

Säröbomber

Fruktdrink (1 portion)

- 1,3 dL mjölk (3%)
- 1-2 msk majsvällingspulv
- 1 dL bär eller frukt
- socker (ev)

Mixa. Späd ev med mjölk

Fildrink (1 portion)

- ½ dL grädde
- ½ dL fil eller yoghurt
- 1 msk konc. juice/nektar

Smaka av med socker.

Milkshake (10 portioner)

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 3 dL mild naturell yoghurt
- 7 dL gräddglass
- 1 dL vispgrädde
- 2 dL sylt/mos

Sängfösare (10 portioner)

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 4 dL mild yoghurt (ev. smaka)
- 1 dL vispgrädde
- 1 dL rapsolja
- 1 dL socker eller till lagom sötma
- 5 dL frysta bär (tillsätts sist, mixas)

Mixa allt utom de frysta bären, tillsätt därefter bären och mixa igen.

Näringsdryck (1 portion)

- 1 äggula
- ½ dL grädde
- ½ dL fil eller yoghurt
- 3-4 msk konc. juice eller frysta bär
- socker/florsocker

Apelsin/ananasdryck (10 portioner)

- 1 L mjölk (3%)
- 2 dL vispgrädde
- 5 msk strösocker
- 2 tsk vaniljsocker
- 2 dL ananas- eller apelsinjuice

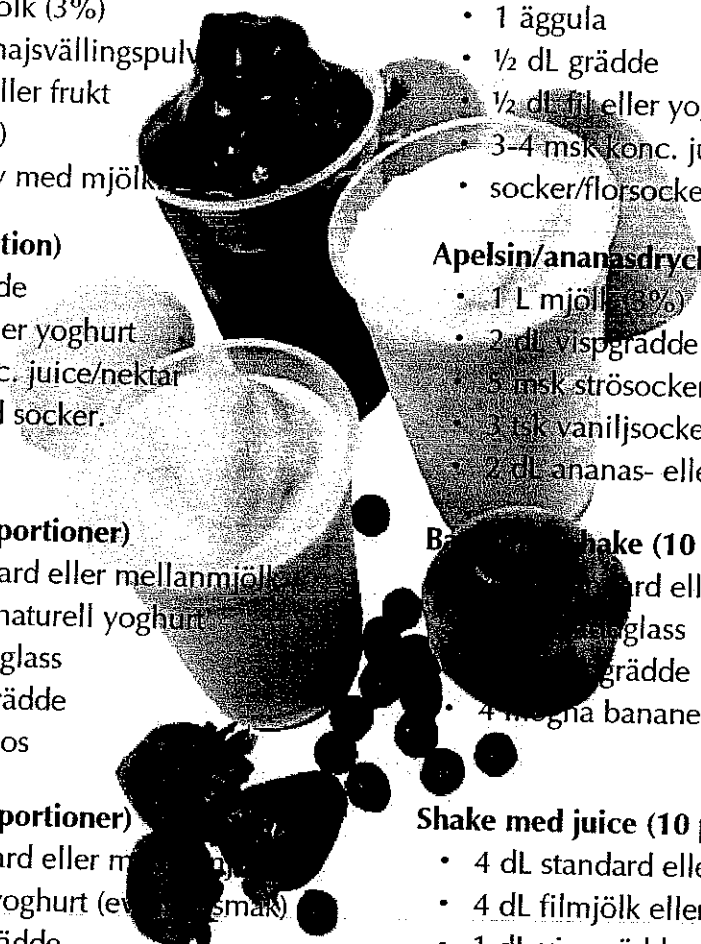
Bananshake (10 portioner)

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 1 dL gräddglass
- 1 dL vispgrädde
- 4 mogna bananer

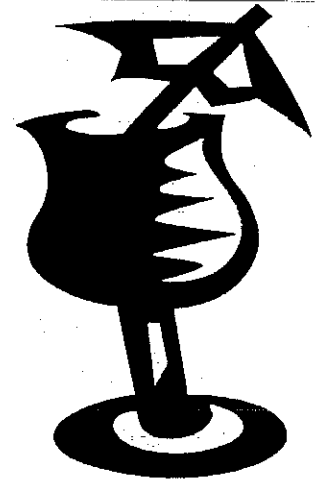
Shake med juice (10 portioner)

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 4 dL filmjölk eller yoghurt
- 1 dL vispgrädde
- 1 dL rapsolja
- 2 dL koncentrerad juice, saft eller måltidsdryck
- ½ dL socker eller till lagom sötma

Kör allt utom juice och socker i mixer till jämn konsistens. Tillsätt juice och mixa. Söta med socker till lagom sötma.



