

RECEPTEN MET DRINKVOEDING

Inleiding

NUTRIDRINK JUICE STYLE	3
Dranken	3
Ijsjes	3
NUTRIDRINK CRÈME.....	4
Gebakjes	4
Toetjes	5
NUTRIDRINK YOGHURT STYLE	6
Dranken	6
Milkshakes	6
Ijsjes	6
NUTRIDRINK PROTEIN	7
Ijsjes	7
NUTRIDRINK	8
Dranken	8
Warme dranken	8
Snelle recepten.....	9
Culinair.....	10
Toetjes	14
Ijsjes	15
RESPIFOR.....	16
Dranken	16
Milkshakes	17
Ijsjes	17
ENSURE PLUS.....	18
Dranken	18
Ijsjes	18
Snelle recepten.....	18
Culinair.....	19
Toetjes	20

Bronvermelding: De recepten zijn afkomstig van Nutricia Nederland B.V. en Abbott Nutrition.

NUTRIDRINK JUICE STYLE

Dranken

Sprankelende fruitmix (300 kcal per glas)

Ingrediënten (één glas):

- Eén flesje Nutridrink juice style;
- 100 milliliter sprankelend mineraalwater of rode druivensap.

Bereiding:

Schenk de gekoelde Nutridrink juice style uit in een longdrinkglas en voeg 100 milliliter sprankelend mineraalwater toe. Serveer de mix eventueel met een ijsblokje.

Variatietip:

Vervang de druivensap door bijvoorbeeld appelsap of sinaasappelsap.

IJsjes

Fruitage sorbetijsjes (80 kcal per ijsje)

Ingrediënten (zes ijsjes):

- Eén flesje Nutridrink juice style;
- Tien gram suiker;
- 200 gram appelmoes.

Bereiding:

Roer alle ingrediënten bij elkaar. Giet het mengsel in ijsvormpjes en zet deze in de vriezer. Na zes uur zijn de ijsjes klaar om te serveren.

Vruchtensorbet (493 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie):

- Half flesje Nutridrink juice style;
- Drie bollen vanilleroomijs;
- 50 gram vruchtjes op siroop;
- Een toef slagroom.

Bereiding:

Laat de vruchtjes uitlekken. Bedek de bodem van een ijscoupe met twee eetlepels vruchtjes. Schep hierop drie bollen vanilleroomijs. Schenk de Nutridrink juice style uit over het ijs. Garneer het geheel met een eetlepels vruchtjes en een toefje slagroom.

NUTRIDRINK CRÈME

Gebakjes

Vruchtentaartje (287 kcal per taartje)

Ingrediënten (één portie):

- Kant-en-klaar eenpersoons taartbodempje;
- Eén cupje Nutridrink crème bosvruchtensmaak;
- Bosvruchten (vers of vriesvak): aardbeien, frambozen, rode bessen, bramen of bosbessen;
- Opgeklopte slagroom.

Bereiding:

Vul het taartbodempje met de Nutridrink crème en verdeel daarover de bosvruchten. Garneer het taartje met opgeklopte slagroom.

Appelnestje met vanillecrème (605 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie):

- Eén plakje kant-en-klaar bladerdeeg;
- Kwart appel;
- Eén eetlepel rozijnen;
- Kaneel;
- Eén cupje Nutridrink crème vanillesmaak;
- Opgeklopte slagroom.

Bereiding:

Draai de punten van een ontdooid plakje bladerdeeg in elkaar, zodat een bakje ontstaat. Snijd de appel in stukjes en vermeng deze met de rozijnen en kaneel. Vul het bakje met het mengsel. Bak het in 20 tot 25 minuten in een voorverwarmde oven op 225 graden Celcius. Verdeel over het nog warme bakje de Nutridrink crème en garneer met opgeklopte slagroom.

Bananenschuim (326 kcal per portie)

Ingrediënten:

- Vier schuimkoekjes/-kransjes;
- Eén cupje Nutridrink crème bananensmaak;
- Halve banaan;
- Opgeklopte slagroom.

Bereiding:

Leg de schuimpjes in een schaalpje. Snijd de banaan in plakjes en verdeel over de schuimpjes. Verdeel de Nutridrink crème over de bananenschijfjes. Garneer met opgeklopte slagroom.

