



# Inspiration til dagens mellemmåltider

## Hjemmelavede energi- og proteinrige drikke

Nemme opskrifter på gode og nærende energi- og proteinrige drikke. Kan holde sig et døgn i køleskab, røres igennem inden servering. Hver opskrift giver 2-3 glas alt efter størrelse. Anret gerne i pænt glas med isterninger og måske et sugerør eller lignende.



### Koldskålsdrik

**Indeholder ca.: 1015 kJ/243 kcal og 9,8 protein pr. 2 dl**

- 1 ½ dl kærnemælk
- 1 ½ dl ymer
- ½ dl piskefløde
- 2 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 1 spsk. sukker
- ½ tsk. vaniljesukker

Pisk æggeblommer, sukker og vaniljesukker til det skummer. Rør kærnemælk, ymer og piskefløde i. Rør til drikken har en ensartet konsistens.



### Appelsindrik

**Indeholder ca.: 780 kJ/186 kcal og 8,5 g protein pr. 2 dl**

- 1 ½ dl kærnemælk
- 2 dl ymer
- 1 dl appelsinjuice
- 2 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 3 spsk. sukker

Pisk æggeblommer og sukker til det skummer. Rør kærnemælk, ymer i, og til sidst appelsinjuice. Rør til drikken har en ensartet konsistens.



### Jordbærdrik

**Indeholder ca.: 1000 kJ/238 kcal og 7,8 g protein pr. 2 dl**

- 2 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 3 spsk. sukker
- 1 ½ dl kærnemælk
- 1 ½ dl ymer
- ½ dl piskefløde
- 1 ½ dl friske eller frosne jordbær.

Hæld alle ingredienser i en blender eller brug en stavblender. Blend i 3-5 minutter til drikken har en ensartet konsistens. Frosne bær, bør varmebehandles.



### Milkshake

**Indeholder ca.: 1090 kJ/261 kcal og 10 g protein pr. 2 dl**

- 4 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 2 spsk. sukker
- 2 dl kærnemælk
- 1 dl skyr
- ½ dl piskefløde
- ½ dl juice efter smag

Hæld alle ingredienser i en blender eller brug en stavblender. Blend i 3-5 minutter til drikken har en ensartet konsistens.



### Smoothie med blåbær

**Indeholder ca.: 720 kJ/172 kcal og 8,7 g protein pr. 2 dl**

- 1 stk. moden banan
- 2 dl blåbær, friske eller frosne
- 2 spsk. mandler
- 1 tsk. vaniljesukker
- 1 dl skyr
- 2 dl sødmælk

Hæld alle ingredienser i en blender eller brug en stavblender. Blend i 3-5 minutter til drikken har en ensartet konsistens. Frosne bær, bør varmebehandles.



### Smoothie med frugt

**Indeholder ca.: 750 kJ/ 179 kcal og 6,4 g protein pr.2 dl**

- 1½ dl frugt, fx ananas eller mango – frisk, frosen eller fra dåse
- 1 stk. moden pære
- 1 dl skyr
- 1½ dl sødmælk
- 2 spsk. piskefløde
- 1 spsk. sukker eller honning

Hæld alle ingredienser i en blender eller brug en stavblender. Blend i 3-5 minutter til drikken har en ensartet konsistens.



### Iskaffe

**Indeholder ca.: 1080 kJ/259 kcal og 5,5 g protein pr. 2 dl**

- 3 tsk. pulverkaffe
- ½ dl kogende vand, til opløsning af pulverkaffen
- 3 dl sødmælk
- 1 dl piskefløde
- 4 isterninger
- 1 spsk. brun farin eller kaffesirup

Rør pulverkaffe sammen med kogende vand, til pulveret er opløst. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør rundt inden servering.



### Kakaodrik

**Indeholder ca.: 1060 kJ/253 kcal og 8,2 g protein pr. 2 dl**

- 2 stk. pasteuriserede æggeblommer
- 3,75 dl kakaoletmælk
- ¾ dl piskefløde

Hæld alle ingredienser i en blender eller brug en stavblender. Blend i 3-5 minutter til drikken har en ensartet konsistens.



### Varm kakao med flødeskum

**Indeholder ca.: 1030 kJ/247 kcal og 8,0 g protein pr. 2 dl**

- 2 dl varm kakaoletmælk
- 2 spsk. flødeskum

Varm kakaomælken i gryde eller mikroovn. Anret i kop med flødeskum på toppen.

Mælkeprodukterne i opskrifterne kan erstattes med laktosefrie eller plantebaserede alternativer såsom soya-, havre-, ris- eller mandeldrik. Vær opmærksom på, at proteinindholdet i de laktosefrie og plantebaserede alternativer ofte er lavere. Det betyder, at drikken vil indeholde mindre protein end anført i opskrifterne.