

FRISCHE UND LECKERE REZEPTE MIT MOLTEIN PLUS

INFORMATION FÜR PATIENTEN,
INSTITUTIONEN UND GROSSKÜCHEN



Anreichern und verfeinern von Speisen mit Moltein PLUS – einfach und lecker. Von Ernährungsfachpersonen zusammengestellte und getestete Rezepte. Besonders geeignet bei erhöhtem Protein- und Energiebedarf.



INHALT

Informationen	3-4
Chai Latte	5
Warme Winterschokolade	6
Zimt-Frappé	7
All-Time-Favorit des Küchenchefs Jogidrink	8
Bananen-Cocktail	9
Beerentraum	10
Heidelbeer-Bananen Müesli	11
Energiereiche Canapés: Hummus-Chili-Aufstrich	12
Frischkäseaufstrich mit Kräutern	13
Gemüsesticks mit Protein-Dipp	14
Kräuter-Hüttenkäse	15
Schnellste Zwischenmahlzeit: Protein-Joghurt	16
Belegtes Schinkenbrötchen mit Proteinsenf	17
Erdnussbutter spaghetti	18
Käsepolenta	19
Herbstliche Kürbissuppe	20
Grossmutter's „Öpfu-Rösti“ mit Vanillecrème	21
Angereicherte Sauce – Reis Casimir	22
Basler Mehlsuppe	23
Griessköpfchen	24
Energie-Coupe-Romanoff	25
Vanilleglace-Frappé mit Himbeeren	26
Schokoladen-Quark-Crème	27

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) unterstützt den 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
- Bestens geeignet für Suppen, pürierte Kost, Desserts, Saucen

„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 PLUS...

...kann zur ausschliesslichen Ernährung eingesetzt werden. Es weist einen sehr hohen Proteingehalt auf und ist mit 2.5 kcal/ml hochkalorisch.

Besonders geeignet ist Moltein PLUS bei stark erhöhtem Energie- und Proteinbedarf, Mangelernährung, Krankheiten (z. B. Krebserkrankungen) bei Kau- und Schluckstörungen und bei reduzierter Nahrungsaufnahme.

Empfohlene Dosierung für eigene Rezepte

Für Suppen: 1–2 ML pro 200 ml

Für pürierte Kost: 1–2 ML pro 100 g

Für Quark- & Joghurtspeisen: 2–3 ML pro 100 g

Für Milchshakes: 3 ML pro 100 ml Milch, Wasser, Saft oder Rahm

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



CHAI LATTE

Zutaten

- 60 ml Milch
- 40 ml Schwarztee oder Chai
- Honig nach Geschmack (ca. 1 TL)
- 2 ML = 34 g Moltein PLUS Neutral

Dekoration: 2 EL Rahm und Zimt oder Kakaopulver

Zubereitung

Chai zubereiten und 5 Minuten ziehen lassen, kurz abkühlen. Moltein mit Milch vermengen und den Tee dazugeben.

Nährwerte

Energie: 223 kcal
Protein: 16 g
Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 21 g





WARME WINTERSCHOKOLADE

Zutaten

- 2 TL Kakaopulver
- 120 ml Vollmilch
- 3 ML = 50 g Moltein PLUS Schokolade



Zubereitung

Milch mit Kakao aufkochen und auf unter 70°C abkühlen lassen. Moltein unterrühren. Zur Dekoration eignet sich Schlagrahm.



Nährwerte

Energie: 374 kcal
Protein: 27 g
Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 28 g





ZIMT-FRAPPÉ

Zutaten

- 50 g Vanilleglace
- 100 ml Vollmilch
- 1 TL Zimt
- 3 ML = 50 g Moltein PLUS Vanille



Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Stabmixer vermengen, schmeckt am besten mit Glace.

Optional: Anstelle von Zimt können auch pürierte Früchte verwendet werden. Die Vanilleglace kann durch Sorbet oder andere Glace-Sorten ersetzt werden.



Nährwerte

Energie: 421 kcal
Protein: 27 g
Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 38 g





ALL-TIME-FAVORIT DES KÜCHENCHEFS

JOGIDRINK

Zutaten

- 30 g Nature Joghurt
- 90 ml Vollmilch
- 3 ML = 50 g Moltein PLUS Cappuccino oder Aroma nach Präferenz



Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Stabmixer oder im Shaker vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz kann die Milchmenge variiert oder durch Wasser ersetzt werden.



