

Maltison choco power-drink

Ingrediënten voor 1 beker

150 ml	Maltison high energy-melkvrij
20 g	melkchocolade couverture
½ tl	cacaopoeder
1-2 el	slagroom
	desgewenst vanillepoeder of fijn geraspte sinaasappelschil

Werkwijze:

- De couverture in kleine stukjes breken of snijden.
- Maltison in een pannetje tot ongeveer 50°C verhitten.
- Het pannetje van de hittebron nemen en alle overige ingrediënten toevoegen.
- Het mengsel met een garde glad roeren.
- Geniet.

Opmerkingen

- Voor zoetkauwen kan de hoeveelheid couverture tot ca. 30 g verhoogd worden.
- Gebruik alleen hoogwaardige couverture, vrij van toevoegingen en slavenarbeid zoals in de natuurvoedingswinkel verkrijgbaar is.
- Een goede eetchocolade kan ook gebruikt worden maar deze smelt minder gemakkelijk.

analyse van de voedingsstoffen			
% van de aanbevolen hoeveelheid per dag voor kinderen 4-8 jaar			
Energie kcal.	382	natrium mg	188 (9%)
eiwit g	11,7	chloride mg	225
vet g	19,2	kalium mg	572 (38%)
koolhydraten g	40,6	calcium mg	205 (29%)
vezels g	3,6 (16%)	magnesium mg	67 (56%)
vit. A	182 (26%)	fosfor mg	166 (28%)
vit. D ₃ µg	1,4 (28%)	ijzer mg	4,2 (53%)
vit. E mg	4,1 (51%)	koper mg	0,5 (64%)
vit. K µg	9,2 (46%)	zink mg	2,0 (39%)
vit. B ₁ mg	0,3 (32%)	jodium µg	13,4 (11%)
vit. B ₂ mg	0,5 (58%)	chromium µg	5,0
vit. B ₆ mg	0,3 (70%)	mangaan µg	0,4 (26%)
Foliumzuur µg	50 (16%)	selenium µg	21
vit. B ₁₂ µg	1,1 (74%)	fluor µg	133
vit. C mg	20,5 (29%)	molybdeen µg	10,5
niacine mg NE	3,3		
pantoteenzuur mg	0,8 (21%)		
biotine µg	5,1 (41%)		



Maltison aardbeien energy-sorbet of aardbeien energy-drink

Ingrediënten voor 1 groot glas

- 100 ml Maltison high energy-melkvrij
- 60 g diepvries aardbeien
- desgewenst een lepeltje honing of ahornsiroop
- 1-2 el slagroom

Werkwijze:

- Alle ingrediënten in een blender fijn mixen.
- Voor sorbet direct opdienen.
- Voor aardbeindrink even op kamertemperatuur laten komen.
- Geniet.

Opmerkingen

- Om bevroren vruchten te kunnen crushen is een krachtige blender nodig die eventueel met speciale mesjes is uitgerust.
De meeste smoothie blenders kunnen ook ijs crushen.
- Bij gebruik van een grote blender de hoeveelheden verdubbelen.



analyse van de voedingsstoffen

% van de aanbevolen hoeveelheid per dag voor kinderen 4-8 jaar			
Energie kcal.	216	natrium mg	102 (5%)
eiwit g	6,6	chloride mg	155
vet g	10,8	kalium mg	335 (22%)
koolhydraten g	22,8	calcium mg	97 (14%)
vezels g	3,0 (13%)	magnesium mg	35 (29%)
vit. A	128 (18%)	fosfor mg	76 (13%)
vit. D ₃ µg	0,9 (18%)	ijzer mg	1,9 (24%)
vit. E mg	2,7 (33%)	koper mg	0,2 (31%)
vit. K µg	9,0 (45%)	zink mg	1,1 (21%)
vit. B ₁ mg	0,2 (21%)	jodium µg	9,4 (8%)
vit. B ₂ mg	0,3 (35%)	chroom µg	3,0
vit. B ₆ mg	0,2 (50%)	mangaan µg	0,4 (26%)
Foliumzuur µg	54,2 (18%)	selenium µg	12,4
vit. B ₁₂ µg	0,7 (44%)	fluor µg	92
vit. C mg	42 (60%)	molybdeen µg	7
niacine mg NE	2,4		
pantoteenzuur mg	0,6 (15%)		
biotine µg	5,1 (41%)		

Wij adviseren u graag: 0648 966 112

www.maltison.nl

***Maltison frambozen energy-sorbet of
frambozen energy-drink***

Ingrediënten voor 1 groot glas

100 ml	Maltison high energy-melkvrij
50-60 g	diepvries frambozen desgewenst een lepeltje honing of ahornsiroop
1-2 el	slagroom

Werkwijze:

- Alle ingrediënten in een blender fijn mixen.
- Voor sorbet direct opdienen.
- Voor frambozendrink even op kamertemperatuur laten komen.
- Geniet.

