

For dig som har behov for ekstra ernæring kan Resource 2.0+fibre være en god løsning. Resource 2.0+fibre er en ernæringsdrik der indeholder meget energi samt protein og fibre. Den kan tilføje den ekstra energi, som mange gange er nødvendig. I dette opskrifthæfte kan du finde forskellige tips til, hvordan du kan anvende Resource 2.0+fibre. Her er noget for enhver smag, uanset om du har lyst til noget sødt, syrligt, salt eller neutralt.

God fornøjelse i køkkenet.
Nestlé Health Science

Resource 2.0+fibre er en fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes under lægeligt tilsyn.

EN PORTION INDEHOLDER

Energi	260 kcal (1070 kJ)
Fedt	12 g
Kulhydrat	24 g
Protein	13 g

Kristinas Morgenmadstips

2 PORTIONER

- 2 dl Resource 2.0+fibre Mild Vanille
- 2 dl yoghurt naturel 3,5%

Bland ernæringsdrikken (Resource 2.0+Fibre mild vanille) og et bæger yoghurt naturel. Resource 2.0+fibre findes i flere varianter, så du kan variere med andre udgaver, hvis det ønskes. Du kan også vælge at lade det syrlige dominere ved at tilsætte en større andel yoghurt. Bland det i et glas og spis det med müsli om morgenen.

ERNÆRINGSVÆRDI PR. SCONE

Energi	473 kcal (1979 kJ)
Fedt	20 g
Kulhydrat	68 g
Protein	6,5 g

Glutenfri scones

4 SCONES

- 5 dl Sempers Grov Glutenfri Mix (300 g)
- 2 tsk. bagepulver
- ½ tsk. salt
- 75 g flydende margarine
- 2 dl Resource 2.0+fibre Mild Vanille

Forvarm ovnen til 250 grader. Afmål Grov mix, bagepulver og salt. Tilsæt margarinen og bland det hele til én masse. Tilsæt Resource 2.0+fibre og arbejd dejen hurtigt sammen. Dejen deles i 4 stykker, som formes til scones. Placer de formede scones på en bageplade beklædt med bagepapir og lav et krydsmønster på hver scone med en melet kniv. Prik derefter med en gaffel. Bages midt i ovnen i ca. 10 min. Serveres friske- og helst med ost og marmelade.

EN PORTION INDEHOLDER
(UDEN PYNT)

Energi	463 kcal (1942 kJ)
Fedt	35 g
Kulhydrat	23 g
Protein	16 g

Omelet

2 PORTIONER

- 2 æg
- 2 dl Resource 2.0+fibre Mild Vanille
- 3 spsk. fløde
- 2 spsk. margarine til stegning
- Salt og peber efter smag

Pisk æggene med 2 dl Resource 2.0+fibre Mild Vanille og fløden. Steges ved middel varme. Under stegningen stikkes der med en gaffel i midten af omeletten for at sikre at omeletten bliver gennemstegt.

EN PORTION INDEHOLDER

Energi	230 kcal (962 kJ)
Fedt	11 g
Kulhydrat	23 g
Protein	9 g

Syrlig smoothie/yoghurt

2 PORTIONER

- 1 dl Creme Fraiche 9%
- 1½ dl Resource 2.0+fibre Mild Vanille
- 1 dl Appelsin/Grape juice

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

Pandekager

2 PORTIONER

- 4 dl Resource 2.0+fibre Mild Vanille
- 2 æg
- 1½ dl hvedemel
- 2 knivspids salt
- 2 spsk. smør eller margarine

Pynt:

Friske bær og flormelis

Pisk æggene og tilsæt 2 flasker Resource 2.0+fibre Mild Vanille, hvedemel og salt. Pisk videre til dejen er jævn. Tilsæt smeltet smør under omrøring. Bag pandekagerne gyldenbrune på begge sider. Der er dej til 6 pandekager.

EN PORTION INDEHOLDER
(UDEN PYNT):

Energi	733 kcal (3075 kJ)
Fedt	35 g
Kulhydrat	76 g
Protein	28 g