

## Opskrifter på ernæringsdrikke og snacks

Der findes energi og protein i forskellige drikkevarer. Det er vigtigt, at du ikke kun drikker vand. Vand, kaffe og te indeholder ingen energi eller protein. Vælg i stedet energi- og proteinholdige drikkevarer, også kaldet ernæringsdrikke. Herunder får du opskriften på forskellige hjemmelavede ernæringsdrikke. Alle drikke skal opbevares i køleskab (ved 5 grader) og kan holde sig i 1 døgn.

### OPSKRIFTER PÅ ERNÆRINGSDRILLE

#### Hjemmelavet koldskål (cirka 3 glas af 2 dl)

4 dl kærnemælk  
1 dl ymer  
2 pasteuriserede æg  
½ dl citronsaft  
Sukker efter smag

Pisk æggene godt sammen med sukkeret. Tilsæt de øvrige ingredienser.

*Næringshold i 1 glas: 600 kJ, 11 g protein.*

#### Koldskål baseret på færdigblandet koldskål (3 glas a 2 dl)

2 dl købt koldskål med æg (færdigblandet)  
4 spsk. kvark 5+  
2 dl fløde

Rør kvarken lind med lidt koldskål. Tilsæt resten af koldskålen og pisk fløden i. Smag eventuelt til med sukker.

*Næringshold i 1 glas: 1400 kJ, 9 g protein.*

#### Kakaodrik (1 glas a 2½ dl)

1 dl kakaomælk  
2 dl sødmælk  
2 spsk. kvark 5+  
1 tsk. Pulverkaffe  
1-2 spsk. sukker.

Pisk alle ingredienserne sammen. Smag eventuelt til med kaffe og sukker.  
Tilsæt eventuelt 1 spsk. vaniljeis inden servering.

*Næringsindhold i 1 glas: 1000 kJ, 12 g protein.*

#### Iskaffe (2 glas a 2 dl)

1 dl kold, stærk kaffe  
125 g blød flødeis (2 dl)  
1 dl sødmælk  
Eventuelt 2 tsk. instant kakaopulver

Bland det hele godt.

*Næringsindhold: 1800 kJ, 9 g protein, 26 g fedt.*

#### Frugtshake (2 glas a 2 dl)

1 dl friske eller frosne bær  
1 dl ymer  
1 dl kærnemælk  
½ del piskefløde  
2 spsk. kvark 5+  
2 spsk. sukker

Mos bærrerne. Tilsæt de øvrige ingredienser og blend eller pisk kraftigt.

*Næringsindhold: 1000 kJ, 8 g protein.*

### Hindbærshake (3 glas a 2 dl)

1 dl ymer  
150 g vaniljeis (1/4 liter)  
2 dl sødmælk  
200 g hindbær  
1-2 spsk. sukker

Bland alle ingredienser sammen og blend eller pisk kraftigt.

*Næringsindhold i 1 glas: 1000 kJ, 7 g protein.*

---

### Jordbærshake (2 glas a 2 dl)

100 g jordbær  
1 dl sødmælk  
1 dl piskefløde  
2 spsk. kvark 5+  
2 spsk. Sukker

Pisk alle ingredienser godt sammen og smag eventuelt til med sukker.

*Næringsindhold i 1 glas: 1050 kJ, 12 g protein.*

---

### Banandrik (3 glas a 2 dl)

1½ dl sødmælk  
½ moden banan  
2½ dl appelsinjuice  
3 spsk. kvark 5+  
100 g vaniljeis (1/5 l)

Blend eller mos banan og juice sammen og rør kvark godt ud i blandingen. Tilsæt de øvrige ingredienser. Variation: Banan kan udskiftes med 2 ananasringe.

*Næringsindhold i 1 glas: 700 kJ, 6 g protein.*

---

### Ymerdrik (3 glas a 2 dl)

2 dl ymer  
1½ dl kærnemælk  
1 dl juice efter eget valg  
2-3 spsk. Sukker  
2 pasteuriserede æggeblommer  
Pisk alle ingredienser godt sammen og smag eventuelt til med sukker.

*Næringsindhold i 1 glas: 700 kJ, 6 g protein.*

---

### Yoghurtdrik (3 glas a 2 dl)

½ l yoghurt naturel  
1 dl saft  
2 pasteuriserede æg  
Eventuelt sukker efter smag.

Pisk det hele godt sammen.

*Næringsindhold i 1 glas: 950 kJ, 10 g protein.*

---

### Kvarkdrik (2 glas a 2 dl)

1 pasteuriseret æg  
1 spsk. sukker  
4 spsk. kvark 5+  
1½ dl kærnemælk  
2 spsk. appelsinsaft

Pisk æg og sukker hvidt og skummende. Tilsæt de øvrige ingredienser.

*Næringsindhold i 1 glas: 520 kJ, 12 g protein.*

---

### Citrondrik (2 glas a 2 dl)

1 pasteuriseret æg  
1 spsk. Sukker  
1-2 spsk. Citronsaft  
1 dl kærnemælk  
1 dl ymer  
2 spsk. kvark 5+

Pisk æg og sukker hvidt og skummende. Tilsæt citronsaft og kvark. Rør det hele godt sammen. Kom kærnemælk og ymer i til sidst.

*Næringsindhold i 1 glas: 630 kJ, 14 g protein.*

## OPSKRIFTER PÅ SNACKS

### Mellemmåltid

50 g hakkede mandler  
100 g tørrede abrikoser eller hakkede dadler  
1 spsk. Solsikkekerner

Bland det hele sammen i en skål.

*Næringsindhold: 3070 kJ, 18 g protein.*

---

50 g hasselnødder  
100 g rosiner  
2 spsk. pinjekerner

Bland det hele sammen i en skål.

*Næringsindhold: 3400 kJ, 17 g protein.*

---

50 g valnødder  
100 g dadler, udstenede og hakkede  
2 spsk. græskarkerner.

Bland det hele sammen i en skål.

*Næringsindhold: 2740 kJ, 9 g protein.*

---

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Venesårsambulatoriet

Tlf. 97 66 46 32 / 97 66 46 05

Vi træffes bedst:

Mandage og torsdage 8.00 – 15.00