



Vasakräm (tjockare konsistens)

450 kcal, 31 g fett, 9 g protein, 44 g kolhydrat



½ dl Kesella gourmet 10 %

½ dl grädde

2 msk blåbärssoppspulver

1 äggula

- Rör ut blåbärssoppspulvret i Kesellan
- Tillsätt äggulan och grädde



Smaksättningarna kan varieras i det oändliga, bara fantasin sätter gränser!

Tips på smaksättningar

- 3-4 msk koncentrerad juice, nektar eller saft
- 3-4 msk sylt, mos, fryst eller konserverad frukt-/bärpuré
- ½-1 dl färsk, fryst eller konserverad frukt eller bär.
- 1-2 tsk kakaopulver
- 1-2 msk pulver till blåbärs- eller nyponsoppa



NÄRINGSDRINKAR

Hjortrondryck

250 kcal, 8 g fett, 6 g protein, 36 g kolhydrat



1 ½ dl mjölk 3 %

½ dl hjortronsylt

½ dl gräddvaniljglass (ta fram glassen i tid så den hinner tina lite)

- Blanda ingredienserna och vispa samman

Äppelpäppel

310 kcal, 27 g fett, 6 g protein, 10 g kolhydrat

1 äggula

½ dl grädde

½ dl mjölk/fil/yoghurt 3 %

4 msk koncentrerad äppeljuice



- Vispa upp äggulan i ett glas eller en mugg
- Tillsätt grädde och mjölk/fil/yoghurt
- Rör om
- Smaksätt med äppeljuice

Banan Mocca

330 kcal, 13 g fett, 9 g protein, 42 kolhydrat

½ banan
2 dl mjölk 3 %
2 msk chokladpulver
1 msk kallt kaffe
2 msk vispad grädde



- Mosa bananen med en gaffel
- Vispa mjölk, chokladpulver, kaffe och bananen kraftigt
- Toppa med grädde

Äppelmosblues

400 kcal, 21 g fett, 3 g protein, 47 g kolhydrat

½ dl grädde
½ dl mjölk/fil/naturell yoghurt 3 %
4 msk äppelmos
1 tsk florsocker



- Blanda mjölk/fil eller yoghurt med äppelmos i ett glas eller i en mugg
- Tillsätt grädden
- Smaksätt med florsocker och ev. lite mer äppelmos

Glass- och kaffedrink

140 kcal, 6 g fett, 5 g protein, 16 g kolhydrat

1 dl mjölk 3 %
2 msk gräddglass
1 msk majsvällingpulver
1 tsk socker
Smaksätt med t.ex. 1 tsk snabbkaffepulver

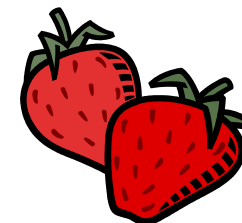


- Vispa majsvällingpulver i mjölken
- Rör i kaffe och socker
- Tillsätt glassen och mixa till lämplig konsistens

Jordgubbsdryck

200 kcal, 5 g fett, 10 g protein, 30 g kolhydrat

1 dl mjölk 3 %
2 msk majsvällingpulver
1 msk socker
1 dl jordgubbar



- Blanda mjölk och majsvällingpulver
- Tillsätt socker
- Mixa jordgubbarna i matberedare.
- Häll över mjölkblandningen och rör om