



Primärvårdens dietistenhet
2024-12-06

Energihutt

5 port. (1 portion är 2 msk och ger ca 150 kcal)

- 1 dl rapsolja
- 0,75 dl smaksatt yoghurt (man kan använda kvarg för ett något högre proteininnehåll)
- 2 msk sylt eller 0,5 dl bär

Använd visp eller stavmixer för att blanda ihop. Oljan kan skikta sig om den får stå ett tag, rör bara om igen så allt blandar sig på nytt. "Hutten" är hållbar ca 3 dygn i kylskåp.