



Hvad kan du spise - før og efter operation

I denne vejledning får du nogle råd om, hvad du kan spise, hvis du har svært ved at spise, enten på grund af nedsat appetit, smerter eller synkebesvær.

Når du spiser, får kroppen energi og modstandskraft, som er vigtig både før og efter en operation.

Det er vigtigt, at din mad indeholder nok protein og energi.

- Protein findes især i kød, fisk, fjerkræ, æg, ost og mælkeprodukter.
- Energi findes især i fede madvarer – fx olie, smør, margarine, fløde og fede mælkeprodukter, fede oste, fede typer kød og fisk, flødeis, desserter og chokolade.

Får du nok at spise?

Hvis det kniber med at spise tilstrækkeligt, er det særligt vigtigt at vælge mad og drikke med højt fedtindhold.

Følg din vægt ved at veje dig 2-3 gange om ugen. Hvis du kan holde din vægt, bliver kroppens energibehov dækket. Hvis du taber dig, skal du spise mere - enten ved at spise større eller flere måltider, og/eller mad med højere energiindhold. Portionstørrelserne afhænger af dit energibehov.

Hvad gør du, når appetitten er lille?

- Fordel maden over mange små måltider – gerne 3 hovedmåltider og 3-5 mellemmåltider i løbet af dagen
- Varier maden - både for at dække dit behov for protein og energi, og for at du får forskellige smagsoplevelser
- Vælg energi- og proteinrige drikkevarer – fx købte ernæringsdrikke eller hjemmelavede proteinrige drikke og mælkeprodukter
- Lune eller varme retter er ofte nemmere at spise - fx berigede supper, æggekage, gratin, farsretter, risengrød eller anden grød
- Vælg gerne tyggevenlige retter - fx hakket kød og fisk til kartoffelmos tilsat ekstra fedt - eller flydende retter – fx grød, suppe
- Brug rigelig med sovs - gerne fed sovs tilsat flydende margarine, smør eller piskefløde
- Skær ned på mængden af frugt og grøntsager. De fylder meget i maven, men giver kun en lille mængde energi
- Spis en multivitamin-mineral-tablet dagligt, indtil du er er stand til at spise mad i samme mængder, som du plejer.
- Frisk luft og motion styrker appetitten og giver velvære!

Får du mad og drikke i den gale hals?

Mange oplever problemer med at spise og drikke før og efter operationen. Det kan være svært at tygge, styre tungen eller synke mad med almindelig konsistens i en kortere eller længere periode. Hvis du hoster, når du spiser eller drikker, kan det også være tegn på, at du fejlsynker.

Hvad gør du, hvis du får mad i den gale hals?

Hvis du har svært ved at åbne munden helt, styre tungen og tygge, vil ergoterapeuten give dig øvelser og teknikker, så det bliver nemmere at spise og synke.

Hvis du har svært ved at synke og få maden i den gale hals, kan det hjælpe at ændre madens konsistens. Plejepersonalet og ergoterapeuten vil vejlede i typer af konsistens, som passer til dig.

Nedenfor beskrives forskellige konsistenser af mad.

Almindelig kost: Al mad og alle konsistenser.

Blød kost: findelt/hakket kost. Blød og saftig/våd konsistens. Maden er let at bide over, og den skal være let at dele eller mose.

Eksempler: Kogte eller dampede grøntsager, blød frugt, brød uden skorpe, grød, pasta med kødsovs, farsmad uden stegeskorpe, kogt fisk, blød pålæg og smøre pålæg fx; torskerogn, kødpølse, skiveost og flødeost.

Cremet konsistens: Tyk, cremet, fugtig, ensartet og sammenhængende konsistens. Spises med ske.

Eksempler: Legerede supper uden fyld, budding, fromager, blendet frugtgrød, yoghurt uden frugtstykker, lind kartoffelmos, øllebrød, frugtsmoothies.

Hvad gør du, hvis du får drikkevarer galt i halsen?

Hvis du får væske galt i halsen, kan det være en hjælp at holde hagen mod brystet, når du synker.

