

Näringsdryck

1portion a' 1,5 dl



Denna näringsdryck är lätt att göra och går utmärkt att vispa ihop i ett glas eller i en mugg. Genom att göra drycken på filmjolk eller yoghurt får du en lite syrligare och friskare dryck. Variationerna på smaksättning är oändliga. Pröva dig fram!

Ingredienser:

- ½ dl vispgrädde eller kaffegrädde
- ½ dl standardfil, yoghurt eller mjölk
- 3-4 msk utspädd juice, nektar, måltidsdricka eller saft
ev lite florsocker eller strösocker

Beredning:

- Blanda grädde och fil/yoghurt/mjölk i ett glas eller i en mugg
- Smaksätt enligt ovan och söta eventuellt med florsocker (som löser sig bättre än strösocker)

Tips!

Gör gärna en större sats på en gång. Näringsdrycken kan förvaras i kylskåp i ett dygn.

Näringsinnehåll:

Kcal	Protein	Fett
300	5 g	22 g

2kcal/ml