

SMOOTHIES OG MILKSHAKE

Grunnoppskrift til næringsrik drikk

- 25 g tørrmelk
- 40 g farin
- 100 g iskrem
- 3 eggeplommer
- 2,5 dl helmelk

Ulike smakstilsetninger:

- 4 ss syltetøy + 0,5 dl vann
- 2 dl bær + 0,5 dl vann
- 1 ss kakaopulver + 1 dl vann
- Appelsinjuice, smak til
- 1 dl kaffe

Næringsinnhold pr. porsjon à 2 dl:

Med jordbær:

Energi : 368 kcal (1544 kJ)

Kostfiber: 1,1 g

Vitamin D: 3,6 µg

Protein: 9,9 g

Vitamin A: 213 µg

Vitamin C: 37 mg

Med kaffe :

Energi: 405 kcal (1697 kJ)

Vitamin A: 246 µg

Protein: 11,2 g

Vitamin D: 4,1 µg



SMOOTHIES & MILKSHAKE

A
VITAMIN

C
VITAMIN

D
VITAMIN

P
PROTEIN

Norges
Parkinson-
forbund

77