FRUKTDRINK (1 dl)
35 g (ca 9 bitar) Fruktpuré
½ dl s-mjök
2 msk majsvällingpulver
½ msk strösocker



KAFFE- ELLER CHOKLADKRÄM (1,25 dl)
1 dl kaffe eller chokladdryck
3 msk majsvällingpulver
1 msk mjök eller kaffebräde
½ msk strösocker

CAFÉ AU LAIT
1½ dl kaffe
3 msk majsvällingpulver
1 msk mjök eller kaffebräde
½ msk strösocker

VÄLLING KOKT PÅ MJÖLK (1,25 dl)

NYPONSOPPA
1,25 dl nyponsoppa
50 g gräddglass

Mjök drink 1 glas

½ banan körs i mixern
blanda samman
1 msk koncentrerad apelsinjuice
2 dl mjökprodukt
Drinken kan utökas med en äggula.

Drinken kan varieras med olika bär/frukt
och mjökprodukter efter energibehov.

Näringsdryck

Grundrecept

2 dl mjölk eller 2 dl filmjölk eller 1 dl fil + 1 dl mjölk
2 msk berikning
(1 msk strösocker)

- Apelsindryck: Grundrecept + 1-2 msk apelsinjuice eller 1 pressad apelsin.
- Pärondryck: Grundrecept + puréade päron (färska eller konserverade)
- Jordgubbsdryck: Grundrecept + passerade jordgubbar (färska, djupfrysta, sylt eller saft)
- Citrondryck: Grundrecept + pressad citron.
- Aprikosdryck: Grundrecept + puréade aprikoser eller aprikospure i barnmatssortimentet eller aprikosdryck.
- Banandryck: Grundrecept + mosad banan
- Hallondryck: Grundrecept + mosade eller passerade hallon (djupfrysta, färska, sylt eller saft).
- Katrinplommondryck: Grundrecept + kokta passerade katrinplommon, katrinplommonpuré i barnmatssortimentet, eller katrinplommondryck.
- Lingondryck: Grundrecept + mosade eller passerade lingon, lingonsylt lingondricka.
- Nypondryck: Grundrecept + nyponpuré eller
1 dl mjölk
1 dl nyponsoppa
2 msk berikning
- Blåbärsdryck: Grundrecept + blåbärssylt eller mosade eller passerade blåbär färska eller djupfrysta blåbär eller blåbärssaft
- Kividryck: Grundrecept + mosad kivifrukt eller kivipure ur barnmat sortimentet.
- Chokladdryck: Grundrecept + 2 tsk kakao
Varm eller kall
- Kaffedryck: Grundrecept + 1-2 tsk snabbkaffepulver
Varm eller kall
- Moccadryck: Grundrecept + 1 tsk snabbkaffepulver + 2 tsk kakao
Varm eller kall

Näringsdryck.

1 port à 1,5 dl

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

Ingredienser:

1/2 dl

1/2 dl

3-4 msk

vispgrädde (eller kaffegrädde)
standardfil, yoghurt eller mjök
utspädd juice, nektar, måltidsdricka eller saft
ev lite florsocker eller strösocker

Beredning:

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

Tips:

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

Kcal	Protein	Fett
300	5 g	22 g

2 kcal/ml

FÖRSTÄRKT MELLANMÅL/KVÄLLSMÅL

Kan tex. vara:

- Delikatessyoghurt (eller vanlig yoghurt med grädde och sylt el bär)
- Kräm med grädde
- Konserverad frukt med grädde eller glass
- Puddingar av olika slag med grädde
- Ostkaka
- Mjölchoklad med vispgrädde och smörgås
- Avokado, nötter, torkad frukt
- Ägg i olika former
- Gröt med mjölk
- Välling
- Nyponsoppa med glass
- Fruktsallad med glass och/eller grädde
- Våfflor med sylt och glass eller grädde
- Näringsdryck (se recept)

