

Opskriftshæfte

- inspiration til energirige retter

Vælg mad med meget energi og protein

Under sygdom mister mange appetitten. Men netop i den periode er det vigtigt at få nok at spise for at dække kroppens behov for energi (kalorier/kilojoule) og protein og dermed undgå vægttab. Det gør dig bedre rustet til at klare behandlingen og forebygge komplikationer.

Vægttab er meget uheldigt under sygdom - også for overvægtige. Vægttabet fører til tab af væv fra livsvigtige organer og muskler, og det giver nedsat modstandskraft og øget træthed.

Du skal derfor se maden som en del af behandlingen.

Giv kroppen energi

Energi er kroppens brændstof og bruges til at holde kroppen i gang. Energi angives i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (Kcal).

Energi kommer fra fedt, kulhydrat og protein i maden.

Fedt giver dobbelt så meget energi i forhold til kulhydrat og protein. Når appetitten er lille vil det være en god ide at spise mad med højere fedtindhold end normalt. Den lidt federe mad bevirker, at du nemmere kan få spist samme mængde energi, selvom du spiser mindre portioner mad.

Proteiner er vigtige

Protein er kroppens "byggemateriale". Under sygdom og i forbindelse med operation bliver kroppens protein i muskler og væv nedbrudt i større grad end normalt. Derfor skal du spise mad med mange proteiner.

Protein fås især fra kød, kødpålæg, fisk, fjerkræ, ost, mælkeprodukter og æg.

Hvad gør jeg, når appetitten er lille?

- Fordel maden over mange små måltider – gerne 6 til 8 i løbet af dagen
- Drik først efter eller imellem måltiderne
- Vælg energi- og proteinrige drikkevarer – fx købte eller hjemmelavede proteinrige drikke og mælkeprodukter. Se eksempler på energi- og proteinindhold i forskellige drikkevarer i tabellen side 3
- Syrlige drikke stimulerer appetitten fx juice, citronvand
- Skær brødet i tynde skiver og smør et tykt lag smør på
- Vælg skæreoost med højt fedtindhold (45+ (27 %) eller federe), fløde- og skimmeloste eller kødpålæg frem for fx marmelade og honning
- Vælg gerne tyggevenlige retter - fx hakket kød og fisk - eller flydende retter – fx grød, suppe
- Brug rigelig med sovs - gerne fed sovs med smør eller piskefløde
- Spis tit kartoffelmos med en smørklat i - det indeholder næsten dobbelt så meget energi som kogte kartofler
- Lune eller varme retter er ofte nemmere at spise fx supper, æggekage, risengrød eller anden grød, tartelet med fyld
- Skær ned på mængden af frugt og grøntsager. De fylder meget i maven, men giver kun en lille mængde energi
- Brug en lille tallerken og anret maden så den ser lækker ud
- Brug fryseren – lav mere end én portion, og frys resten ned
- Frisk luft og motion styrker appetitten

Mellemmåltider med højt indhold af energi og/eller protein

- Energi- og proteinrige drikke - købte eller hjemmelavede (se eksempler i tabellen længere nede og opskrifter i hæftet)
- Varm eller kold kakao med flødeis eller flødeskum
- Legerede supper (opskrifter findes i hæftet)
- Flødeis, fromage og mousse, risalamande (færdigkøbte eller lavet efter opskrift i hæftet)
- Ymer, sødmælksyoghurt, Danonino Kvark yoghurt, Yoggi Yangster, (Risifrutti®), - tilsæt gerne piskefløde eller cremefraiche 38 % for at øge energiindholdet
- Koldskål (købt eller lavet efter opskrift i hæftet)
- 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

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 godt og 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.

Maltodextrin (energiberigelse):

Er fremstillet af majs og kan tilsættes alle drikkevarer både varme og kolde. Dosering: ca. 1 spsk. (8g) til 1dl. væske. Maltodextrin kan købes på apoteket.

Skummetmælkspulver (proteinberigelse):

Kan tilsættes alle retter og drikke, der indeholder mælk og/eller mælkeprodukter. Dosering: ca. 1 tsk. (5g) til 1dl. 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.

Energi og proteinindhold i forskellige drikkevarer				
Drikkevarer	Indhold pr. glas (2dl)		Indhold pr. 100g (1dl)	
	Energi (kJ)	Protein (g)	Energi (kJ)	Protein (g)
Nutridrink Compact (mælkesmag)	NB! 125 ml 1260	NB! 125 ml 12	1008	9,6
Nutridrink Yoghurt style	1260	12	630	6
Nutridrink Juice style	1280	8	640	4
Arla Protin	1000	5,7	500	2,9
Kakaoletmælk	580	7,0	290	3,5
Kakaodrik, beriget (opskrift)	1190	11,3	500	4,7
Matilde® Milkshake	700	10	350	5
Drikkeyoghurt Yoggi Yalla	560	6,0	280	3,0
Drikkeyoghurt Cultura Shot 100 ml	480	6,0	240	3
Kærnemælk	300	6,8	150	3,4
Skummetmælk	280	7,0	140	3,5
Minimælk	320	7,0	160	3,5
Letmælk	380	6,8	190	3,4
Sødmælk	540	6,8	270	3,4
Kaffefløde 9 %	460	3,1	230	1,6
Piskefløde	1500	2,1	750	1,1
Appelsin/æblejuice	360	0,2-1,2	180	0,1-0,6
Kaffe/the	10	0	5	0
Saftevand, fortyndet	290	0	145	0
Sodavand	340	0	170	0

