

Jordbærshake

704 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|--|
| 200 ml | Fresubin energy jordbær ernæringsdrik – kold |
| 100 g | Jordbær – evt. frosne |
| 80 ml | Friskpresset appelsinjuice – kold |
| 4 spsk | Sukker |
| 6 spsk | Piskefløde (60 ml) |
| 2 tsk | Citronsaft |

Jordbærerne pureres i blender, med en stavblender eller håndmixer. Fresubin energy jordbær ernæringsdrik, appelsinjuice, sukker og fløde tilsættes. Det hele pureres igen ganske kort og serveres straks.

Frugtsalat med vanillecreme

361 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|--|
| 100 ml | Fresubin energy vanille ernæringsdrik |
| 1 tsk | Vanillebuddingepulver (5 g) |
| 2 spsk | Sødmælk |
| 2 spsk | Piskefløde (20 ml) |
| 1 tsk | Sukker |
| 1 | Vanillestang |
| 150 g | Sæsonens frugter – banan, kiwi, jordbær, æbler |

Rør buddingepulver og mælk sammen i en gryde. Tilsæt Fresubin energy vanille ernæringsdrik, sukker samt vanillestang. Blandingen varmes op under konstant omrøring, indtil den tykner. Afkøl buddingecremen og tilsæt fløde. Skær frugterne i små stykker og vend dem i cremen. Serveres straks.

Mangoshake

460 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|--|
| 200 ml | Fresubin energy vanille ernæringsdrik – kold |
| 50 g | Mangopuré eller mangokoncentrat (saft-sirup) |
| 1 tsk | Citronsaft |
| 2 tsk | Sukker |
| 3 spsk | Piskefløde (30 ml) |

Pisk Fresubin energy vanille ernæringsdrik sammen med sukker og fløde. Tilsæt derefter citronsaft og mangopuré/mangokoncentrat under forsigtig omrøring.

Opskrifter og kcal-angivelser er til 1 person – med mindre andet er anført

Chokoladeis

880 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 200 ml | Fresubin energy vanille ernæringsdrik |
| 40 g | Kogechokolade |
| 6 spsk | Piskefløde (60 ml) |
| 1 tsk | Flødepulver |
| 4 spsk | Sukker |
| 1 | Æggeblomme |

Chokoladen smeltes over vandbad. Æggeblomme og sukker piskes til skum. Tilsæt Fresubin energy vanille ernæringsdrik under omrøring. Bland forsigtigt den smeltede chokolade i massen. Pisk fløde og flødepulver stift og vend flødeskummet i massen. Hæld blandingen i en fryseegnet beholder og frys isen.

Bananyoghurt

523 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 200 ml | Fresubin energy vanille ernæringsdrik |
| ½ | Banan |
| 100 g | Yoghurt naturel |
| 3 tsk | Sukker |
| 2 spsk | Piskefløde (20 ml) |
| 2 tsk | Citronsaft |

Skær bananen i småstykker og dryp den med citronsaft. Purér halvdelen af bananen. Rør bananpuré, Fresubin energy vanille ernæringsdrik, yoghurt naturel, piskefløde og sukker sammen og vend resten af bananstykkerne i. Serveres straks.

Solbærgelé

480 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 200 ml | Fresubin energy solbær ernæringsdrik |
| 100 ml | Rød druesaft |
| 3 tsk | Sukker |
| 1 tsk | Citronsaft |
| 4 | Udblødte blade husblas |
| 10 | Druer |

Rør forsigtigt Fresubin energy solbær ernæringsdrik sammen med sukker, druesaft og citronsaft. Husblasen opløses i vandbad. Rør forsigtigt Fresubin-blanding ud i den opløste husblas. Halvér druerne, fjern kernerne og hæld druerne i en lille skål. Blanding med husblas hældes over. Lad massen stivne i køleskab. Pynt evt. med lidt flødeskum

Opskrifter og kcal-angivelser er til 1 person – med mindre andet er anført

Smoothie med bær

445 kcal

Ingredienser:

- 1 dl Yoghurt naturel
- 1 dl ProvideXtra appelsin/ananas ernæringsdrik
- 4 dl Blandede frosne bær, fx blåbær, hindbær, brombær
- 1 spsk Flormelis

Bland alle ingredienserne i en blender, indtil drikken bliver cremet. Hæld drikken op i et højt glas og pynt med brombær på toppen. Serveres kold.