Toetjes

Vlaflip (305 kcal per portie)

Ingrediënten:

- Eén cupje Nutridrink crème vanillesmaak (uit de koeling);
- Twee eetlepels vlaivulling aardbeien/bosvruchten;
- Opgeklopte slagroom.

Bereiding:

Schep de Nutridrink crème in een ijsscoupe. Schep de vlaivulling er overheen. Garneer met opgeklopte slagroom.

Tiramisu (402 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie):

- Drie lange vingers;
- Twee eetlepels koffielikeur;
- Eén cupje Nutridrink crème chocoladesmaak;
- Opgeklopte slagroom;
- Cacaopoeder.

Bereiding:

Bedek de bodem van een schaalpje met lange vingers en besprenkel deze met de koffielikeur. Verdeel de Nutridrink crème er overheen. Plaats de tiramisu afgedekt in de koelkast, zodat de lange vingers zacht kunnen worden. Garneer voor serveren met opgeklopte slagroom en cacaopoeder.

NUTRIDRINK YOGHURT STYLE

Dranken

Fris-zure Nutridrink yoghurt style (364 kcal per glas)

Ingrediënten (één glas):

- Eén flesje Nutridrink yoghurt style;
- 100 milliliter karnemelk of yoghurt.

Bereiding:

Schenk de gekoelde Nutridrink yoghurt style uit in een longdrinkglas. Voeg 100 milliliter karnemelk of yoghurt toe. Even roeren. Serveer de drank met een buigrietje.

Milkshakes

Yoghurt shake (482 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie):

- Eén flesje Nutridrink yoghurt style;
- Twee bollen vanilleroomijs.

Bereiding:

Schenk de gekoelde Nutridrink yoghurt style in een kom of shakebeker. Voeg het roomijs toe. Even roeren met de mixer op een lage stand, of shaken, zodat er een dik en romig mengsel ontstaat. De shake direct serveren.

Variatie: U kunt deze milkshake met iedere soort drinkvoeding in de gewenste smaak maken.

IJsjes

Perzik-sinaasappel roomijs

(686 kcal per portie)

Ingrediënten (twee porties):

- Eén flesje Nutridrink yoghurt style perzik/sinaasappel-smaak;
- 90 gram fijne kristalsuiker;
- 200 milliliter slagroom (ongeklopt);
- 100 milliliter sinaasappelsap.

Bereiding:

Schenk de Nutridrink yoghurt style uit in een kom. Voeg de suiker, sinaasappelsap en slagroom toe. Klop het geheel goed door elkaar tot een homogene massa. Zet het mengsel in de vriezer. Na zes uur is het ijs klaar om te serveren.

Vanille-citroen-chocosnip roomijs (828 kcal per portie)

Ingrediënten (twee porties):

- Eén flesje Nutridrink yoghurt style vanille/citroen;
- 90 gram fijne kristalsuiker;
- 200 milliliter slagroom (ongeklopt);
- 60 gram chocolade.

Bereiding:

Schenk de Nutridrink yoghurt style uit in een kom. Voeg de suiker en de slagroom toe. Klop het geheel goed door elkaar tot een egale massa. Versnijdt de chocolade tot brokjes. Voeg de chocolade voorzichtig toe. Zet het geheel in de vriezer. Na zes uur is het ijs klaar om te serveren.

NUTRIDRINK PROTEIN

IJsjes

Chocolade-noga roomijs (248 kcal per bolletje ijs)

Ingrediënten (voor acht bollen):

- 90 gram fijne kristalsuiker;
- Drie eidooiers;
- Eén flesje Nutridrink proteïn chocolade;
- 200 milliliter slagroom (geklopt);
- 60 gram chocolade (melk/puur/wit);
- 40 gram noga.