Opskrifter på supper:**Aspargessuppe - 2 portioner**

1½ dl bouillon (terning + vand eller suppe)
 2 spsk. aspargesvand
 40g aspargessnitter, gerne hoveder
 ½dl piskefløde
 1 tsk. skummetmælkspulver
 20g smør eller margarine
 1 pasteuriseret æggeblomme (20g)
 100g 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1230	600
Protein (g)	9,3	4,5

Blomkålssuppe - 3 portioner

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

Kog blomkålsbuketterne møre i bouillon og blend dem.
 Tilsæt evt. ekstra suppe hvis blomkålmassen 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	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1015	535
Protein (g)	10,3	5,2

Champignonsuppe - 3 portioner

2 spsk. olie/smør
 100g champignon i skiver
 2 spsk. hvedemel
 3 dl bouillon (terning + vand eller suppe)
 1 dl piskefløde
 1 pasteuriseret æggeblomme
 100g 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.
 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1320	585
Protein (g)	11,8	5,2

Fiskesuppe - 2 portioner

2 fiskefileter uden panering
 25g olie/smør
 1½ spsk. hvedemel
 2½ dl fiskebouillon
 3 spsk. piskefløde
 salt og peber
 evt. dild til pynt

Drys fiskefileter med salt og peber og rul dem sammen.
 Damp dem i en gryde med lidt vand i bunden og gem dem til senere.
 Rør fedtstof og mel sammen i en gryde under opvarmning.
 Tilsæt bouillon lidt efter lidt under omrøring.
 Lad suppen koge ca. 5 min.
 Tilsæt fløde og kog suppen op.
 Anret suppen i en dyb tallerken, og læg fisken i
 Pynt evt. med dild.

Suppen indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1030	495
Protein (g)	9,9	4,8

Kartoffel-porresuppe - 3 portioner

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

Til servering:

evt. 75g 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	875	445
Protein (g)	4,9	2,5

Suppe inkl. stegt bacon indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1342	560
Protein (g)	16,4	7,4

Ostesuppe - 3 portioner

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

Damp porreringene i så lidt vand som mulig til de er møre.

Hæld vandet hældes fra og pres porreringene 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1210	530
Protein (g)	9,0	4,0

Tomatsuppe - 2 portioner

½ lille løg
1 tsk. olie
¼ dåse hakket tomat
½ dl bouillon (terning + vand eller suppe)
1½ tsk. skummetmælkspulver
¾ dl sødmælk
½ dl piskefløde
1 pasteuriseret æggeblomme (20g)
1 kogt æg, delt i halve
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 50g kyllingestrimler eller fiskeboller alt efter smag.

Suppen indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1020	515
Protein (g)	9,2	4,6

Opskrift på mos:**Kartoffelmos - 2 portioner**

250g kartofler
1 dl sødmælk
2 spsk. piskefløde
1 tsk. skummetmælkspulver
25g 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1235	600
Protein (g)	5,4	2,6

Opskrifter på grød:**Havregrød - 2 portioner**

1½ dl havregryn
 4 dl sødmælk
 4 tsk. skummetmælkspulver
 lidt salt

Til servering pr. portion:

2 tsk. smør
 2 tsk. sukker – evt. kanelsukker
 evt. æble- eller bananmos

Bring mælk og gryn i kog i en gryde ved svag varme i 2-3 min.
 Rør jævnligt.

Smag til med salt.

Tag gryden af varmen og rør skummetmælkspulveret ud i grøden.

Anvend evt. mikroovnen frem for gryden.

Server med sukker, smørklat, æblemos eller en moset banan.

Grød med smør og sukker indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1655	650
Protein (g)	14,3	5,6

Risengrød - 2 portioner

4 dl sødmælk
 ¾ dl grødris
 3 tsk. 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1585	695
Protein (g)	11,5	5,0

Øllebrød - 2 portioner

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

Til servering pr. portion:

¾ dl sødmælk
1 tsk. 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1535	560
Protein (g)	7,8	2,8

Opskrifter på desserter:**Koldskål - 2 portioner**

2 pasteuriserede æggeblommer
 1 spsk. sukker
 4 tsk. skummetmælkspulver
 1½ dl ymer naturel
 1½ dl kærnemælk
 ½ dl piskefløde
 evt. 1 spsk. citronsaft
 evt. 2 spsk. appelsinsaft

Pisk æggeblommer og sukker skummende og hvide.
 Pisk de resterende ingredienser i.
 Smag til med sukker.
 Tilsæt evt. 1 spsk. citronsaft og 2 spsk. appelsinsaft.

