

Opskrifter på hjemmelavede drikke



I denne lille folder finder du en række opskrifter på drikke du selv kan lave og som indeholder mange kilojoule og mange proteiner.

De kan være et godt supplement til de daglige måltider, især hvis du begynder at spise mindre end du plejer.

Jordbær milkshake

3/4 dl sødmælk
1 dl jordbær
1 tsk. sukker
1/4 dl vanilje flødeis
1 pasteuriseret æggeblomme

Blend det hele sammen i blender eller med stavblender

pr. 1 dl: 300 kJ og 1 gram protein

Bananmælk



3 dl. sødmælk
1 banan i stykker
2 spsk. vanilleis
2 tsk. sukker

Blend det hele sammen i blender eller med stavblender

pr. 1 dl: 450 kJ og 3 gram protein

Luftig chokoladedrik

3 dl sødmælk
3 spsk. vanilleis
2 spsk. færdigkøbt chokoladesauce

Blend det hele sammen i blender eller med stavblender

pr. 1 dl: 425 kJ og 3,6 gram protein



Koldskål med mange proteiner

1 dl kærnemælk
1 dl ymer
1 pasteuriseret æggeblomme
1 – 2 spsk. sukker
1 - 2 spsk. citronsaft
2 tsk. vaniljesukker

Æg og sukker piskes hvidt og skummende

Kærnemælk og ymer tilsættes

Smages til med citron og vaniljesukker

Tips:

Lav frugtkoldskål ved at tilsætte blendet frisk eller frossen frugt

pr. 1 dl: 500 kJ og 6 gram protein

Mokkadrik

2 spsk. kvark eller skyr
1 tsk. pulverkaffe
1 dl kakao skummetmælk
1 dl sødmælk
1 spsk. sukker

Kvark, sukker og pulverkaffe piskes til det er opløst, herefter tilsættes mælken.

pr. 1 dl: 375 kJ og 4 gram protein

Gammeldags æggemælk

2 pasteuriserede æggeblommer

2 spsk. sukker

2½ dl sødmælk

½ dl piskefløde

Saften af 2 appelsiner eller 1 dl appelsin juice

Blend det hele sammen i blender eller med stavblender

pr. 1 dl: 625 kJ og 4,5 gram protein

Proteinbombe

6 spsk. hytteost

1,5 dl sødmælks frugtyoghurt efter smag

Hytteost og yoghurt røres sammen.

Henkogt frugt, frisk frugt eller hakkede nødder kan tilsættes efter ønske

pr. 1 dl: 390 kJ og 6,5 gram protein

Sveskedrik

1 dl sveskejuice

1 dl sødmælk

5 spsk. flødeis

Blend det hele sammen i blender eller med stavblender

pr. 1 dl: 406 kJ og 4,2 gram protein