Bereiding:

Doe de suiker en de drie eidooiers in een kom en klop deze tot het mengsel dik, bleek en romig is en de suiker is opgelost. Verwarm intussen de Nutridrink proteïn op een laag vuur. Verhit de kom met het dooiermengsel 'au bain marie' en begin al kloppend met het toevoegen van de warme chocoladedrink in een dunne straal. Haal de pan van het vuur als alles is

gemengd en laat het afkoelen. Zet het vervolgens afgedekt in de koelkast om verder af te koelen (ongeveer 40 minuten). Schep voorzichtig de geklopte room door het chocolademengsel. Giet het geheel in de ijsmachine. Laat de ijsmachine draaien tot het gewenste resultaat (20 tot 25 minuten). Voeg de laatste vijf minuten de chocolade en noga toe. Serveer direct of bewaar het ijs in de diepvries.

NUTRIDRINK

Dranken

Vanille ijskoffie (354 kcal per glas)

Ingrediënten (één glas):

- Eén flesje Nutridrink vanillesmaak (uit de koeling);
- Scheutje sterke koffie (koud);
- Opgeklopte slagroom.

Bereiding:

Schenk de Nutridrink uit in een glas. Voeg naar smaak de koffie al roerend toe. Serveer de ijskoffie met opgeklopte slagroom.

Sinaasappeldrink (236 kcal per glas)

Ingrediënten (twee glazen)

- Eén flesje Nutridrink sinaasappel;
- Eén banaan;
- Eén peer.

Bereiding:

Pureer alle ingrediënten in een maatbeker met de staafmixer. Voeg eventueel naar smaak (koolzuurhoudend) bronwater toe. Schenk de drank uit in longdrinkglazen.

Warme dranken

Warme chocolademelk (354 kcal per mok)

Ingrediënten (één mok):

- Eén flesje Nutridrink chocolade of karamel;
- Opgeklopte slagroom.

Bereiding:

Drinkvoeding 'au bain marie' in een pan verwarmen (niet laten koken) of in een beker in de magnetron. Serveer de chocolademelk met opgeklopte slagroom en eventueel met wat cacaopoeder.

Anijsmelk (340 kcal per mok)

Ingrediënten:

- Eén flesje drinkvoeding neutrale smaak;
- Anijsblokjes.

Bereiding:

Verwarm het pakje drinkvoeding in een pan of in een beker in de magnetron (niet laten koken). Voeg naar smaak anijsblokjes toe en roer tot ze zijn opgelost.

Snelle recepten

Kippen-crèmesoep (300 kcal per soepkom)

Ingrediënten (één soepkom):

- Eén flesje Nutridrink neutrale smaak;
- Eén kippen-, runder-, groente-, of visbouillonblokje;
- Takje peterselie;
- Eventueel soepgroenten en/of stukjes kip, vlees of vis.

Bereiding:

Verwarm de Nutridrink in een pannetje of magnetron (uitgeschonken in een kom). Niet laten koken. Los ondertussen het bouillonblokje op in twee eetlepels water. Voeg al roerend de bouillon toe aan de warme Nutridrink. Eventueel soepgroenten en vlees toevoegen. Serveer met een takje peterselie.

Cup-à-Nutrisoep (312 kcal per soepkom)

Ingrediënten (één soepkom):

- Eén zakje oplossoep;
- Eén pakje Nutridrink neutrale smaak.

Bereiding:

Doe de inhoud van het zakje oplossoep in een soepkom of beker en los deze op in een scheutje heet water. Verwarm de Nutridrink in een pannetje of magnetron (niet koken). En voeg deze al roerend toe aan de soep.

Culinair

Pannenkoeken (344 kcal per pannenkoek zonder beleg)

Ingrediënten:

- 200 gram bloem;
- Snufje zout;
- Eén ei;
- Twee flesjes Nutridrink neutrale smaak;
- Boter/margarine/olie.

Bereiding:

Meng de bloem met het zout in een kom. Maak een kuiltje in de bloem en breek hierin het ei. Voeg al roerend hieraan één flesje Nutridrink toe tot een dik/glad beslag. Voeg daarna geleidelijk de rest van de Nutridrink toe. Smelt de boter in de pan en bak hierin de pannenkoeken goudbruin.

Roerei (520 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie):

- Twee eieren;
- Eén flesje Nutridrink neutrale smaak;
- Peper en zout (naar smaak);
- (verse) Kruiden: bieslook, tijm, peterselie (naar smaak);
- Boter/margarine.

