

ANANAS-BANAN-INGEFÆR-SMOOTHIE

ca. 1 glas à 2,5 dl

100 g frossen ananas

1 banan

1 fl. Nutridrink Compact Protein (Vanille)

1 spsk. frisk ingefær

½ spsk. sukker

Alle ingredienser blendes sammen og serveres straks.

Forberedelsestid: ca. 5-10 min.



Energifordeling pr. glas (2,5 dl):

Energi 462,9 kcal (1944,2 kJ)

Protein 19 g

Kulhydrat 67 g

Fedt 12,7 g

EGNE NOTER



FRUGTCREME ca. 2 portioner à 200 g

½ vaniljestang (kornene)
1 ¼ dl sødmælk
1 fl. Nutridrink Compact Protein (Vanille)
3 æggeblommer
75 g sukker
20 g majsstivelse (Maizena)
Serveres med friske frugter

Vanillekornene blandes med mælk og proteindrik og bringes kortvarigt i kog. Æggeblommer piskes kraftigt med sukkeret til det bliver hvidt. Majsstivelse tilsættes uden at piske. Den kogende mælk og proteindrik hældes i blandingen, mens der piskes. Hele blandingen hældes tilbage i gryden, sættes over varme og koger et minuts tid under kraftig piskning. Den må ikke brænde på. Cremen sigtes og hældes i en skål. Køles inden servering, og serveres over frisk frugt. Man kan evt. strø lidt sukker over cremen, så den ikke trækker skind.

Forberedelsestid: ca. 15 min. Køletid: 30-40 min.

EGNE NOTER



Energifordeling pr. portion (200 g):

Energi 456,6 kcal (1917,7 kJ)

Protein 14,4 g

Kulhydrat 61,8 g

Fedt 16,2 g



SKOVBÆRDRØM

1 portion

2 spsk. hindbær
2 spsk. vanilleis
20 g ananas
125 ml Nutridrink Compact Protein (Vanille)

Blendes og kommes i et glas. Drikken toppes med "skovbærsaum". Pynt evt. med friske bær.

50 ml pisket fløde
30 ml Nutridrink Compact (Skovbær)
Forberedelsestid: ca. 10 min.



Energifordeling pr. glas (2 dl):

Energi 665,5 kcal (2795,1 kJ)

Protein 24,38 g

Kulhydrat 55,1 g

Fedt 38,84 g

EGNE NOTER



SOMMERKOLDSKÅL

ca. 5 glas à 2 dl

2 stk. pasteuriserede æggeblommer
60 g sukker
6 spsk. citron, gerne friskpresset
1 spsk. citronskal (økologisk)
1 vanillestang (kornene) eller 1-2 tsk. vanillesukker
4 dl kærnemælk
4 dl A38
1 fl. Nutridrink Compact Protein (Vanille)

Æggeblommer, sukker, vanille og citronsaft piskes, til det er hvidt og skummende. De øvrige ingredienser tilsættes, og det hele piskes sammen. Kan serveres med kammerjunkere.

Forberedelsestid: ca. 10 min.

TIP!

Lav din egen
sprøde topping –
rist havregryn
med rørsukker og
server til.

EGNE NOTER



Energifordeling pr. glas (2 dl):

Energi 273,9 kcal (1150,4 kJ)

Protein 13,4 g

Kulhydrat 31,7 g

Fedt 10,3 g



NUTRIDRINK VANILLEIS

ca. 5 portioner à 195 g

- 8 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 80 g sukker
- 15 g vanillesukker
- 1 vanillestang (kornene)
- ½ liter piskefløde
- 1 fl. Nutridrink Compact Protein (Vanille)

Æggeblommer, sukker, vanillesukker og vanille piskes hvidt. Nutridrink Proteindrikken røres i. Fløden piskes stiv og vendes forsigtigt i blandingen med de øvrige ingredienser. Hældes i små bægre og sættes på frost straks og fryses mindst 8 timer inden servering.

Forberedelsestid: ca. 15 min.

Frysetid: ca. 8 timer



Energifordeling pr. portion (195 g):

Energi 608,1 kcal (2736,5 kJ)

Protein 11,1 g

Kulhydrat 26,1 g

Fedt 50,1 g

EGNE NOTER

