

LECKERE REZEPTE MIT MOLTEIN FINO PUDDING

INFORMATION FÜR PATIENTEN,
INSTITUTIONEN UND GROSSKÜCHEN



Entdecken Sie köstliche Gerichte rund um den proteinreichen Moltein FINO Pudding! Entwickelt von erfahrenen Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern, bietet es kreative Ideen für eine ausgewogene Ernährung – perfekt bei erhöhtem Proteinbedarf und Genuss zugleich.



INHALT

Informationen	3-4
Kaffee Pudding	5
Mango Pudding	6
Caotina-Pudding	7
Peanut Butter Pudding	8
Schoki-FINO Pudding	9
Caramel Flan	10
Griess Pudding	11
Milchreis Pudding	12
Banane-Spekulatius Dessert	13

INFORMATIONEN

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

Diese Rezeptsammlung bietet Ihnen Inspiration für mehr Abwechslung und Genuss. Die verschiedenen Varianten des Moltein FINO Puddings zeigen seine Vielseitigkeit und lassen sich individuell anpassen. Viele der Rezepte sind speziell auf die Bedürfnisse bei Dysphagie abgestimmt.

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

- Die Abkühlzeit einhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.
- Die Konsistenz der für Dysphagie geeigneten Rezepte kann leicht variieren, bleibt aber den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten angepasst. Die Bilder, die diese Rezepte begleiten, enthalten Dekorationselemente. In der Praxis ist es jedoch wichtig, auf eine einheitliche und homogene Konsistenz zu achten.
- Die hinzugefügte Flüssigkeit sollte lauwarm sein, um ein optimales Ergebnis zu gewährleisten.
- Die Geschmacksintensität hängt vom gewählten Aromaprodukt ab.
- Wie das Originalprodukt sollten die Zubereitungen kühl gelagert und innerhalb von 48 Stunden verzehrt werden.

„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 FINO Pudding ...

... ist das richtige Produkt zur ergänzenden Ernährung. Es weist einen sehr hohen Proteingehalt auf und ist mit 1.9 kcal/ml hochkalorisch. Besonders geeignet ist Moltein FINO Pudding bei erhöhtem Proteinbedarf, Mangelernährung, Kau- und Schluckstörungen und bei neurodegenerativen Krankheiten.

Empfehlungen für eigene Rezepte

Die Rezepte lassen sich nach individuellem Geschmack anpassen, jedoch sollte die Menge der hinzugefügten Flüssigkeit beachtet werden, um die gewünschte Konsistenz zu gewährleisten.

Das Originalrezept des Moltein FINO Puddings kann in verschiedene Desserts und Zubereitungen wie Tiramisu, Cremes, Kuchen oder Trifle integriert werden.

Nährwertangaben

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



KAFFEE PUDDING

Zutaten (1 Portion = 100 g)

- 45 g Moltein FINO Pudding
- 55 ml Espresso



Zubereitung

Lauwarmen Espresso mit dem FINO Pudding Pulver verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. 2–3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



Nährwerte

Energie: 190 kcal
Protein: 22 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 15 g



Dysphagie geeignet

- ☒ ja
- ☐ nein





MANGO PUDDING

Zutaten (1 Portion = 110 g)

- 45 g Moltein FINO Pudding
- 62 g Mangosaft



Zubereitung

Lauwarmen Mangosaft mit dem FINO Pudding Pulver verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. 2–3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



Nährwerte

Energie: 230 kcal
Protein: 22 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 23 g



Dysphagie geeignet

- ☒ ja
- ☐ nein





CAOTINA-PUDDING

Zutaten (1 Portion = 110 g)

- 45 g Moltein FINO Pudding
- 55 ml Wasser
- 10 g Caotina Pulver



Zubereitung

Lauwarmes Wasser mit dem FINO Pudding Pulver verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Caotina Pulver unterrühren. 2 – 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



Nährwerte

Energie: 230 kcal
Protein: 22 g
Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 23 g



Dysphagie geeignet

- ☒ ja
- ☐ nein





PEANUT BUTTER PUDDING

Zutaten (1 Portion = 120 g)

- 45 g Moltein FINO Pudding
- 60 ml Wasser
- 16 g Erdnussbutter



Zubereitung

Lauwarmes Wasser mit dem FINO Pudding Pulver verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Erdnussbutter hinzugeben. 2 – 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



Nährwerte

Energie: 300 kcal
Protein: 26 g
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 17 g



Dysphagie geeignet

- ja
- nein





SCHOKI-FINO PUDDING

Zutaten (1 Portion = 115 g)

- 45 g Moltein FINO Pudding
- 55 ml Wasser
- 16 g Schokolade 55 %



Zubereitung

Schokolade schmelzen und leicht abkühlen lassen. Lauwarmes Wasser mit dem FINO Pudding Pulver verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Geschmolzene Schokolade zu der Masse hinzugeben. 2 – 3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



Nährwerte

Energie: 280 kcal
Protein: 23 g
Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 24 g



Dysphagie geeignet

- ja
- nein





CARAMEL FLAN

Zutaten (1 Portion = 130 g)

- 45 g Moltein FINO Pudding
- 65 ml Wasser
- Caramelsauce



Zubereitung

Eine dünne Schicht Caramelsauce auf den Boden eines Dessert Glass geben. Lauwarmes Wasser mit dem FINO Pudding Pulver verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Über den Caramel Boden geben. 2-3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen. Beim Servieren, mit einem Messer den Rand lockern und umstürzen.



Nährwerte

Energie: 260 kcal
Protein: 22 g
Fett: 5 g
Kohlenhydrate: 32 g



Dysphagie geeignet

- ja
- nein





GRIESS PUDDING

Zutaten (1 Portion = 130 g)

- 45 g Moltein FINO Pudding
- 170 ml Milch
- 17 g Hartweizengriess



Zubereitung

Milch aufkochen und Griess dazu geben, ca. 15 min köcheln lassen. Vom Herd nehmen und FINO Pudding Pulver in der Masse verrühren. Für einen kühlen Griess-Pudding: 2–3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



Nährwerte

Energie: 360 kcal
Protein: 30 g
Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 35 g



Dysphagie geeignet

- ja
- nein





MILCHREIS PUDDING

Zutaten (1 Portion = 340 g)

- 45 g Moltein FINO Pudding
- 55 ml Milch (+ ca. 200 ml für den Reis)
- 40g runder Reis (Rohgewicht)

Optional: etwas Zimt



Zubereitung

Reis in der dafür angegebenen Menge Milch und eventuell etwas Zimt nach Packungsangabe kochen. Lauwarmes Wasser mit dem FINO Pudding Pulver verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Die Milchreis Masse mit der Pudding Masse verrühren. 2-3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



Nährwerte

Energie: 450 kcal
Protein: 33 g
Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 58 g



Dysphagie geeignet

- ☐ ja
- ☒ nein





BANANE- SPEKULATIUS DESSERT

Zutaten (1 Portion = 160 g)

- 45 g Moltein FINO Pudding
- 55 ml Wasser
- 25 ml Crème 35%
- ¼ Banane
- 2 Spekulatius Kekse



Zubereitung

Lauwarmes Wasser mit dem FINO Pudding Pulver verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. 2-3 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen. Crème aufschlagen, Banane in Scheiben schneiden und Kekse grob zerbröseln. Dessert schichten: Kekse, Pudding, Banane, Sahne und wiederholen.



Nährwerte

Energie: 360 kcal
Protein: 24 g
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 31 g



Dysphagie geeignet

- ☐ ja
- ☒ nein

