

Näringsdrinkar och energishots

Det är enkelt att göra goda energi- och näringsrika drinkar och shots. Till smaksättning används ofta färska eller frysta frukter och bär eller outspädd juice. Drinkarna kan också smaksättas med kakao, lite vaniljpulver, vaniljsocker eller snabbpulverkaffe. Majsavling kan användas för att öka närings- och proteininnehållet. Använd majsavling för vuxna. Skummjölkspulver och äggula kan användas för att höja proteininnehållet.

Med rapsolja höjs energiinnehållet rejält då rapsolja innehåller 100% fett. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega-3-fettet som kroppen inte kan bilda själv – 1 msk ger 115 kcal. Som bas används standardmjölk 3% fett, mild yoghurt 3% fett och vispgrädde cirka 40% fett. Det går också bra att använda vegetabiliska alternativ.

Mixa med mixerstav med eller utan blandskål, mixer eller hushållsassistent. Färdiga drinkar och shots kan förvaras i kyl i 3 dagar. Låt inte drinken stå i rumstemperatur. Det går bra att ta med drinken till skolan kyld i termosmugg. Dricker du den inom 1 timme kan den istället hällas upp i en drickyoghurtflaska (om det inte är för varmt ute). Drinkarna och shotsen kan behöva blandas en liten stund med en gaffel eller liten visp efter den stått i kylskåpet om den separerat i konsistensen. Var noggrann med handhygienen. Börja dricka små mängder och öka successivt.



Mixerstav



Mixer



Mixerstav med blandskål

Energirik näringsdrink (1 portion), 260 kcal, 4 g protein

- 0,5 dl mjölk (3% fett)
- 0,5 dl mild yoghurt (3% fett)
- 1 msk vispgrädde
- 1 msk rapsolja
- 0,5 dl bär (färska eller frysta)
- Smaksätt med 1 tsk socker.



Drinken är tunnflytande till en början men tjocknar efter en stund. Späd ut med mer mjölk för en tunnare konsistens. Tillsätt 2 msk Findus majsställingpulver för extra energi- och näringsberikning. Drinken innehåller då 330 kcal och 8 g protein.

Energi- och proteinrik näringsdrink (1 portion), 190 kcal och 9 g protein

1,3 dl standardmjölk (130 ml). Drinken är tjockflytande. Späd med mer mjölk om du föredrar en tunnare konsistens.

- 2 msk majsställingpulver
- 1 dl bär eller frukt
(65-70 g, färska eller frysta)
- Smaksätt ev. med 1 tsk socker



Näringsdrink med äggula (1 portion) 280 kcal, 5 g protein

1 äggula

0,5 dl vispgrädde

0,5 dl fil eller mild yoghurt (3% fett)

2-3 msk koncentrerad juice (ex. tropisk juice),

1-2 tsk kakao, Oboý-pulver efter smak eller 0,5 st banan.

Smaka av med 2 tsk socker om du väljer att smaksätta med kakao. Tycker du bättre om vaniljsmak, kan du istället smaksätta drinken med vaniljsocker.



Milkshake (1 portion) 275 kcal, 5 g protein

0,5 dl mjölk (3% fett)

2 msk mild yoghurt (3% fett)

1 dl gräddglass (50 g)

1 msk vispgrädde

2 msk sylt alternativt 1-2 tsk kakao.



Det går också bra att smaksätta med Oboý-pulver eller snabbpulverkaffe efter egen smak. Späd ut med mer mjölk om du föredrar en tunnare konsistens. För extra energi och närings kan 2 msk majsvällingpulver tillsättas. Shaken ger då 340 kcal och 9 g protein.

Energishots krämconsistens (9 shots á 15 ml), 55 kcal per shot.

45 g rapsolja (väg på hushållsvåg)

35 g mild yoghurt med vaniljsmak (3% fett)

2 msk mjölk (3% fett)

1 msk fruktpuré eller sylt

1 tsk vaniljssocker

0,5 msk skummjörkspulver



Rekommenderad dos:

Barn: 15 ml x 3 per dag.

Ger 165 kcal/dag, 3,6 g protein per dag.

Äldre tonåringar och vuxna: 30 ml x 3 dagligen.

Ger 330 kcal/dag, 7,2 g protein per dag. Gör dubbel sats.



Shoten har en krämconsistens. Ät med sked vid behov eller späd med lite mjölk om du föredrar en tunnare konsistens. Obs: Om du späder med mjölk, mät först ut 15 ml av shoten och späd därefter till önskad konsistens.