BERIKAT MELLANMÅL

Bas: vispa ihop, gärna med el-visp

5 dl fil

2 dl majsvällingpulver

1 dl grädde

ca 1 dl strösocker (eller efter smak)

Smaksätt med sylt, bär, mos eller annan smaksättning efter tillgång och fantasi. Kan tillredas och sparas i kyl minst ett dygn utan att förlora smak. Man kan även tillreda basprodukten och smaksätta direkt i serveringskärn och på så sätt variera smaksättning utifrån individuella önskemål.



Mellanmålsförslag

<p>Kräm med gräddmjölk</p> <p>1 ¼ dl kräm ¾ dl standardmjölk 1 msk vispgrädde</p> <p>Ger: 160 kcal och 4 g protein</p>	<p>Chokladmousse</p> <p>½ dl vispad grädde O`boy pulver efter smak</p> <p>Ger 199 kcal och 1,5 g protein</p>
<p>Varm smörgås med choklad</p> <p>1 skiva franska 1½ tsk Bregott 2 skivor skinka 2 skivor ost 1 dl varm choklad</p> <p>Ger 300 kcal och 18g protein</p>	<p>Smoothie</p> <p>½ dl filmjölk ½ dl mjölk ½ dl bär Socker efter tycke och smak 1 digestive 1 tsk Bregott 1 skiva ost</p> <p>Ger 250 kcal och 9 g protein</p>
<p>Digestiv med varm choklad eller 1 glas mjölk</p> <p>1 digestive 1 tsk Bregott 1 skiva ost 1 päronklyfta 1½ dl varm choklad eller mjölk</p> <p>Ger 300 kcal och 11 g protein</p>	<p>Plocktallrik</p> <p>2 skivor ost 3 köttbullar 4 oliver 1½ dl lättöl</p> <p>Ger 200 kcal och 10 g protein</p>
<p>Smörgåsrån</p> <p>2 skivor smörgåsrån 2 tsk Bregott 1 skiva hårdost 1 glas mjölk</p> <p>Ger 200 kcal och 8 g protein</p>	<p>Nyponsoppa med skorpa</p> <p>1 ¼ dl nyponsoppa 1 skorpa 1½ tsk bregott 1 skiva ost</p> <p>Ger 200 kcal och 5 g protein</p>

<p>Filmjök med sylt och smörgås</p> <p>1½ dl filmjök 1 msk sylt eller mer 1 skiva delikatess eller ½ polarkaka 1½ tsk Bregott 1 skiva ost</p> <p>Ger 250 kcal och 10 g protein</p>	<p>Gräddglass med rån och sylt</p> <p>½ dl gammeldags vanilj 1-2 tsk sylt 1 rån (Wafers) Ev lite maräng</p> <p>Ger 200 kcal och 2,5 g protein</p>
<p>Sillsmörgås</p> <p>1 skiva polarbröd 2 tsk Bregott 1 kokt ägg 4 sillbitar 1½ dl lättöl</p> <p>Ger 250 kcal och 11g protein</p>	<p>Kanelbulle</p> <p>1 skiva vetebröd 1½ dl mjölk</p> <p>Ger 250 kcal och 9 g protein</p>
<p>Ägg och kaviarmacka</p> <p>1 kokt ägg Kaviar 1½ tsk Bregott 1 skiva delikatess eller ½ polarkaka 1½ dl lättöl</p> <p>Ger 240 kcal och 9 g protein</p>	<p>Varmakoppensoppa med smörgås</p> <p>1½ dl varmakoppen 1 skiva hårtbröd eller ½ polarbröd 1 ½ tsk Bregott 2 skivor ost</p> <p>Ger 200 kcal och 7 g protein</p>
<p>Välling med leverpastejsmörgås</p> <p>1 skiva hårt bröd eller ½ polarkaka 1½ tsk Bregott Bredbar leverpastej 2 dl välling</p> <p>Ger 240 kcal och 10 g protein</p>	