Nährwerte

Energie: 332 kcal
Protein: 25 g
Fett 13 g
Kohlenhydrate: 27 g





BANANEN-COCKTAIL

Zutaten

- ½ Banane püriert (40 g)
- 80 ml Vollmilch
- 3 ML = 50 g Moltein PLUS Vanille



Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer vermengen.



Nährwerte

Energie: 342 kcal
Protein: 24 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 33 g





BEERENTRAUM

Zutaten

- 60 ml Vollmilch
- 30 ml Wasser
- 3 ML = 50 g Moltein PLUS Heidelbeere

Optional: Anstelle von Wasser, 30 ml Erdbeersaft verwenden.



Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Stabmixer oder im Shaker vermengen.

Optional: Die Flüssigkeitsmenge kann je nach gewünschter Konsistenz variiert werden.

Dekorieren mit frischen Erdbeeren oder Himbeeren und Minze.



Nährwerte

Energie: 291 kcal
Protein: 23 g
Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 24 g



SNACK



MOLTEIN
PLUS

HEIDELBEER- BANANEN MÜESLI

Zutaten

- 20 ml Vollmilch
- 40 g Halbfettquark
- 20 g Haferflocken
- 1 Birne, gerieben
- 1 Banane, zerstampft
- 20 g Heidelbeeren
- 2 ML = 34 g Moltein PLUS Vanille

Ergibt
1 Portion



Zubereitung

Quark und Milch mischen, Moltein hinzufügen. Haferflocken und Früchte unterheben.

Optional: Einen Löffel Erdnussbutter zugeben. Anstelle von Quark kann auch Fruchtjoghurt genutzt werden. Schmeckt mit allen Früchten ausgezeichnet.



Nährwerte

Energie: 448 kcal
Protein: 23 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 61 g





ENERGIEREICHE CANAPÉS: HUMMUS-CHILI-AUFSTRICH

Zutaten

- 50 g Kicherbsen (12 Stunden eingeweicht und danach weich gekocht oder verzehrfertig aus der Dose)
- 20 ml Wasser
- Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz
- Nach Belieben gemahlener Kreuzkümmel und Chili
- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt
1 Portion

Zubereitung

Zutaten pürieren und auf Toast / Zwieback streichen. Die Aufstriche eignen sich auch als Butterersatz in Sandwiches oder als Sauce in Burgern.

Nährwerte

Energie: 397 kcal
Protein: 17 g
Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 33 g





FRISCHKÄSE- AUFSTRICH MIT KRÄUTERN

Zutaten

- 2 EL Frischkäse
- Salz nach Belieben, Pfeffer, Schnittlauch, Zwiebeln rot
- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt
1 Portion



Zubereitung

Zutaten vermischen und auf Toast / Zwieback streichen. Die Aufstriche eignen sich auch als Butterersatz in Sandwiches oder als Sauce in Burgern.



Nährwerte

Energie: 183 kcal
Protein: 10 g
Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 8 g



SNACK



MOLTEIN
PLUS

GEMÜSESTICKS MIT PROTEIN-DIPP

Zutaten

- 60 g Crème fraîche
- 40 g Mayonnaise
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- ½ Peperoni
- ½ Karotte
- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt
1 Portion



Zubereitung

Alle Zutaten ausser Peperoni und Karotte vermengen, abschmecken. Gemüse schneiden und auf Teller neben dem Dipp anrichten.



Nährwerte

Energie: 539 kcal
Protein: 9 g
Fett: 51 g
Kohlenhydrate: 12 g



SNACK



MOLTEIN
PLUS

KRÄUTER- HÜTTENKÄSE

Zutaten

- 80 g Hüttenkäse
- 5 g Kräuter nach Saison
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt
1 Portion



Zubereitung

Alle Zutaten vermengen, nach Geschmack abschmecken.



Nährwerte

Energie: 165 kcal
Protein: 17 g
Fett: 7 g
Kohlenhydrate: 9 g





SCHNELLSTE ZWISCHENMAHLZEIT: PROTEIN-JOGHURT

Zutaten

- Ein Becher (180 g) Joghurt (Nature, Waldbeere, Caramel, Schokolade usw.)
- 3 ML = 50 g Moltein PLUS

Tipp: Wird Nature Joghurt verwendet, eignen sich alle Aromen von Moltein PLUS. Anstelle von Joghurt kann auch Quark verwendet werden.

★ Zubereitung

Joghurt mit Moltein verrühren - 10 Minuten stehen lassen, damit sich das Pulver optimal mit dem Joghurt verbinden kann. Zum Unterstützen der Verdauung können Leinsamen oder Haferflocken beigegeben werden. Wird die Speise als Dessert serviert, eignen sich Schokoladensplitter zur Dekoration.



