

## Maltison Choco-Power-Drink

### Ingrediënten voor 1 beker

150 ml	Maltison high energy-melkvrij
20-30 g	Goede eetchocolade of couverture
½ tl	cacaopoeder
2-3 el	Slagroom, kokosroom of amandelroom desgewenst vanillepoeder of fijn geraspte sinaasappelschil

### Werkwijze:

- De chocolade 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 zoetekauwen kan de hoeveelheid chocolade tot ca. 30 g verhoogd worden.
- Gebruik alleen hoogwaardige chocolade, 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 <sub>3</sub> 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 <sub>1</sub> mg	0,3 (32%)	jodium µg	13,4 (11%)
vit. B <sub>2</sub> mg	0,5 (58%)	chromium µg	5,0
vit. B <sub>6</sub> mg	0,3 (70%)	mangaan µg	0,4 (26%)
Foliumzuur µg	50 (16%)	selenium µg	21
vit. B <sub>12</sub> 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%)		

