

OPSKRIFTER FRA HOSPITALSKØKKENET

Proteinrig drik

Portionen indeholder ca. 1500 kJ og 25 g. protein.

Ingredienser

- 1 dl ymer
- 2,5 spsk. kvark/fromage frais/skyr
- 2 spsk. sukker
- 0,5 tsk. vaniljesukker
- 1 stk. pasteuriseret æg
- 2,5 dl kærnemælk

Fremgangsmåde

Ymer, kvark, sukker og vaniljesukker piskes godt sammen.

Pasteuriseret æg og kærnemælk piskes i. Drikken smages til.

Drikken opbevares i køleskabet og kan holde sig cirka to dage.

Tip! Til at variere smagen kan der tilsættes små mængder blendet bær, syltetøj eller kakaopulver.

Morgenshake

Portionen indeholder ca. 2150 kJ og 8 g. protein.

Ingredienser

- 1 dl ymer
- 1 dl piskefløde – evt. pisket til flødeskum for tykkere konsistens.
- 1 spsk. marmelade
- 1 spsk. sukker

Fremgangsmåde

Ingredienserne piskes sammen.

Drikken opbevares i køleskabet og kan holde sig i cirka to dage.