

BANANMUFFINS ca. 6 muffins à 200 g

2 æg
50 g sukker
1 stang vanille (kornene)
300 g hvedemel
2 tsk. bagepulver
2 tsk. stødt kanel
100 g smør
2 modne bananer
50 g mørke chokoladechips
1 fl. Nutridrink Compact Protein (Banan)
6 muffinsforme

Hvedemel, bagepulver og kanel blandes i en skål. I en anden skål piskes æg, sukker og vanille hvidt og skummende. Nutridrink Proteindrikken røres i blandingen. Smørret smeltes ved svag varme. Når smørret er afkølet hældes det i æggemassen. De tørre ingredienser blandes med æggemassen, moste bananer og chokoladechips. Dejen hældes i de 6 muffinsforme og bages ved 200°C i ca. 15-20 min.

Forberedelsestid: ca. 10 min. Bagetid: ca. 15-20 min.



Energifordeling pr. muffin (2,5 dl):

Energi 488 kcal (2049,6 kJ)

Protein 11 g

Kulhydrat 63,1 g

Fedt 20,9 g

EGNE NOTER



HINDBÆR-BANAN SMOOTHIE

ca. 2 glas à 1,5 dl

½ moden banan

½ spsk. friskpresset citron

65 g frosne hindbær

1 fl. Nutridrink Compact Protein (Banan)

75 ml ymer

De frosne hindbær blanches, hvorefter alle ingredienserne blendes sammen. Sættes på køl inden servering. Kan serveres med friske bær på toppen.

Forberedelsestid: ca. 10 min.

TIP!

Syrlige madvarer kan hos nogen stimulere dannelsen af spyt.

EGNE NOTER



Energifordeling pr. glas (1,5 dl):

Energi 249 kcal (1045,8 kJ)

Protein 12 g

Kulhydrat 30 g

Fedt 7,7 g

