

Säröbomber

Fruktdrink (1 portion)

- 1,3 dl mjölk (3%)
- 1-2 msk majsställingspulver
- 1 dl bär eller frukt
- socker (ev)

Mixa. Späd ev med mjölk.

Fildrink (1 portion)

- ½ dl grädde
- ½ dl fil eller yoghurt
- 1 msk konc. juice/nektar

Smaka av med socker.

Milkshake (10 portioner)

- 4 dl standard eller mellanmjölk
- 3 dl mild naturell yoghurt
- 7 dl gräddglass
- 1 dl vispgrädde
- 2 dl sylt/mos

Sängfösare (10 portioner)

- 4 dl standard eller mellanmjölk
- 4 dl mild yoghurt (ev med smak)
- 1 dl vispgrädde
- 1 dl rapsolja
- 1 dl socker eller till lagom sötma
- 5 dl frysta bär (tillsätts sist, mixas)

Mixa allt utom de frysta bären, tillsätt därefter bären och mixa igen.

Näringsdryck (1 portion)

- 1 äggula
- ½ dl grädde
- ½ dl fil eller yoghurt
- 3-4 msk konc. juice eller frysta bär
- socker/florsocker

Apelsin/ananasdryck (10 portioner)

- 1 l mjölk (3%)
- 2 dl vispgrädde
- 5 msk strösocker
- 3 tsk vaniljsocker
- 2 dl ananas- eller apelsinjuice

Bananmilkshake (10 portioner)

- 4 dl standard eller mellanmjölk
- 6 dl gräddglass
- 2 dl vispgrädde
- 4 mogna bananer

Shake med juice (10 portioner)

- 4 dl standard eller mellanmjölk
- 4 dl filmjölk eller yoghurt
- 1 dl vispgrädde
- 1 dl rapsolja
- 2 dl koncentrerad juice, saft eller måltidsdryck
- ½ dl socker eller till lagom sötma

Kör allt utom juice och socker i mixer till jämn konsistens. Tillsätt juice och mixa. Söta med socker till lagom sötma.

OBS! Förändra aldrig din läkemedelsbehandling utan att rådgöra med din läkare!