Du kan også have brug for at fortykke tynde væsker som mælk, saft, vand, kaffe og te. Der findes forskellige fortykningsmidler, som forhandles på apoteker og via internettet. Fortykningsmiddel kan blandes i både kolde og varme væsker.

Skemaet nedenfor viser eksempler på fortykkelse af væsker.

| Fortykkelse af drikkevarer | | |
|----------------------------|---|---|
| Konsistens | Fortykkelsesmiddel og mængde | Eksempler |
| Normal | Ingen | Alle drikkevarer |
| Let fortykket | 1 måleske Resource ThickenUp Clear pr. 100 ml væske | Naturligt tykke drikkevarer, fx kakaomælk, kærnemælk, koldskål, proteindrikke |
| Moderat fortykket | 2 måleskeer Resource ThickenUp Clear pr. 100 ml væske | Sirups-konsistens fx smoothies |

Hvad er godt at drikke?

Hvis det kniber med at holde vægten, er det vigtigt at vælge drikkevarer med højt energi- og proteinindhold, fx sødmælk, kakaomælk og andre mælkedrikke. Brug gerne fløde i kaffen.

Medicinske ernæringsdrikke er særligt gode til dig, der har svært ved at spise tilstrækkeligt. Der findes flere forskellige producenter og mange varianter i smag og næringsindhold. Du kan få vejledning i afdelingen om, hvilke typer, der passer til din situation. En læge kan ordinere ernæringsdrikke på recept til dig. Derved får du et tilskud på 60% af prisen. Drikkene forhandles på apoteket og via internettet.

Drikkevarer som sodavand, juice og saft må gerne indeholde sukker.

Efter udskrivelse og endt behandling

I forbindelse med udskrivelsen er der mulighed for vejledning om ernæring og spisevanskeligheder ved diætist og ergoterapeut på hospitalet.

Det vurderes, om du også har behov for vejledning og støtte efter udskrivelsen. Personalet på afdelingen vil i fald sende en henvisning til din hjem-kommune.

Måltidsforslag ved behov for mad med ændret konsistens

Morgen

Flydende mad:

- Ernæringsdrikke via recept *eller*
- koldskål med æg *eller*
- smoothie med ymer og mælk

Blød mad:

- Havregrød (lavet på mælk) med sukker, sødmælk og smørklat *eller*
- Risengrød med smørklat og kanelsukker *eller*
- Øllebrød og fløde/sødmælk *eller*
- Ymer eller sødmælksyoghurt *eller*
- Røræg, evt. med hakket bacon

Formiddag

Mellemmåltid – se ideer nedenfor

Frokost

Flydende mad:

- Suppe, beriget fx med skummetmælkspulver og ekstra fedt *eller*
- Koldskål med æg

Blød mad:

- Risengrød med smørklat og kanelsukker *eller*
- Havregrød (lavet på mælk) med sukker, sødmælk og smørklat *eller*
- Øllebrød med fløde/sødmælk *eller*
- Gratin *eller*
- Rester fra aftensmaden – hakkede eller blendet:
kød/fisk/fjerkræ + kartoffelmos/ris/pasta, ekstra fedtstof, fed sovs og sødmælk

Eftermiddag

Mellemmåltid – se ideer nedenfor

Aften

Flydende mad:

- Suppe, beriget fx med skummetmælkspulver og ekstra fedt

Blød mad:

- Hakket eller blendet:
kød/fisk/fjerkræ, kartoffelmos/ris/pasta, ekstra fedtstof, fed sovs og sødmælk samt evt. 50 g grøntsager

Sen aften og evt. inden sengetid

Mellemmåltid – se ideer nedenfor

Ideer til mellemmåltider

Flydende konsistens

- Ernæringsdrikke via recept
- Andre ernæringsdrikke og proteinrige drikke
- Kakaomælk (tilsat skummetmælkspulver) med flødeis eller flødeskum
- Milkshake / smoothie
- Koldskål (ikke light)
- Ernæringssuppe via recept
- Hjemmelavet eller færdigkøbt suppe, beriget

