



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](http://www.mangelernahrung-bekampfen.de)

Mangelernährung gemeinsam  
bekämpfen!

#MAW2023



# MALNUTRITION AWARENESS WEEK

## Online KochWEBINAR

„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.

