

Hemgjorda energirika dryck

Päronshake, 320 kcal

1/2 dl vispgrädde
1/2 dl mjölk/fil/yoghurt >3%
1/2 dl koncentrerad päronsaft

Blanda ingredienserna i ett glas eller mugg.

Hallonkräm, 330 kcal

1/2 dl crème fraiche 32%
1/2 dl kesella 10%
1/2 dl koncentrerad hallonsaft



Blanda ingredienserna i ett glas eller mugg.

Fruktshake, 160 kcal

1/2 dl mjölk 3%
1/2 dl grekisk vaniljyoghurt 10%
1 dl frukt eller bär (mixad/passerad)

Mixa och söta med lite sirap eller florsocker om det upplevs för syrligt. Håll i mer mjölk vid önskan om tunnare konsistens.

Mangolassi, 290 kcal

1 dl mixad mango
1 1/2 dl grekisk yoghurt 10%
1/2 dl mjölk 3%
1/2 msk sirap
Stött kardemumma

Mixa och söta med lite sirap eller florsocker om det upplevs för syrligt.

Passionsfrukts drink, 325 kcal

1/2 dl fryst passionsfruktspuré
1 banan
1 dl mjölk 3%
1 dl yoghurt 10%



Mixa och söta med lite sirap eller florsocker om det upplevs för syrligt.

Bananmjölk, 215 kcal

1,5 dl mjölk 3 %
1 banan
1 msk jordnötssmör

Mixa och smaksätt med Oboy vid behov av sötma. Håll i mer mjölk vid önskan om tunnare konsistens.

Ananasdröm, 230 kcal

1/2 dl kokosgrädde 22%
1 dl mjölk 3%
3 msk mixad ananas
Kokosflingor till garnering

Mixa och söta med lite sirap eller florsocker om det upplevs för syrligt.

Jordgubbsdrink, 180 kcal

1/2 dl mjölk 3%
1 dl grekisk yoghurt 10%
1/2 dl jordgubbspuré/mixade jordgubbar

Mixa och söta med lite sirap eller florsocker om det upplevs för syrligt.

Förslag på smaksättning

- 3 - 4 msk koncentrerad juice, nektar, saft eller fruktsirap
- 3 - 4 msk sylt, mos, fryst eller konserverad frukt-/bär puré
- ½-1 dl färsk, fryst eller konserverad frukt eller bär
- 1 - 2 tsk Oboy
- 1 msk nutella
- 1 msk jordnötssmör
- 1 msk mandelsmör
- 1 msk cashewnötssmör
- 1 - 2 msk blåbär- eller nyponsoppa, fruktkrämer

Förslag på smoothie-bas

- Naturell eller smaksatt grekisk yoghurt/filmjolk/kesella/crème fraiche/kvarg/gräddfil med fetthalt $\geq 5\%$
- Mjök med fetthalt $\geq 3\%$
- Havredryck med fetthalt $\geq 3\%$
- Vispgrädde
- Havregrädde
- Havrefraiche

Finns det endast magra mejerier/mjölkersättningsprodukter hemma, kan de blandas ut med 1 msk neutral matolja för att få upp energiinnehållet och samtidigt bevara ett högt proteininnehåll.