



8. November 2023
16:00 – 17:30 Uhr
online & kostenfrei

Wie teilnehmen?

- Mit dem eigenen Computer/Smartphone
- Oder fragen Sie in Ihrer Gesundheitseinrichtung nach einer Live-Übertragung



Direkteinwahl am 08.11. über
den QR-Code oder unter
<https://bit.ly/Kochwebinar>

Das Webinar wird live aus der Teaching-Kitchen im Sportpark Jahnstadion Göttingen gesendet. Veranstalter: Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. und Culinary Medicine Deutschland e.V. sowie weitere Kooperationspartner.

www.mangelernahrung-bekampfen.de

Mangelernährung gemeinsam
bekämpfen!

#MAW2023



MALNUTRITION AWARENESS WEEK

Online KOCHEWEBINAR

„Mangelernährung – Rezepte die helfen!“

Live Koch-Show mit einfachen und
leckeren energiereichen Rezepten
zum Nachkochen.

Wir informieren rund um das Thema
Mangelernährung und geben viele
praktische Tipps zur Vorbeugung
und Behandlung.

Stellen Sie Ihre Fragen direkt
während des Webinars
an die Experten.





Leckerer Mango-Mandel-Energiedrink

(1 Portion)

½ Mango (oder 150 g weiches Obst)

50 g Quark 20 % Fett

150 ml Vollmilch (evtl. laktosearm)

50 ml Sahne

1 EL Maiskeimöl

1 EL Mandelmus

ggf. etwas Zucker zum Abschmecken

Zubereitung: Mango schälen, zerkleinern und alle Zutaten mit dem Mixer vermengen.

Zusätzlich kann bei Bedarf mit Eiweißpulver oder Maltodextrin angereichert werden. Eine qualifiziere Auskunft erhalten Sie hierzu bei Ihrer Ernährungsfachkraft.

