

## NUTRIDRINK RESEPTIT

1. Kermainen rakuunakana riisillä
2. Tilli-tomaattilohi
3. Marjainen mannapuuro
4. Riisipuuro
5. Suklaamousse
6. Mokka-suklaapat
7. Ananas-banaanismoothie
8. Banaanipannukakku
9. Raikas kiisseli
10. Banaanipirtelö
11. Vaniljakastike
12. Vaniljainen kahvijuoma
13. Appelsiini-kaakaojuoma

### **Kermainen rakuunakana riisillä** (SE: Krämig dragonkyckling serveras med ris)

Valmistusaika: 40 min  
(2 annosta)

2 annosta riisiä  
1–2 kananrintafilettä  
1 rkl voita tai juoksevaa margariinia  
1 ½ rkl dijonsinappia  
1 dl kuohukermaa  
1 rkl lihalientä  
1 rkl soijaa  
½ tl Sambal oelek -kastiketta  
1 tl rakuunaa  
1 pullo vaniljanmakuista Nutridrink Protein -ravintojuomaa  
1 rkl vaalea Maizena -jauhoa  
suolaa  
mustapippuria  
silputtua persiljaa

Valmista riisi ohjeen mukaan. Pilko kananrintafileet pieniksi paloiksi tai suikaleiksi ja paista kana voissa tai margariinissa paistinpannulla. Lisää suola ja mustapippuri. Sekoita joukkoon dijonsinappi ja paista vielä muutama minuutti. Kaada kuohukerma, lihaliemi, soija ja Sambal oelek -kastike paistinpannulle sekä lisää rakuuna. Hauduta miedolla lämmöllä 5 minuuttia. Sekoita sitten joukkoon Nutridrink Protein -ravintojuoma sekä maizena-jauhot ja hauduta miedolla lämmöllä vielä kaksi minuuttia kunnes seos sakenee. Tarjoile riisin ja salaatin kera.

### **Tilli-tomaattilohi** (SE: Ugnsbakad dill- och tomatlax serveras med matvete)

Valmistusaika: 45 min  
(2 annosta)

1 pullo aprinkoosinmakuista Nutridrink Protein -ravintojuomaa  
1 dl kuohukermaa

1 rkl kalalientä  
2 rkl tomaattisosetta  
1 tl Sambal oelek -kastiketta  
2 tl sitruunamehua  
½ dl pilkottua tilliä  
2 lohialaa  
8 kirsikkatomaattia  
¾ dl juustoraastetta  
1 dl vihreitä herneitä  
suolaa  
valkopippuria  
tuoretta tilliä

Sekoita keskenään Nutridrink Protein -ravintojuoma, kalaliemi, tomaattisose, Sambal oelek -kastike, sitruunamehu ja tilli sekä lisää suola ja pippuri. Laita lohialat uunivuokaan ja kaada seos päälle. Halkaise kirsikkatomaatit ja lisää vuokaan. Ripottele päälle vielä juustoraaste. Hauduta lohi uunissa 150 asteessa noin 20–25 minuuttia. Tarjoile lohi esimerkiksi riisin, vihreiden herneiden ja salaatin kera.

### **Marjainen mannapuuro** (SE: Mannagrynsgröt med smak av skogsbär)

Valmistusaika: 6 min  
(1 annos)

1 pullo metsämarjanmakuista Nutridrink Protein -ravintojuomaa  
2 ½ rkl mannasuurimoita  
suolaa

Kiehauta Nutridrink Protein -ravintojuoma pienessä kattilassa koko ajan sekoittaen. Sekoita joukkoon mannasuurimot ja suola. Anna kiehua hiljalleen 3–4 minuuttia kunnes puuro sakenee. Nauti marjojen, hillon tai maidon kera.

### **Riisipuuro** (DK: Ris á la mande, yksinkertaistettu riisipuuroksi)

Valmistusaika: 45 min  
3 annosta

50 g puuroriisiä  
2 ½ dl maitoa  
1 pullo vaniljanmakuista Nutridrink Compact Protein -ravintojuomaa  
riipaus suolaa

Kuumenna kiehuvaksi maito ja Nutridrink -ravintojuoma. Lisää riisi ja suola ja kiehauta uudelleen. Laske sitten lämpöä ja anna kiehua miedolla lämmöllä noin 45 minuuttia. Nauti marjojen, hillon tai maidon kera.

### **Suklaamousse** (DK: Chokolademousse)

Valmistusaika: 20–30 min + 2 h  
(3 annosta)

2 liivatelehteä  
2 munankeltuaista  
40 g tummaa suklaata

25 g sokeria  
1 dl kuohukermaa  
1 pullo mokaanmakuista Nutridrink Compact Protein -ravintojuomaa

Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen. Vaahdota sokeri ja munankeltuaiset valkeaksi vaahdoksi. Sulata suklaa ja liivatelehdet vesihauteessa. Sekoita sulanut suklaa sokeri-keltuaisvaahtoon. Vaahdota molemmat Nutridrink -ravintojuoma ja kuohukerma erikseen. Lisää vaahdotettu Nutridrink ja kermavaahto suklaa-sokeri-keltuaisvaahtoon. Sekoita. Jaa vaahdotettu annoksiin ja jäähdytä jääkaapissa n. 2 tuntia ennen tarjoilua.