Blød konsistens

- Røræg
- Gratin med blendede eller mosede grøntsager
- Havregrød (lavet på mælk) med sukker og smør
- Øllebrød med fløde
- Risengrød med kanelukker og smør
- Flødeis
- Fromage og mousse
- Skyr tilsat madolie, piskefløde eller cremefraiche 38%
- Ymer eller sødmælksyoghurt
- Risalamande

Andre forslag

- Marcipanbrød, kransekage, konfekt
- Chokolade
- Kage, småkager, tærter med flødeskum / cremefraiche 38 %
- Kiks eller brød med smør og fed ost eller pålæg
- Chips, nødder og mandler
- Avokado og oliven
- Tørret frugt – fx dadler, rosiner, abrikoser, svesker

Opskrifterne i hæftet

Nedenfor følger forslag til opskrifter.

I nogle af opskrifterne nedenfor er der brugt maltodextrin, skummetmælkspulver og pasteuriserede æg. Ved at anvende disse produkter kan du øge madens indhold af energi og/eller protein. Det er med til at sikre, at din krop får, hvad den har brug for, selvom appetitten er lille.

Der skal anvendes blender eller piskeris / elpisker til mange af opskrifterne.

De fleste af opskrifterne er beregnet til 2-3 portioner.

Du kan med fordel tilberede større portioner - fx suppe - og fryse ned i passende portioner.

Maltodextrin (energiberigelse)

Er fremstillet af majs og kan tilsættes alle drikkevarer både varme og kolde. Må ikke koge. Maltodextrin er smagsneutralt.

Dosering: ca. 1 spsk. (8 g) til 1 dl. væske

Maltodextrin kan købes på apoteket.

Skummetmælkspulver (proteinberigelse)

Kan tilsættes alle retter og drikke, der indeholder mælk og/eller mælkeprodukter. Tåler kogning.

Dosering: ca. 1 spsk. (8 g) til 2 dl. mælk / mælkeprodukt.

Kan købes i enkelte dagligvarebutikker samt hos materialister.

Pasteuriserede æg (proteinberigelse)

I mange af opskrifterne anvendes æggeblommer. Det er vigtigt at anvende *pasteuriserede* æggeblommer, idet de er varmebehandlede og derfor ikke indeholder sygdomsfremkaldende bakterier. Pasteuriserede æg kan købes i mange dagligvarebutikker.

Supper

Supper er nemme og hurtige måltider, der kan varieres meget i smag. Generelt er der et lavt energi- og proteinindhold i supper, og derfor er det vigtigt, at du beriger dem.

Du kan dog købe energi- og proteinberigede supper på apoteket samt over internettet.

Behov for flere opskrifter?

Der findes flere hjemmesider med inspiration til opskrifter; f.eks. Kræftens Bekæmpelse, Kræftcenter København.

Aspargessuppe - 2 portioner

1½ dl bouillon (terning + vand eller suppe)
 2 spsk. aspargesvand
 40 g aspargessnitter, gerne hoveder
 ½ dl piskefløde
 ½ spsk. skummetmælkspulver
 20 g smør eller margarine
 1 pasteuriseret æggeblomme (20 g)
 100 g kødboller
 salt, peber, evt. muskatnød

Kog bouillon, aspargesvand og asparges i 5 min. og blend det hele.

Tilsæt piskefløde, skummetmælkspulver og smør.

Lad suppen koge et par minutter.

Pisk æggeblommer med en knivspids salt, før halvdelen af suppen tilsættes.

Hæld æggeblandingen tilbage i gryden og rør den sammen med suppen.

Tilsæt kødboller, og varm suppen til lige under kogepunktet. Den må ikke koge.

Smag til med salt og peber og evt. muskatnød.

| Suppen indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1210 | 586 |
| Protein (g) | 8,9 | 4,3 |

Blomkålssuppe – 2-3 portioner

2½ dl bouillon (terning + vand eller suppe)
 100 g blomkål i små stykker
 30 g smør eller margarine
 ¾ dl piskefløde
 ½ spsk. skummetmælkspulver
 2 spsk. pasteuriseret æggeblomme (30 g)
 100 g kogt skinke i strimler
 salt, peber
 evt. purløg til servering

Kog blomkålsbuketterne møre i bouillon og blend dem.