🔥 Nährwerte (bei Nature Joghurt)

Energie: 372 kcal
 Protein: 28 g
 Fett: 14 g
 Kohlenhydrate: 30 g



BELEGTES SCHINKEN- BRÖTCHEN MIT PROTEINSENF

Zutaten

- 2 TL Senf
- Schinken, Fleischkäse oder Salami
- Schnittlauch, Salz und Pfeffer
- 1 Stück Toast
- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Neutral

Zubereitung

Toast im Toaster oder Pfanne anrösten. Senf mit Moltein vermischen und auf das warme Toast geben. Mit Aufschnitt belegen und nach Geschmack Schnittlauch, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Nährwerte *(Berechnet mit 40 g Rohschinken als Belag)*

Energie: 189 kcal
Protein: 19 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 8 g





ERDNUSSBUTTER- SPAGHETTI

Zutaten

- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- 1-2 EL Mirin (Reisweinessig)
- Chili oder Sambal nach Geschmack, Sesam zum Bestreuen
- 10 ml ÖL
- 100 g Spaghetti (gekocht)
- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt
2 Portionen

★ Zubereitung

ÖL in der Pfanne kurz erhitzen. Erdnussbutter mit Mirin, Chili oder Sambal und Sojasauce vermischen und das heiße ÖL dazugeben. 1-2 EL Nudelwasser (Esstemperatur) zugeben und Moltein unterziehen. Die Sauce nach Geschmack mit Salz abschmecken. Sauce über die Nudeln geben, mischen. Zur Dekoration Sesam, Kräuter und Gemüse nach Wahl auf dem Gericht und Teller drapieren.



🔥 Nährwerte

Energie: 635 kcal
 Protein: 25 g
 Fett: 35 g
 Kohlenhydrate: 52 g



KÄSEPOLENTA

Zutaten

- 5 dl Wasser
- 125 g Maisgriess
- 2 ML = 34 g Moltein PLUS Neutral mit Wasser aufgelöst
- Salz, Pfeffer und Paprika nach Geschmack
- 2 EL Crème fraîche
- 40 g Hartkäse

Ergibt
2 Portionen

Zubereitung

Wasser mit Salz, Pfeffer und Paprika aufkochen, Maisgriess langsam einrühren. Polenta unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten kochen. Weitere 10 Minuten ziehen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und mindestens 5 Minuten auf Esstemperatur abkühlen. Crème fraîche begeben und Moltein einrühren. Mit Käse bestreuen und servieren.



Nährwerte (pro Portion)

Energie: 392 kcal
 Protein: 20 g
 Fett: 11 g
 Kohlenhydrate: 54 g



HERBSTLICHE KÜRBISSUPPE

Zutaten

- ½ normaler Kürbis (640 g)
- 2 EL (20 g) Rapsöl
- 80 g Karotte
- 2 EL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, Knoblauchpulver
- 4 EL (60 g) Vollrahm
- 4 ML = 68 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt ca.
1 Liter,
4 Portionen

🏠 Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, geschälter und entkernter Kürbis sowie Karotte hinzugeben. Kurz dünsten, mit Currypulver bestäuben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Pfeffer und Knoblauchpulver hinzufügen. Köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist (ca. 20 Minuten) und dann die Mischung pürieren. Rahm begeben und Suppe auf Esstemperatur abkühlen lassen, Moltein dazugeben, verquirlen und servieren.



🔥 Nährwerte (pro Portion)

Energie: 257 kcal
 Protein: 10 g
 Fett: 14 g
 Kohlenhydrate: 20 g



GROSSMUTTERS „ÖPFU- RÖSTI“ MIT VANILLECRÈME

Zutaten

- 50 g Apfelmus
- 50 g Tessiner Brot
- Zimt nach Geschmack
- Instant Vanillesauce: 1 Pack zubereitet nach Packungsangabe
- 1 ML = 17g Moltein PLUS Vanille

Ergibt
1 Portion

Zubereitung

Brot in Bratpfanne anrösten und auf Teller anrichten. Apfelmus auf dem gerösteten Brot verteilen. Vanillecrème mit Moltein mischen und über dem Gericht verteilen.

