

Ernæringsdrikke fra Fresenius Kabi

Opskrifter

- **Desserter**
- **Softdrinks**



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



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.

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

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.

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.

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

**Kontakt os gerne,
hvis du har kommentarer
til opskrifterne eller
forslag til nye opskrifter.**

**Dette hæfte downloades
som en pdf-fil
fra vores hjemmeside
www.fresenius-kabi.dk**

Juni 2007