Tilsæt evt. ekstra suppe hvis blomkålsmassen bliver for tyk.

Tilsæt fedtstof, piskefløde og skummetmælkspulver.

Lad suppen koge et par minutter.

Pisk æggeblommer med en knivspids salt og lidt af den varme suppe før det hele blandes i gryden.

Tilsæt skinkestrimler.

Varm suppen til lige under kogepunktet. Den må ikke koge.

Smag til med salt og peber.

Server evt. frisk purløg.

| Suppen indeholder | Pr. portion (3) | Pr. 100 g |
|-------------------|-----------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1079 | 549 |
| Protein (g) | 10,4 | 5,3 |

Champignonsuppe - 3 portioner

2 spsk. olie/smør
 100 g champignon i skiver
 2 spsk. hvedemel
 3 dl bouillon (terning + vand eller suppe)
 1 dl piskefløde
 ½ spsk. skummetmælkspulver
 1 pasteuriseret æggeblomme
 100 g kogt kylling i strimler eller tern

Smelt fedtstof i en gryde.
 Svits champignon i fedtstoffet.
 Drys hvedemel over og rør rundt.
 Tilsæt bouillon og lad suppen koge i 5-10 min.
 Tilsæt piskefløde og skummetmælkspulver.
 Rør lidt af suppen i æggeblommen, inden det hele hældes tilbage i gryden. Varm op til lige under kogepunktet.
 Blend suppen.
 Tilsæt kyllingestrimler og smag suppen til.
 Kyllingestrimler kan blendes med suppen, hvis det ønskes.

| Suppen indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1337 | 595 |
| Protein (g) | 11,9 | 5,3 |

Kartoffel-porresuppe - 3 portioner

175 g kartofler
 25 g løg
 75 g porre
 2 dl bouillon (terning + vand eller suppe)
 1 dl piskefløde
 1½ spsk. skummetmælkspulver
 salt og peber

Til servering:
 evt. 75 g ristet bacon
 purløg/persille

Skær grøntsager og kartofler i små stykker og kog dem sammen med bouillon i en gryde i ca. 20 min.
 Tilsæt piskefløde og skummetmælkspulver og blend suppen.
 Kog suppen op og smag til med salt og peber.
 Server evt. med ristet bacon og pynt med frisk purløg/persille.

| Suppen indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 853 | 436 |
| Protein (g) | 4,5 | 2,3 |

| Suppe <i>inkl. stegt bacon</i> indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|---|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 992 | 449 |
| Protein (g) | 6,5 | 2,9 |

Suppe med flødeost - 3 portioner

1/3 porre (50 g) i meget tynde ringe
 30 g smør eller margarine
 1 spsk. hvedemel
 4 dl bouillon (terning + vand eller suppe)
 40 g flødeost naturel
 3/4 dl piskefløde
 1 spsk. skummetmælkspulver
 75 g kogt skinke i strimler
 salt og peber

Damp porrereringene i så lidt vand som mulig til de er møre.
 Hæld vandet hældes fra og pres porrereringene igennem en sigte. Gem porre-pureen til senere.
 Smelt smør i en gryde og rør melet i.
 Kom bouillon i lidt efter lidt, efterhånden som det koger i gryden. Lad suppen koge godt igennem.
 Tilsæt flødeost, piskefløde, skummetmælkspulver og skinkestrimler.
 Lad suppen koge ved svag varme til osten er smeltet.
 Tilsæt porre-pureen og smag til med salt og peber.
 Server evt. med ekstra porre-pure.

| Suppen indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1223 | 533 |
| Protein (g) | 9,4 | 4,1 |

Tomatsuppe - 2 portioner

1/2 lille løg
 1 tsk. olie
 1/4 dåse hakket tomat
 1/2 dl bouillon (terning + vand eller suppe)
 1/2 spsk. skummetmælkspulver
 3/4 dl sødmælk
 1/2 dl piskefløde
 1 pasteuriseret æggeblomme (20 g)
 1 kogt æg, delt i halve eller hakket
 salt og peber, evt. timian