Nährwerte

Energie: 433 kcal
Protein: 16 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 66 g





ANGEREICHETERTE SAUCE – REIS CASIMIR

Zutaten

- 2 EL (20 g) Rapsöl
- 900 ml Kokosmilch
- 2 grosse Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 60 g Currypulver
- 1 EL Tomatenpüree
- Salz, Pfeffer
- 10 ML = ca. 170 g Moltein PLUS Neutral

Tip: Es können auch fertige Saucen oder Conveniencefood Currysauce mit Moltein PLUS angereichert werden.

Ergibt ca.
1 Liter,
10 Portionen



Zubereitung

Äpfel, Zwiebeln, Knoblauch im Topf auf mittlerer Hitze anrösten. Currypulver und Tomatenpüree dazugeben, umrühren und Kokosmilch hinzufügen. 20 Minuten kochen lassen. Pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5-10 Minuten abkühlen lassen (auf Esstemperatur) und Moltein unterrühren.

Am besten schmeckt die Sauce zu Reis und angebratenem Poulet. Zur Dekoration klassisch eine Dose eingelegte Früchte verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Energie: 333 kcal
 Protein: 9 g
 Fett: 29 g
 Kohlenhydrate: 17 g



BASLER MEHLSUPPE

Zutaten

- 150 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 2 EL (20 g) Rapsöl
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 200 ml Rotwein (optional)
- Salz, Pfeffer
- 4 ML = 68 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt ca.
1 Liter,
4 Portionen

Zubereitung

Mehl in einer Bratpfanne dunkel rösten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebel hacken und im Rapsöl andünsten. Mehlmischung wieder hinzugeben und gut verrühren (es entstehen ansonsten Klumpen). Bouillon zugeben und die Suppe 40 Minuten kochen lassen. Wein zugeben und erneut 10-15 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. 5-10 Minuten abkühlen lassen (auf Esstemperatur) und Moltein unterrühren.



Nährwerte (pro Portion)

Energie: 309 kcal
 Protein: 13 g
 Fett: 9 g
 Kohlenhydrate: 36 g



GRIESSKÖPFCHEN

Zutaten

- 125 ml Vollmilch
- 15 g Hartweizengriess
- 13 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Zitronenzeste
- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Vanille

Ergibt
1 Stück

Zubereitung

Vollmilch mit Zucker, Salz und Zitronenzeste aufkochen, Hartweizengriess einrühren. Kurz abkühlen lassen (Fingerprobe). Moltein untermischen, in Formen abfüllen. Dekorieren mit Fruchtpüree, geschnittenem Apfel und Sahne.

Nährwerte

Energie: 271 kcal
Protein: 13 g
Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 36 g





ENERGIE-COUPE- ROMANOFF

Zutaten

- 50 g Vanilleglace
- 50 g Beerenmix-TK
- 2 ML = 34 g Moltein PLUS Neutral

Ergibt
1 Portion



Zubereitung

Beeren aufkochen, abkühlen lassen und mit dem Moltein mischen. Vanilleglace in Schälchen anrichten und mit der Beerenmischung übergießen, mit Minze dekorieren.

Optional: Schlagrahm auf dem Eisbecher verteilen oder den Coupe Romanoff pürieren, um ein Frappé zu erhalten.



Nährwerte

Energie: 276 kcal
Protein: 17 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 27 g





VANILLEGLACE- FRAPPÉ MIT HIMBEEREN

Zutaten

- 60 ml Vollmilch
- Ca. 10 Stück TK-Himbeeren
- 1 Kugel Vanille- oder Kokosglace (60 g)
- 3 ML = 50 g Moltein PLUS Vanille oder Neutral



Zubereitung

Milch mit den Himbeeren und Moltein im Mixer vermengen. Einige der Beeren aufbewahren für die Dekoration. Glace (Vanille oder Kokos) dazugeben und kurz weiter-mixen. Sofort servieren.



Nährwerte

Energie: 404 kcal
Protein: 26 g
Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 36 g





SCHOKOLADEN- QUARK-CRÈME

Zutaten

- 1 ML = 17 g Moltein PLUS Schokolade
- 40 g Halbfettquark
- 20 g geschlagener Rahm
- 1 EL Milch
- Wenig Backkakao (ca. 1 TL)
- Süsse nach Geschmack (Honig / Zucker)

Ergibt
1 Portion

Zubereitung

Moltein und Quark mischen, Rahm unterheben und Milch hinzufügen. Die Crème kann auch mit anderen Aromen zubereitet werden. Es können auch 2 ML Moltein verwendet werden, dann etwas Milch ergänzen.

Nährwerte

Energie: 218 kcal
Protein: 13 g
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 11 g

