



Maltison frambozen energy-sorbet of frambozen energy-drink

Ingrediënten voor 1 groot glas

- 100 ml Maltison high energy-melkvrij
- 60-80 g diepvries frambozen, aardbeien of andere bessen naar smaak wat honing of ahornsiroop
- 1-4 el slagroom

Werkwijze:

- Alle ingrediënten in een blender fijn mixen.
- Voor sorbet direct opdienen.
- Geniet.
- Voor een drink verse of ontdooide frambozen gebruiken. Alle ingrediënten met een staafmixer of in de blender mixen.

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