Hak løget fint og svits det i den opvarmede olie.
 Tilsæt hakket tomat, tomatvæde og bouillon sammen med lidt salt og peber.
 Lad det koge i 15 min.
 Blend suppen og hæld den tilbage i gryden.
 Tilsæt skummetmælkspulver, sødmælk og piskefløde.
 Varm suppen godt igennem.
 Smag til med salt og peber. Benyt også gerne timian som krydderi.
 Tips! Æg kan erstattes af 50 g kyllingestrimler eller fiskeboller, alt efter smag.

| Suppen indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|-------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1027 | 521 |
| Protein (g) | 8,9 | 4,5 |

Kartoffelmos - 2 portioner

250 g kartofler
 1 dl sødmælk
 2 spsk. piskefløde
 ½ spsk. skummetmælkspulver
 25 g smør
 salt og peber

Skræl kartofler, skær i tern og kog dem møre.
 Pisk derefter sammen med sødmælk, piskefløde, skummetmælkspulver og smør.
 Smag til med salt og peber.

| Kartoffelmosen indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|---------------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1226 | 599 |
| Protein (g) | 5,2 | 2,5 |

Havregrød - 2 portioner

1½ dl havregryn
 4 dl sødmælk
 2 spsk. skummetmælkspulver
 lidt salt

Til servering pr. portion:
 2 tsk. smør
 2 tsk. sukker – evt. kanelukker
 evt. æble- eller bananmos

Bring mælk, skummetmælkspulver og gryn i kog i en gryde ved svag varme i 2-3 min. Rør jævnligt.
 Smag til med salt.
 Anvend evt. mikroovnen frem for gryden.
 Server med sukker, smørklat, æblemos eller en moset banan.

| Grød med smør og sukker indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|------------------------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1566 | 616 |
| Protein (g) | 13,2 | 5,2 |

Risengrød - 2 portioner

4 dl sødmælk
 ¾ dl grødris
 2 spsk. skummetmælkspulver
 2 tsk. smør
 ½ tsk. salt

Bring mælk i kog.
 Tilsæt grødris under omrøring.
 Kog grøden ca. 35 min. under jævnlig omrøring.
 Rør skummetmælkspulver, smør og salt i grøden.
 Tilsæt evt. lidt fløde under kogningen.
 Server med smørklat og kanelsukker.

| Risengrød med smørklat og kanelsukker indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|--|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1750 | 758 |
| Protein (g) | 11,7 | 5,0 |

Øllebrød - 2 portioner

2 skiver (100 g) mørkt rugbrød (uden kerner)
 2½ dl vand
 2 tsk. sukker
 2 spsk. brun farin

Til servering pr. portion:
 ¾ dl sødmælk
 ½ spsk. skummetmælkspulver
 2 spsk. piskefløde, evt. pisket til flødeskum

Sæt rugbrød i blød i vand ca. 1 time.
 Kog det ca. 15 min. under omrøring.
 Tilsæt sukker og farin og kog øllebrøden op.
 Smag til med sukker og farin.
 Server med sødmælk tilsat skummetmælkspulver og fløde/flødeskum.

| Øllebrød med mælk og fløde indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|---------------------------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1522 | 522 |
| Protein (g) | 7,5 | 2,6 |

Kærnemælkssuppe - 2 portioner

3½ dl kærnemælk
 ½ dl piskefløde
 2 tsk. maizena
 4 tsk. sukker
 2 spsk. skummetmælkspulver
 1 pasteuriseret æggeblomme

Til servering pr. portion:
 1-2 spsk. rosiner
 evt. flødeskum

Pisk kærnemælk, piskefløde, maizena, sukker, skummetmælkspulver og æggeblomme sammen i en gryde.

Varm det op under omrøring til lige under kogepunktet.

Tag gryden af varmen.

Smag til med sukker.

Server med rosiner eller evt. flødeskum.

| Suppen med rosiner indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|-------------------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1356 | 549 |
| Protein (g) | 11,3 | 4,5 |

Risalamande - 2 portioner

½ portion risengrød (~2 dl)(se opskrift i hæftet)

½ spsk. sukker

½ tsk. vaniljesukker

¾ dl piskefløde

evt. hakkede mandler

evt. kirsebærsauce ved servering

Bland kold risengrød med sukker og vaniljesukker.

