Lækre energirige drikke til børn med nedsat appetit



Forfriskende jordbærdrik

(2-3glas)

2 dl jordbær (ca.125g)

2 dl fløde 9%

1 dl vand

1 spsk. friskpresset citronsaft

½ dl sukker (ca.40g)

Kom alle ingredienserne i en blender. Blend ved hurtigste hastighed i ca. 2 min. til bærrene r helt purerede. Smag til Server drikken i glas, enten med ske eller tykt sugerør.

**Variation:** jordbær kan også erstattes af solbær. Blend solbærrene ved hurtigste hastighed i ca.5 min. Smag evt. til med sukker. Der vil være rester af solbærkerner i drikken.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi: 340 KJ (81kcal)

Protein: 1g

Kulhydrat: 12g

Fedt: 3g

Frisk appelsindrik

(2 glas)

3 dl sødmælksyoghurt med appelsin

3 spsk. piskefløde 38%

2 spsk. sukker

½ dl appelsinjuice

2 tsk. Appelsinmarmelade

Kom alle ingredienserne i en skål. Rør dem sammen til en jævn blanding. Server drikken i glas, gerne med et tykt sugerør.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi: 595 KJ (142 kcal)

Protein: 3g

Kulhydrat: 18g

Fedt: 7g

Gammeldags æggedrik med yoghurt

(2-3 glas)

½ dl pasteuriserede æggeblommer (ca. 3 æggeblommer)

½ dl sukker

½ tsk. stødt kanel

3 dl sødmælksyoghurt, naturel

*Pynt:* Drys evt. med stødt kanel

Kom æggeblommer, sukker og kanel i en skål. Pisk ingredienserne til en jævn og luftig blanding med håndmixer i ca. 5 min. Vend yoghurt i og smag til. Server æggesnapsen i et glas. Drys med kanel og server straks med en ske.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi: 570 KJ (135 kcal)

Protein: 5g

Kulhydrat: 14g

Fedt: 7g

Varm æbledrik til en kold dag

(2 glas)

2½ dl sødmælk

4 tsk. honning

¾ dl piskefløde 38%

2 tsk. sukker

100g færdiglavet æblemos (1 dl)

Kom mælk og honning i en gryde. Bring blandingen til kogepunktet under omrøring. Pisk fløden meget stiv, og bland den forsigtigt med sukker og æbler. Hæld halvdelen af den varme drik i et glas eller krus. Læg halvdelen af den færdigblandede æbleflødeskum ovenpå.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi: 585 KJ (140 kcal)

Protein: 2g

Kulhydrat: 13g

Fedt: 8g



Lækker chokoladedrik

(2-3 glas)

Ca. 60g mørk chokolade med flydende karamelfyld (f.eks. 2 stk. chokolade-skildpadder)

3 dl cacaoskummetmælk

125g vanille is

Kom alle ingredienserne i en blender. Blend ved hurtigste hastighed i ca. 2 min. Smag til. Server straks drikken i glas, gerne med et tykt sugerør.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi: 615 KJ (145 kcal)

Protein: 4g

Kulhydrat: 21g

Fedt: 5g



Cremet banandrøm

(2-3 portioner)

1 moden banan (ca. 100g)

2 dl sødmælksyoghurt med banan/pære

1 tsk. sukker

2 tsk. friskpresset citronsaft

125g flødeis

Mos bananen med en gaffel. Tilsæt yoghurt, sukker, citronsaft og flødeis. Pisk med en håndmixer i ca. 2 min. til blandingen er jævn. Server i en portionsskål.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi: 525 KJ (125 kcal)

Protein: 3g

Kulhydrat: 18g

Fedt: 4g