Bereiding:

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork of garde. Voeg de Nutridrink, peper, zout en kruiden toe. Mix het geheel goed. Verhit de boter in een koekenpan en voeg het eimengsel toe. Bak het op een laag vuur, tot dat deze begint te stollen. Schep daarna het geheel om.

Variatietip: Voeg wat champignons of ui toe.

Mosterdsoep (448 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie):

- Kwart ui;
- Tien gram boter/margarine;
- Eén theelepel bouillonpoeder;
- Eén eetlepel bloem;
- 50 milliliter water;
- Eén flesje Nutridrink neutrale smaak;
- Eén eetlepel mosterd;
- Bieslook (fijn gesneden);
- Peper (naar smaak).

Bereiding:

Snipper de ui en fruit deze in de boter. Voeg de bouillon en bloem toe. Voeg al roerend het water en de Nutridrink toe, zodat er een gladde soep ontstaat. Roer de mosterd, peper en bieslook er doorheen. Breng de soep op temperatuur (niet koken).

Variatietip: Voeg wat uitgebakken spekjes toe aan de soep.

Preisoep met gerookte zalmsnippers (446 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie):

- Eén dunne prei;
- Tien gram boter/margarine;
- Eén theelepel bouillonpoeder;
- 50 milliliter water;
- Eén flesje Nutridrink neutrale smaak;
- Bieslook (fijn gesneden);
- 25 gram gerookte zalmsnippers;
- Peper (naar smaak).

Bereiding:

Snijd de prei in dunne ringetjes en fruit deze in de boter. Voeg hieraan de bouillonpoeder en water toe. Laat het geheel zachtjes doorkoken. Voeg al roerend de Nutridrink toe en breng de soep op temperatuur (niet koken). Roer de bieslook, peper en zalmsnippers door de soep.

Pasta met blauwschimmelkaas (434 kcal per portie)

Ingrediënten:

- Lintmacaroni voor twee personen;
- Tien gram boter/margarine;
- 250 gram champignons, kleingesneden;
- Peper en zout (naar smaak);
- 50 gram blauwschimmelkaas;
- Eén flesje Nutridrink neutrale smaak;
- Half bouillonblokje;
- Tijm (naar smaak);
- Allesbinder.

Bereiding:

Kook de hoeveelheid lintmacaroni voor twee personen, zoals aangegeven op de verpakking. Bak ondertussen de champignons in de boter en voeg peper en zout toe. Verkruiemel de kaas en voeg deze samen met de Nutridrink en de bouillon al roerend toe. Verwarm de saus (niet koken), totdat de kaas volledig is gesmolten en het bouillonblokje is opgelost. Voeg tijm toe en maak de saus op de gewenste dikte met allesbinder. Roer de gare lintmacaroni door de saus of serveer deze apart.

Kip-kerrieragout (412 kcal per portie)

Ingrediënten:

- 30 gram boter/margarine;
- Eén ui;
- Drie eetlepels bloem;
- 200 milliliter bouillon;
- Eén flesje Nutridrink neutrale smaak;
- 200 gram gare kipfilet (in kleine stukjes gesneden);
- Eén tot twee theelepels kerriepoeder (naar smaak).

Bereiding:

Fruit de fijn gesneden ui in de boter. Roer de bloem er doorheen. Voeg al roerend de bouillon en de Nutridrink toe tot er een gladde saus ontstaat. Voeg de kip en kerriepoeder aan de saus toe. Breng de ragout op temperatuur (niet koken).

Franse champignonkaastaart (1063 kcal per portie)

Benodigdheden: springvorm met een diameter van 22 centimeter.

Ingrediënten bodem:

- Eén pakje kant-en-klaar bladerdeeg (diepvries);
- Tien gram boter/margarine;

Ingrediënten vulling:

- Tien gram boter/margarine;
- Eén ui;
- 500 gram champignons;
- Eén rode paprika;
- Provençaalse kruiden (naar smaak);
- 150 gram zachte kaas (kruidenkaas/brie);
- 100 gram geraspte kaas;
- Drie eieren;
- Eén flesje Nutridrink neutrale smaak;
- 50 gram geraspte kaas.