Pisk fløde til skum og vend den i risengrøden.

Tilsæt evt. hakkede mandler efter smag.

Server evt. med kirsebærsauce.

| Risalamanden indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1290 | 866 |
| Protein (g) | 6,6 | 4,4 |

Softice - 2 portioner

250 g (½ liter) flødeis
 ½ dl piskefløde
 1½ spsk. skummetmælkspulver
 1 pasteuriseret æggeblomme

Ved servering:
 Evt. chokoladesauce, karamelsauce, frugtsauce eller syltetøj

Pisk isen blød.
 Opløs skummetmælkspulver i piskefløden, rør den pasteuriserede æggeblomme i og pisk derefter blandingen i isen.
 Kom det evt. i fryseren igen, hvis det er blevet for blødt.
 Server evt. med chokoladesauce, karamelsauce, frugtsauce eller syltetøj.

| Softicen indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|---------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1673 | 1008 |
| Protein (g) | 9,3 | 5,6 |

Appelsindrik - 2 portioner

2 pasteuriserede æggeblommer
 2 spsk. sukker
 2 dl ymer
 1 dl kærnemælk
 1½ spsk. skummetmælkspulver
 ¾ dl appelsinjuice

Pisk æggeblommer med sukker.
 Tilsæt ymer sammen med kærnemælk, skummetmælkspulver og appelsinjuice.

| Drikken indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|--------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1029 | 450 |
| Protein (g) | 13,0 | 5,7 |

Frugtdrik - 2 portioner

2 dl sødmælk
 60 g frugt, fx bær, fersken, banan
 1½ spsk. skummetmælkspulver
 4 spsk. piskefløde
 3 spsk. sukker
 3 spsk. ymer

Ved servering:
 4 spsk. vaniljeflødeis

Blend frugt med lidt af mælken.
 Rør skummetmælkspulver ud i resten af mælken.
 Tilsæt de øvrige ingredienser og pisk drikken sammen.
 Server gerne med vaniljeis, og evt. knuste isterninger.

| Drikken indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|--------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1459 | 646 |
| Protein (g) | 8,4 | 3,7 |

Kakaodrik - 2 portioner

4 dl kakaoletmælk
2 spsk. skummetmælkspulver
3 spsk. maltodextrin

Ved servering:
4 spsk. flødeskum

Pisk kold kakaoletmælk sammen med skummetmælkspulver og maltodextrin.
Server opvarmet (må ikke koge) eller iskold med flødeskum.

| Drikken indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|--------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1158 | 493 |
| Protein (g) | 10,5 | 4,5 |

Milkshake - 1 portion

50g vaniljeflødeis
1 dl sødmælk
1 spsk. skummetmælkspulver
4 spsk. piskefløde
2 spsk. kvark 5+ / skyr

Skær isen i tern og optø den lidt i en skål.
Rør skummetmælkspulver ud i sødmælken.
Pisk isen til softice med en pisker og tilsæt resten af ingredienserne imens.

| Drikken indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|--------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1785 | 720 |
| Protein (g) | 13,0 | 5,2 |

Mokkadrik - 2 portioner

2 spsk. cremefraiche 38 %
1 tsk. pulverkaffe
1½ dl kakaoletmælk
1½ dl sødmælk
1½ spsk. skummetmælkspulver
1 spsk. sukker eller brun farin

Ved servering:
4 spsk. flødeis eller flødeskum

Rør cremefraiche, pulverkaffe og sukker sammen.
Pisk kakaoletmælk, sødmælk og skummetmælkspulver sammen og tilsæt det.
Blandingen kan varmes op og serveres med en klat flødeskum eller serveres kold med vaniljeis.

| Drikken indeholder | Pr. portion | Pr. 100 g |
|--------------------|-------------|-----------|
| Energi (kJ) | 1061 | 545 |
| Protein (g) | 8,3 | 4,2 |