### **Mokka-suklaapalat** (DK: Mokka-chokoladekage)

Valmistusaika: 15–20 min + 40 min (paistoaika)  
(n. 5 annosta)

25 g voita  
100 g tummaa suklaata  
2 dl sokeria  
3 munankeltuaista  
2 tl kahvia  
75 g vehnä jauhoja  
3 munanvalkuaista  
1 pullo mokaanmakuista Nutridrink Compact Protein -ravintojuomaa

Sulata suklaa ja voi vesihauteessa miedolla lämmöllä. Nosta suklaa-voiseos pois vesihauteesta ja sekoita joukkoon sokeri ja Nutridrink -ravintojuoma. Sekoita joukkoon munankeltuaiset yksitellen. Lisää kahvi. Vaahdota valkuaiset ja lisää vaahdotettu suklaaseokseen varovasti sekoittaen. Kaada seos voideltuun vuokaan ja paista 175 asteessa 35–40 minuuttia. Anna jäähtyä ja tarjoile kermavaahdon tai jäätelön kera.

### **Ananas-banaanismoothie** (DK: Ananas-banan smoothie)

Valmistusaika: n. 5–10 min  
(1 annos)

100 g jäistä ananasta  
1 banaani  
1 pullo vaniljanmakuista Nutridrink Compact Protein -ravintojuomaa  
½ rkl sokeria

Sekoita kaikki ainekset keskenään tehosekoittimessa ja nauti heti.

### **Banaanipannukakku** (DK: Bananpandekage)

Valmistusaika: 10 min  
2 kpl

1 pieni banaani  
1 muna  
½ dl jauhoja  
1 pullo banaaninmakuista Nutridrink Compact Protein -ravintojuomaa  
riippaus suolaa  
nokare voita

Soseuta banaani ja sekoita joukkoon muna ja Nutridrink -ravintojuoma. Lisää jauhot ja suola. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Paista pannulla voissa molemmin puolin n. 2 minuuttia. Tarjoile marjojen tai hillon kera.

### **Raikas kiisseli**

(1 annos)

1 pullo Nutridrink Juice style  
1 rkl perunajauhoa tai Maizenaa

Sekoita perunajauho pieneen määrään kylmää nestettä. Lisää seos kiehuvaan Nutridrink -juomaan huolellisesti sekoittaen. Anna kiehahtaa. Jäähdytä ja koristele marjoilla tai hedelmillä.

### **Banaanipirtelö**

(1 annos)

1 pullo vaniljanmakuista Nutridrink –ravintojuomaa  
1 pieni banaani  
1-2 pientä jäätelöpalloa

Paloittele banaani tehosekoittimeen. Lisää jäätelö ja Nutridrink. Vatkaa kuohkeaksi. Voit valmistaa juoman myös kulhossa sähkövatkaimella tai sauvasekoittimella sekoittaen. Kaada lasiin ja juo heti pillillä.

Vinkki: Voit muuntaa pirtelön makua käyttämällä eri makuisia ravintojuomia, erilaisia marjoja ja hedelmiä, mielijäätelöäsi tai vaikkapa jogurttia. Happamat marjat (esim. puolukka) ja hedelmät (esim. kiivi) saattavat aiheuttaa pirtelön juoksettumisen. Lisää kyseiset ainekset joukkoon vähitellen ja samalla vatkaten.

### **Vaniljakastike**

(1-2 annosta)

1 pullo vaniljanmakuista Nutridrink –ravintojuomaa  
2 rkl Nutilis sakeuttamisjauhetta (saatavana apteekista)

Kaada täydennysravintovalmiste kulhoon. Ripottele joukkoon Nutilis –jauhe ja sekoita hyvin vispilää käyttäen. Anna seoksen seistä pari minuuttia ja sekoita ennen tarjoilua tasaiseksi. Tarjoa vaniljakastike esimerkiksi hedelmäsalaatin, uuniomenoiden tai marjapiirakan kera.

Vinkki: Käyttämällä hieman suuremman määrän Nutilis-jauhetta voi valmistaa myös lusikoitavan kiisselin ja vanukkaan. Muuntele makua käyttämällä eri makuisia ravintojuomia.

### **Vaniljainen kahvi juoma**

(1 annos)

1 pullo vaniljanmakuista Nutridrink –ravintojuomaa  
2-3 tl pikakahvijauhetta

Kaada juoma mukiin tai kuumennusta kestävään lasiin. Lämmitä juomaa mikroaaltouunissa täydellä teholla ½ -1 minuutin ajan uunin tehosta riippuen. Sekoita kuumaan juomaan pikakahvijauhe ja tarvittaessa sokeria. Voit halutessasi koristella juoman kermavaahdolla ja suklaalastuilla.

### **Appelsiini-kaakaojuoma**

(2annosta)

1 pullo appelsiininmakuista Nutridrink –ravintojuomaa

1 pullo kaakaonmakuista Nutridrink -ravintojuomaa

Jäähdytä Nutridrink-juomat jääkaapissa ja sekoita keskenään.

Jäätelö

(1 annos)

1 pullo Nutridrink –ravintojuomaa

Kaada juoma pakastamisen kestäväään astiaan ja laita pakastimeen. Vatkaa juomaa voimakkaasti ensin puolen ja sitten puolentoista tunnin kuluttua. Annostele jälkiruokamaljaa ja koristele halutessasi marjoilla tai hedelmillä sekä vohveleilla.