Bereiding:

Bak de fijn gesneden ui, champignons en paprika in de boter en voeg de Provençaalse kruiden toe. Voeg al roerend de kaas toe, totdat deze volledig is gesmolten. Beboter de springvorm en bekleed de bodem met het bladerdeeg. Verdeel de vulling over de bodem. Meng de eieren met de Nutridrink en schenk dit over de vulling. Bestrooi de bovenkant van de taart met geraspte kaas. Bak de taart in 60 minuten in een voorverwarmde oven op 175 graden Celcius.

Bechamel-kaassaus (239 kcal per portie)

Ingrediënten (voor twee porties)

- Eén eetlepel boter/margarine;
- Eén eetlepel bloem;
- Eén flesje Nutridrink neutrale smaak;
- 25 gram geraspte kaas;
- Peper en zout (naar smaak).

Bereiding:

Smelt de boter en voeg hier al roerend de bloem aan toe. Voeg al roerend de Nutridrink toe en roer tot er een mooie gladde saus ontstaat. Voeg peper en zout toe en strooi de kaas in de saus. Roer tot de kaas volledig is gesmolten. Breng de saus op temperatuur (niet koken). De saus smaakt goed over bloemkool, broccoli, spinazie of lasagne.

Variatietip: Voeg spekjes of blokjes ham aan de saus toe.

Toetjes

Roomrijst met abrikozen (638 kcal per portie)

Ingrediënten:

- Vijf gedroogde abrikozen;
- Eén flesje Nutridrink neutrale smaak;
- 50 milliliter water;
- 25 gram dessertrijst;
- Eén tot twee theelepels suiker.

Bereiding:

Wel de abrikozen in water. Kook de dessertrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in de Nutridrink verdund met water. Snijd de abrikozen in stukjes en laat ze vijf minuten meekoken met de rijst. Voeg naar smaak suiker toe. Serveer de roomrijst warm.

Tropische vla (354 kcal per portie)

Ingrediënten (twee personen):

- Eén kokosmakroon koek;
- Eén flesje Nutridrink vanillesmaak;
- 100 gram verse mango;
- Drie eetlepels kokosmelk;
- Sap van een halve citroen;
- Geraspte kokos.

Bereiding:

Verkruimel de kokosmakroon in een keukenmachine of met de staafmixer. Voeg vervolgens de Nutridrink, mango, kokosmelk en citroensap toe. Mix het geheel goed door elkaar. Schenk de vla uit in twee schaalpjes. Garneer de vla met geraspte kokos en een schijfje mango.

IJsjes

Straciatella roomijs (829 kcal per portie)

Ingrediënten (twee porties):

- Eén flesje Nutridrink karamel-, chocolade- of sinaasappelsmaak;
- 90 gram fijne kristalsuiker;
- 200 milliliter slagroom (ongeklopt);
- 60 gram pure chocolade.

Bereiding:

Schenk de Nutridrink uit in een kom. Voeg de suiker en slagroom toe. Klop het geheel goed door elkaar tot een homogene massa. Snijd de chocolade in brokjes. Voeg de chocolade toe en zet het mengsel in de vriezer. Na zes uur is het ijs klaar om te serveren.

Karamel noga roomijs (216 kcal per bolletje ijs)

Ingrediënten (voor acht bollen)

- 90 gram fijne kristalsuiker;
- Drie eidooiers;
- 1 flesje Nutridrink karamel;
- 200 milliliter slagroom, geklopt;
- 40 gram noga.

Bereiding:

Doe de suiker en eidooiers in een kom en klop deze tot het mengsel dik, bleek en romig is en de suiker is opgelost. Verwarm de Nutridrink op een laag vuur. Verhit de kom au bain-marie en voeg al kloppend de warme karameldrink toe. Haal de pan van het vuur en laat het afkoelen. Zet het vervolgens afgedekt in de koelkast (ongeveer 40 minuten). Schep voorzichtig de geklopte room door het karamelmengsel. Giet het in de ijsmachine en laat deze draaien tot het gewenste resultaat (20 tot 25 minuten). Voeg de laatste vijf minuten de noga toe. Serveer direct of bewaar in de vriezer.