Mintchokoladedrik

377 kcal

Ingredienser:

- 1 dl Fresubin energy fibre chokolade ernæringsdrik
- 4 stk. After Eight chokolader
- 250 g Vanilleis med chokoladestykker

Bland alle ingredienserne i en blender, indtil drikken bliver cremet. Hæld drikken op i et højt glas og pynt med revet chokolade på toppen. Serveres kold.

Tropical Cooler

176 kcal

Ingredienser:

- 100 ml ProvideXtra appelsin/ananas ernæringsdrik
- 100 ml Appelsin- og passionsfrugtjuice
- 30 ml Kokosmælk

Alle ingredienserne blandes og hældes i et glas. Pynt med en appelsinskive. Serveres kold.

Opskrifter og kcal-angivelser er til 1 person – med mindre andet er anført

Vanille/ferskendrik

466 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|---|
| 200 ml | Fresubin protein energy vanille ernæringsdrik |
| 100 g | Henkogt fersken (ca. ½) |
| 100 ml | Yoghurt naturel |
| 10 g | Sukker |

Alle ingredienserne blendes sammen og hældes i et højt glas. Serveres kold. Fersken kan evt. erstattes med abrikos.

Jordbærshake med mynte

377 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|--|
| 200 ml | Fresubin protein energy skovjordsbær ernæringsdrik |
| 100 ml | Yoghurt naturel |
| 10 g | Sukker |
| | Friske mynteblade |

Alle ingredienserne blendes sammen. Afkøles i ca. ½ time i køleskab. Serveres kold – gerne med knust is.

Italiensk kaffecooler

328 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|---|
| 200 ml | Fresubin protein energy chokolade ernæringsdrik |
| 100 ml | Kold espressokaffe |
| 10 g | Sukker |

Den kolde espressokaffe blandes med Fresubin protein energy chokolade ernæringsdrik og smages til med sukker. Serveres kold.

Opskrifter og kcal-angivelser er til 1 person – med mindre andet er anført

Bananfristelse – 4 portioner

273 kcal

Ingredienser- chokolade-bananblanding:

| | |
|---------|---|
| 100 ml | Fresubin protein energy chokolade ernæringsdrik |
| 1 | Moden banan |
| ½ | Citron – saften |
| 50 g | Sukker |
| 200 g | Kvark |
| 4 tsk | Drikkekakao (pulver) |
| 1½ blad | Husblas |

Ingredienser – vanillekvark:

| | |
|--------|---|
| 100 ml | Fresubin protein energy vanille ernæringsdrik |
| 200 g | Kvark |
| 25 g | Sukker |
| 1 blad | Husblas |

Banan, citronsaft og sukker moses i en skål. Rør Fresubin protein energy chokolade ernæringsdrik og drikkechokoladepulveret i. Husblas udblødes i vand, smeltes i vandbad og røres i banan/chokoladeblandingen. Blandingen fordeles i 4 dessertglas eller -skåle (halvt fyldte).

Herefter blandes kvark, Fresubin protein energy vanille ernæringsdrik og sukker. Husblas udblødes i vand, smeltes i vandbad og røres i kvarkblandingen. Blandingen fordeles over bananblandingen – pynt efter behag.

Æble/solbærdrik

191 kcal

Ingredienser:

| | |
|--------|----------------------------------|
| 100 ml | ProvideXtra solbær ernæringsdrik |
| 50 ml | Æblejuice |
| 50 ml | Mineralvand |

Alle ingredienserne blandes – serveres kold.

TIP: Æblejuice kan erstattes med cola eller isthe

Opskrifter og kcal-angivelser er til 1 person – med mindre andet er anført