Opmerkingen

- Om bevroren vruchten te kunnen crushen is een krachtige blender nodig die eventueel met speciale mesjes is uitgerust.
De meeste smoothie blenders kunnen ook ijs crushen.
- Bij gebruik van een grote blender de hoeveelheden verdubbelen.

analyse van de voedingsstoffen

% van de aanbevolen hoeveelheid per dag voor kinderen 4-8 jaar

Energie kcal.	216	natrium mg	102 (5%)
eiwit g	6,6	chloride mg	155
vet g	10,8	kalium mg	335 (22%)
koolhydraten g	22,8	calcium mg	97 (14%)
vezels g	3,0 (13%)	magnesium mg	35 (29%)
vit. A	128 (18%)	fosfor mg	76 (13%)
vit. D ₃ µg	0,9 (18%)	ijzer mg	1,9 (24%)
vit. E mg	2,7 (33%)	koper mg	0,2 (31%)
vit. K µg	9,0 (45%)	zink mg	1,1 (21%)
vit. B ₁ mg	0,2 (21%)	jodium µg	9,4 (8%)
vit. B ₂ mg	0,3 (35%)	chromium µg	3,0
vit. B ₆ mg	0,2 (50%)	mangaan µg	0,4 (26%)
Foliumzuur µg	54,2 (18%)	selenium µg	12,4
vit. B ₁₂ µg	0,7 (44%)	fluor µg	92
vit. C mg	42 (60%)	molybdeen µg	7
niacine mg NE	2,4		
pantoteenzuur mg	0,6 (15%)		
biotine µg	5,1 (41%)		



Wij adviseren u graag: 0648 966 112

www.maltison.nl

Maltison appel-mango energy-crème

Ingrediënten voor 1 groot glas

- 100 ml Maltison high energy-melkvrij
- 100 ml appel-mango puree (natuurvoedingswinkel)
of pure mango puree zonder suiker (toko)
- desgewenst een lepeltje honing of ahornsiroop
- 1-2 el slagroom

Werkwijze:

- Alle ingrediënten mengen.
- Geniet.

Opmerkingen

- Desgewenst de puree diepvriezen en het mengsel als sorbet in de blender mixen.
- Voor een drinkbaar resultaat in plaats van appel-mango puree is het beter om appel-mango sap met hoog mango gehalte gebruiken.
- Voor een heerlijke melkvrije variant in plaats van slagroom kokosroom gebruiken. Eventueel hiervan ook iets meer gebruiken. Probeer zelf wat het lekkerste resultaat geeft.

analyse van de voedingsstoffen bij gebruik van pure mangopuree			
% van de aanbevolen hoeveelheid per dag voor kinderen 4-8 jaar			
Energie kcal.	255	natrium mg	106 (5%)
eiwit g	6,7	chloride mg	155
vet g	11,0	kalium mg	401 (27%)
koolhydraten g	32	calcium mg	97 (14%)
vezels g	3,4 (15%)	magnesium mg	45 (37%)
vit. A	320 (46%)	fosfor mg	72 (12%)
vit. D ₃ µg	0,9 (18%)	ijzer mg	1,9 (24%)
vit. E mg	3,6 (45%)	koper mg	0,3 (35%)
vit. K µg	6,0 (30%)	zink mg	1,1 (21%)
vit. B ₁ mg	0,2 (21%)	jodium µg	9,4 (8%)
vit. B ₂ mg	0,3 (35%)	chromium µg	3,0
vit. B ₆ mg	0,3 (69%)	mangaan µg	0,3 (19%)
Foliumzuur µg	65,6 (22%)	selenium µg	12,4
vit. B ₁₂ µg	0,7 (44%)	fluor µg	92
vit. C mg	50 (72%)	molybdeen µg	7
niacine mg NE	2,8		
pantoteenzuur mg	0,6 (15%)		
biotine µg	4,4 (36%)		



Wij adviseren u graag: 0648 966 112

www.maltison.nl