Variatie: In plaats van noga kunnen ook M&M's worden toegevoegd. Schep de helft van het ijs in een bak en meng de helft van de M&M's voorzichtig door het ijs.

Voeg vervolgens de andere helft van het ijs en de M&M's toe en roer het geheel weer langzaam door elkaar.

Tropical roomijs (200 kcal per bolletje ijs)

Ingrediënten (voor acht bollen):

- 90 gram fijne kristalsuiker;
- Drie eidooiers;
- 1 flesje Nutridrink tropical;
- 200 milliliter slagroom, geklopt;
- 100 gram verse mango;
- 90 gram verse ananas.

Bereiding:

Pureer de mango en ananas in een keukenmachine tot een egale substantie. Doe de suiker en de drie eidooiers in een kom en klop deze tot het mengsel dik, bleek en romig is en de suiker is opgelost. Verwarm intussen de Nutridrink op een laag vuur. Verhit de kom au bain-marie en voeg al kloppend de warme tropicaldrink toe. Voeg de gepureerde mango en ananas toe en klop het geheel. Haal de pan van het vuur als alles is gemengd en laat het afkoelen. Zet de pan afgedekt in de koelkast om verder af te koelen (ongeveer 40 minuten). Schep voorzichtig de geklopte room door het tropicalmengsel. Giet het geheel in de ijsmachine. Laat de ijsmachine draaien tot het gewenste resultaat (20 tot 25 minuten). Serveer direct of bewaar het ijs in de vriezer.

RESPIFOR

Dranken

Limonademix (205 kcal per glas)

Ingrediënten (één glas):

- Eén flesje Respifor vanillesmaak (gekoeld);
- Vijf milliliter frambozensiroop.

Bereiding:

Schenk de Respifor in een glas en voeg de frambozensiroop al roerend toe. Serveer met een rietje.

IJskoffie (190 kcal per glas)

Ingrediënten (één glas):

- Eén flesje Respifor vanillesmaak (gekoeld);
- Eén zakje oploskoffie met espressosmaak.

Bereiding:

Schenk de Respifor in een glas en voeg de oploskoffie al roerend toe. Serveer met een rietje.

Milkshakes

Respifor shake (288 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie):

- Eén flesje respifor chocolade-, vanille-, of aardbeismaak (gekoeld);
- Eén bolletje vanille roomijs.

Bereiding:

Schenk de Respifor in een kom of een shakebeker. Voeg het roomijs toe. Roer met een mixer tot een gladde massa is ontstaan. Serveer de Respifor shake direct in een glas.

IJsjes

Aardbeienroomijs (126 kcal per bolletje ijs)

Ingrediënten (voor acht bollen):

- 60 gram fijne kristalsuiker;
- Twee eidooiers;
- 1 flesje Respifor aardbei
- 125 milliliter slagroom (geklopt);
- 60 gram banaan (gepureerd).

Bereiding:

Doe de suiker en de drie eidooiers in een kom en klop deze tot het mengsel dik, bleek en romig is en de suiker is opgelost. Verwarm intussen de Respifor op een laag vuur. Verhit de kom met het dooiermengsel au bain-marie en begin al kloppend met het toevoegen van de warme aardbeidranks in een dunne straal. Voeg de gepureerde banaan toe. Haal de pan van het vuur als alles is gemengd en laat het afkoelen. Zet het vervolgens afgedekt in de koelkast om verder af te koelen (ongeveer 40

minuten). Schep voorzichtig de geklopte room door het aardbeimengsel. Giet het geheel in de ijsmachine. Laat de ijsmachine draaien tot het gewenste resultaat (20 tot 25 minuten). Serveer direct of bewaar het ijs in de vriezer.

ENSURE PLUS

Dranken

Ananasdrink (233 kcal per glas)

- Ingrediënten (twee glazen):
- Eén flesje Ensure Plus Fresh Pinacolada;
- 200 milliliter karnemelk of magere yoghurt;
- Twee schijven ananas.

Bereiding:

Pureer alle ingrediënten in een maatbeker met de staafmixer. Voeg eventueel naar smaak honing of een zakje vanillesuiker toe. Schenk de drank uit in longdrinkglazen.

