

**EN PORTION INDEHOLDER**

Energi	280 kcal (1172 kJ)
Fedt	9 g
Kulhydrat	38 g
Protein	10 g

Abrikos- og mangosmoothie

2 PORTIONER

- 2 dl Resource 2.0+fibre Abrikos
- 1 banan
- 1 dl frossen eller frisk mango

Blend alle ingredienserne med en blender eller stavblender. Server i et glas eller en skål.

EN PORTION INDEHOLDER

Energi	263 kcal (1100 kJ)
Fedt	16 g
Kulhydrat	21 g
Protein	9 g

Abrikossnack med mango og ananas

2 PORTIONER

- 1 dl Resource 2.0+fibre Abrikos
- 250 g Creme fraiche 9%
- 1 dl mango og ananas

Bland Resource ernæringsdrik med creme fraiche 9% og frugten. Ønskes en jævn konsistens kan der anvendes en blender/stavblender. Anret i et glas og server direkte eller sæt portionerne i fryseren en time og server dem som syrlig is.

EN PORTION INDEHOLDER

Energi	230 kcal (1350 kJ)
Fedt	9 g
Kulhydrat	50 g
Protein	10 g

Abrikoskompot med ernæringsdrik

2 PORTIONER

- 200 g abrikosmos
- 2 dl Resource 2.0+fibre Abrikos

Hæld abrikosmosen i en skål og server med Resource 2.0+fibre Abrikos i stedet for mælk.