Koldskålen indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1240	585
Protein (g)	14,1	6,6

Kærnemælkssuppe - 2 portioner

3½ dl kærnemælk
 ½ dl piskefløde
 2 tsk. maizena
 4 tsk. sukker
 4 tsk. 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1385	555
Protein (g)	11,9	4,8

Onkel Joakims koldskål - 2 portioner

2 dl kærnemælk
 4 spsk. kvark 5+
 4 spsk. piskefløde
 4 tsk. sukker
 3 spsk. maltodextrin
 2 tsk. skummetmælkspulver
 4 tsk. citronsaft
 evt. isterninger eller kammerjunkere

Pisk alle ingredienser sammen.
 Server kold med isterninger eller kammerjunkere.

Koldskålen indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1145	555
Protein (g)	9,4	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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1285	830
Protein (g)	6,5	4,2

Softice - 2 portioner

250g (½ liter) flødeis
 ½ dl piskefløde
 4 tsk. 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1700	1000
Protein (g)	10,5	6,1

Ymerfromage - 2 portioner

2½ dl ymer
½ dl piskefløde
2 blade husblas
4 tsk. sukker
½ tsk. vaniljesukker

Ved servering:

evt. flødeskum eller saftsauce

Smag ymer til med sukker og vaniljesukker.

Sæt husblas i blød i koldt vand.

Pisk fløden til skum.

Smelt husblas over vandbad.

Si evt. husblassen og fortynd den med lidt koldt vand til den er "lillefingervarm".

Hæld husblassen i ymeren under kraftig omrøring.

Vend forsigtigt flødeskummet i.

Smag til med sukker.

Server evt. med flødeskum eller en saftsauce.

Fromagen indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	990	605
Protein (g)	10,0	6,1

Opskrifter på kolde og varme drikke:**Appelsindrik - 2 portioner**

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

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

Drikken indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	935	420
Protein (g)	11,0	4,9

Banandrik - 2 portioner

2 dl sødmælk
 3 spsk. piskefløde
 2 tsk. skummetmælkspulver
 1½ spsk. sukker
 3 spsk. kvark 5+
 saft af ½ appelsin eller 2 spsk. appelsinjuice
 ½ moden banan
 evt. knuste isterninger

Rør skummetmælkspulver ud i sødmælk og piskefløde.
 Tilsæt sukker, kvark og appelsinsaft.
 Mos bananen fint og pisk mosen sammen med mælkeblandingen.
 Server kold evt. med knuste isterninger.

Drikken indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1075	520
Protein (g)	8,8	4,3

Ferskendrik - 2 portioner

2 dl kærnemælk
 2 spsk. piskefløde
 3 tsk. skummetmælkspulver
 3 spsk. maltodextrin
 1-2 syltede ferskener (ca. 75g)(fra konservesdåse)
 3 spsk. kvark 5+
 1½ spsk. ferskensaft (fra konservesdåse)

Ved servering:
 4 spsk. vaniljeflødeis, evt. knuste isterninger

Rør skummetmælkspulver og maltodextrin ud i kærnemælk og piskefløde. Blend fersken med ½ dl af mælkeblandingen og rør kvarken i. Rør til sidst det hele sammen
 Server med vaniljeis og evt. isterninger.

Drikken indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1011	460
Protein (g)	9,8	4,4

Hindbær-/jordbærdrik - 2 portioner

2 dl sødmælk
 60g friske eller frosne hindbær/jordbær
 3 tsk. 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 eller knuste isterninger.

Drikken indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1480	650
Protein (g)	8,9	3,9

Kakaodrik - 2 portioner

4 dl kakaoletmælk
 4 tsk. 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1190	500
Protein (g)	11,3	4,7

Kakaokvark-shake - 2 portioner

2½ dl kakaoletmælk
 ¾ dl. kvark 5+
 ¾ dl. piskefløde

Ved servering:

evt. vaniljeis

Pisk alle ingredienser sammen.
 Server evt. med vaniljeis.

Drikken indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1055	530
Protein (g)	9,9	5

Kvarkdrik - 2 portioner

2 pasteuriserede æggeblommer (40g)
 2 spsk. sukker
 1½ dl kærnemælk
 ¾ dl. kvark 5+
 ½ dl. piskefløde
 ½ dl. ananas- eller appelsinsaft
 Knuste isterninger

Pisk æggeblommer og sukker.
 Tilsæt de øvrige ingredienser.
 Server med knuste isterninger.

Drikken indeholder	Pr. portion	Pr. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1135	575
Protein (g)	10,6	5,3

Milkshake - 1 portion

50g vaniljeflødeis
 1 dl sødmælk
 2 tsk. skummetmælkspulver
 4 spsk. piskefløde
 2 spsk. kvark

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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1815	725
Protein (g)	13,7	5,5

Mokkadrik - 2 portioner

2 spsk. cremefraiche 38 %
 1 tsk. pulverkaffe
 1½ dl kakaoletmælk
 1½ dl sødmælk
 3 tsk. 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. 100g (1dl)
Energi (kJ)	1010	200
Protein (g)	9,1	4,5