausbacken. Ricotta mit Moltein vermischen, Salz und Pfeffer zugeben und mit dem gekochten Spinat verquirlen. Omeletten mit der Spinatmasse füllen, dekorieren und servieren.



Nährwerte

Energie: 375 kcal
Protein: 22 g
Fett 19 g
Kohlenhydrate: 35 g

MAHLZEIT



KAROTTEN- KARTOFFEL-FLAN

Zutaten

- 100 g Kartoffeln, gekocht, püriert
- 100 g Karotten, gekocht, püriert
- 1 ML = 17 g Moltein PRO Neutral
- 1 dl Bouillon
- 4 g Agar-Agar
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Ergibt
3 Stück à
100g

Zubereitung

Bouillon (kalt) mit Agar-Agar aufkochen, 2–3 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Pfanne vom Herd nehmen, abkühlen lassen auf maximal 75 Grad. Moltein PRO einrühren. Kartoffeln und Karotten begeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Formen füllen. Mindestens eine Stunde kaltstellen, dekorieren und servieren.



Nährwerte

Energie: 201 kcal
 Protein: 13 g
 Fett: 4 g
 Kohlenhydrate: 27 g



PROTEIN-TIRAMISU IM GLAS

Zutaten

- 2 ML = 34 g Moltein PRO Vanille
- 80 g halbfett Quark
- Kaffee für Biskuit (ca. 3 EL)
- 3 Löffelbiskuite

★ Zubereitung

Moltein und Quark vermengen, Löffelbiskuit in Kaffee einweichen. Im Glas abwechselnd Löffelbiskuit und Crème schichten. Zum Dekorieren eignen sich besonders Früchte, Minze und ein Löffelbiskuit.

🔥 Nährwerte

Energie: 243 kcal
Protein: 29 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 10 g



DESSERT



HEIDELBEER- QUARKTORTE

Zutaten

BISKUIT-BODEN

- 3 Eier
- 60 g Mehl
- 20 g Stärke
- 35 g Zucker
- 1 KL Backpulver

QUARKFÜLLUNG

- 8 ML = 136 g Moltein PRO Heidelbeere
- 350 g Quark
- 300 g Rahm, geschlagen
- 250 g Heidelbeerkompott
- Zucker nach Geschmack
- 4 Blatt Gelatine oder ca. 3 g Agar-Agar

Ergibt
12 Stücke



Zubereitung

Für den Biskuit Eier trennen. Eigelb, Mehl, Backpulver und Stärke zu einer Masse verrühren. Eiweiss mit Zucker möglichst steif schlagen, mit Teigspatel unter die Eigelbmasse heben. Masse in eine eingefettete Springform geben und im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 20 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, abkühlen und mit Faden in zwei Lagen teilen.

Für die Quarkfüllung Gelatine in wenig Wasser auflösen. Heidelbeerkompott, Moltein und Gelatine mischen, Quark begeben und Sahne unterheben. Masse auf dem Biskuit verteilen und für ca. 4 h kaltstellen. In 12 Stücke schneiden und servieren.

Nährwerte

Energie: 229 kcal
Protein: 15 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 17 g



ZITRONEN-MUFFINS

Zutaten

- 50 g Butter, weich
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 180 g Joghurt Nature
- 70 g Weissmehl
- 1 TL Backpulver
- 4.5 ML = 80 g Moltein PRO Neutral
- 2 Bio-Zitronen (oder 2 EL Zitronensaft)

Ergibt
12 Stück



Zubereitung

Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz begeben. Mit dem Mixer darunter rühren. Eier hinzugeben, schaumig rühren.

Joghurt und Zitrone begeben, rühren. Mehl, Backpulver und Moltein PRO in einer separaten Schüssel miteinander verrühren. Mehl-Mischung zum Rest hinzugeben, mit dem Mixer gut vermengen. In Muffin Blech geben (mit 12 Papierförmchen ausgekleidet).

Backen: ca. 20–25 Minuten in der Mitte des Ofens (Zahnstocher-Test machen). Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Für andere Muffin-Aromen den Zitronensaft mit 80 g Beeren (z. B. Heidelbeeren) oder für Schokomuffins durch 30 g Kakaopulver ersetzen.

Nährwerte (pro Stück)

Energie: 150 kcal
 Protein: 7 g
 Fett: 6 g
 Kohlenhydrate: 18 g