IJsjes

Bosvruchten-yoghurtijs (380 kcal per portie)

Ingrediënten (drie porties):

- Eén flesje Ensure Plus bosvruchten;
- 250 milliliter bosvruchtenyoghurtijs;
- Eventueel verse bosvruchten.

Bereiding:

Pureer de ingrediënten in een kom met een staafmixer of in een keukenmachine. Eventueel naar smaak verse vruchten toevoegen.

Snelle recepten

Soep à la minute (180 kcal per soepkom)

Ingrediënten (één soepkom):

- 100 milliliter kant-en-klaar soep in smaak naar keuze;
- 100 milliliter Ensure plus Neutraal (kamertemperatuur).

Bereiding:

Schenk een soep naar keuze in een pan of kom. Verwarm de soep in een pan of in de magnetron. Roer de Ensure plus neutraal door de soep en verwarm het geheel.

Culinair

Pastasaus doperwten-roomkaas (644 kcal per portie)

Ingrediënten:

- 100 gram verse roomkaas;
- 100 milliliter Ensure Plus neutraal;
- 150 gram (diepvries) doperwten;
- Zout en peper (naar smaak);
- Eventueel geraspte kaas.

Bereiding:

Verwarm de roomkaas en roer er Ensure Plus neutraal door tot een gladde saus. Kook de doperwten in tien à twaalf minuten beetgaar. Roer de doperwten door de saus. Voeg zout en peper toe. Schep de saus door de pasta. Voeg naar wens geraspte kaas toe.

Pastasaus mascarpone-zalm (911 kcal per portie)

Ingrediënten: (één portie):

- 150 gram Mascarpone (Italiaanse roomkaas, koelvak supermarkt of vers);
- 50 milliliter Ensure Plus neutraal;
- 100 gram gerookte zalm (in blokjes);
- Eventueel dille.

Bereiding:

Roer de mascarpone en Ensure Plus neutraal tot een gladde saus. Schep de zalm door de saus. Roer de saus door de hete pasta. Naar smaak garneren met blokjes zalm en fijngehakte dille.

Aardappelpuree met gedroogde tomaatjes en bieslook (649 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie):

- Aardappelpuree à la minute;
- Twee à drie gedroogde stukjes tomaat op olie (fijngesneden);
- Eén eetlepel bieslook (fijngesneden);
- 150 milliliter Ensure Plus neutrale smaak.

Bereiding:

Breng 100 milliliter water aan de kook in een pan en verwarm de Ensure Plus neutraal in de magnetron (anderhalve minuut op 560 watt). Neem de pan met water van het vuur en voeg al roerend het zakje pureepoeder toe. Voeg de warme Ensure Plus al roerende toe aan de puree. Roer vervolgens de tomaatjes en bieslook door de puree.

Variatietip: Vervang de tomaat en bieslook eens door prei, fijngesneden raapstelen of andijvie en voeg naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe.

Toetjes

Hopjesvla à la minute (168 kcal per portie)

Ingrediënten (één portie)

- 100 milliliter hopjesvla;
- 50 tot 75 ml Ensure Plus koffie.

Bereiding:

Roer de Ensure plus door de hopjesvla.

Koffiepudding met slagroom (343 kcal per portie)

Ingrediënten (twee porties)

- Eén flesje Ensure Plus koffiesmaak;
- Half pak opgeklopte slagroom (of klein bakje slagroom met suiker loskloppen);
- Twee blaadjes gelatine;
- Eventueel poedersuiker.

Bereiding:

Breng een kleine hoeveelheid water aan de kook. Week twee blaadjes gelatine ongeveer tien minuten in een kom met koud water. Knijp deze vervolgens uit en doe de gelatine in een schaal. Voeg twee eetlepels kokend water toe. Goed roeren totdat de gelatine is opgelost. Klop de Ensure Plus koffie en de slagroom met een garde of vork goed door de gelatine. Eventueel op smaak brengen met poedersuiker. Giet de pudding in kleine bakjes of een schaal en laat het opstijven in de koelkast.

N.b. Ensure Plus is ook te vervangen door een andere drinkvoeding op melkbasis (bijvoorbeeld Nutridrink) in een neutrale smaak of smaak naar keuze.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710
(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl