

Inhoudsopgave

NUTRIDRINK JUICE STYLE	02
Dranken	02
IJsjes	02
Alcoholische dranken	02
NUTRIDRINK CRÈME	03
Gebakjes	03
Toetjes.....	04
NUTRIDRINK YOGHURT STYLE	05
Dranken	05
Milkshakes.....	05
IJsjes	05
NUTRIDRINK PROTEÏN	07
IJsjes	07
NUTRIDRINK.....	08
Dranken	08
Warme dranken	08
Soepen	09
Culinair	10
Toetjes.....	12
IJsjes	13
Alcoholische dranken	14
RESPIFOR.....	15
Dranken	15
Milkshakes.....	15
IJsjes	15
ENSURE PLUS	17
Dranken	17
IJsjes	17
Culinair	17
Toetjes.....	18

NUTRIDRINK JUICE STYLE

Dranken

Sprankelende fruitmix (300 kcal per glas)

Ingrediënten (1 glas):

- 1 flesje Nutridrink Juice Style
- 100 ml sprankelend mineraalwater of rode druivensap

Bereiding:

Schenk de gekoelde Nutridrink Juice Style uit in een longdrinkglas en voeg 100 ml sprankelend mineraalwater toe. Serveer de mix eventueel met een ijsblokje.

Ter variatie: Vervang de druivensap door bijvoorbeeld appelsap of sinaasappelsap.

IJsjes

Fruitige sorbetijsjes (80 kcal per ijsje)

Ingrediënten (6 ijsjes):

- 1 flesje Nutridrink Juice Style
- 10 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 (1 portie):

- Half flesje Nutridrink Juice Style
- 50 gram vruchtjes op siroop
- 3 bollen vanilleroomijs
- 1 toefje slagroom

Bereiding:

Laat de vruchtjes uitlekken en bedek de bodem van een ijscoupe met de vruchtjes. Schep hierop drie bollen vanilleroomijs. Schenk de Nutridrink Juice Style uit over het ijs. Garneer het geheel met de vruchtjes en een toefje slagroom.

Alcoholische dranken

Sprankelende fruitcocktail (226 kcal per glas)

Ingrediënten (2 glazen):

- 1 flesje Nutridrink Juice Style
- 200 ml mousserende wijn of champagne

Bereiding:

Schenk de Nutridrink Juice Style met de wijn/ champagne uit in een longdrinkglas.

NUTRIDRINK CRÈME

Gebakjes

Vruchtentaartje (287 kcal per taartje)

Ingrediënten (1 portie):

- Kant-en-klaar eenpersoons taartbodempje
- 1 cupje Nutridrink Crème bosvruchtensmaak
- Bosvruchten (vers of vriesvak): aardbeien/frambozen/rode bessen/bramen/bosbessen
- Geklopte slagroom

Bereiding:

Vul het taartbodempje met de Nutridrink Crème en verdeel daarover de bosvruchten. Garneer het taartje met een toefje slagroom.

Appelnestje met vanillecrème (605 kcal per portie)

Ingrediënten (1 portie):

- 1 plakje kant-en-klaar bladerdeeg
- Kwart appel
- 1 eetlepel rozijnen
- Kaneel
- 1 cupje Nutridrink Crème vanillesmaak
- Geklopte slagroom

Bereiding:

Draai de punten van een ontdooid plakje bladerdeeg in elkaar, zodat er 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°C.

Verdeel over het nog warme nestje de Nutridrink Crème en garneer met een toefje slagroom.

Bananenschuim (326 kcal per portie)

Ingrediënten:

- 4 schuimkoekjes/-kransjes
- 1 cupje Nutridrink Crème bananensmaak
- Halve banaan
- Geklopte slagroom

Bereiding:

Leg de schuimpjes in een schaal. Snijd de banaan in plakjes en verdeel over de schuimpjes. Verdeel de Nutridrink Crème over de bananenschijfjes. Garneer met een toefje slagroom.

Toetjes

Vlaflip (305 kcal per portie)

Ingrediënten:

- 1 cupje Nutridrink Crème vanillesmaak (uit de koeling)
- 2 eetlepels vlaaivulling aardbeien/bosvruchten
- Geklopte slagroom

Bereiding:

Schep de Nutridrink Crème in een ijscoupe. Schep de vlaaivulling er overheen. Garneer met slagroom.

Tiramisu (402 kcal per portie)

Ingrediënten (1 portie):

- 3 lange vingers
- 2 eetlepels koffielikeur
- 1 cupje Nutridrink Crème chocoladesmaak
- Geklopte 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 slagroom en cacaopoeder.

NUTRIDRINK YOGHURT STYLE

Dranken

Friszure Nutridrink Yoghurt Style (364 kcal per glas)

Ingrediënten (1 glas):

- 1 pakje Nutridrink Yoghurt Style
- 100 ml karnemelk of yoghurt

Bereiding:

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

Milkshake

Yoghurt shake (482 kcal per portie)

Ingrediënten (1 portie):

- 1 pakje Nutridrink Yoghurt Style
- 2 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 (2 porties):

- 1 pakje Nutridrink Yoghurt Style perzik/sinaasappelsmaak
- 90 gram fijne kristalsuiker
- 200 ml slagroom (ongeklopt)
- 100 ml 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 (2 porties):

- 1 pakje Nutridrink Yoghurt Style vanille/citroen
- 90 gram fijne kristalsuiker
- 200 ml 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 homogene 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 PROTEÏN

IJsjes

Chocolade-noga roomijs (248 kcal per bolletje ijs)

Ingrediënten (voor 8 bollen):

- 90 gram fijne kristalsuiker
- 3 eidooiers
- 200 ml Nutridrink Proteïen chocolade
- 200 ml slagroom (geklopt)
- 60 gram chocolade (melk/puur/wit)
- 40 gram noga

Bereiding:

Doe de suiker en de 3 eidooiers in een kom en klop deze tot het mengsel dik, bleek en romig is en de suiker is opgelost. Verwarm intussen de Nutridrink proteïen 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 (1 glas):

- 1 flesje Nutridrink vanillesmaak (uit de koeling)
- Scheutje sterke koffie (koud)
- Geklopte slagroom

Bereiding:

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

Sinaasappeldrink (236 kcal per glas)

Ingrediënten (2 glazen):

- 1 flesje Nutridrink sinaasappel
- 1 banaan
- 1 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 (1 mok):

- 1 flesje Nutridrink chocolade of karamel
- Geklopte slagroom

Bereiding:

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

Anijsmelk (340 kcal per mok)

Ingrediënten:

- 1 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.

Soepen

Kippen-Crème soep (300 kcal per soepkom)

Ingrediënten (1 soepkom):

- 1 flesje Nutridrink neutrale smaak
- 1 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 (1 soepkom):

- 1 zakje oplossoep
- 1 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.

Mosterdsoep (448 kcal per portie)

Ingrediënten (1 portie):

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| - Kwart ui | - 1 flesje Nutridrink neutrale smaak |
| - 10 gram boter/margarine | - 1 eetlepel mosterd |
| - 1 theelepel bouillonpoeder | - Bieslook (fijn gesneden) |
| - 1 eetlepel bloem | - Peper (naar smaak) |
| - 50 ml water | |

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). Voeg ter variatie wat uitgebakken spekjes toe aan de soep.

Preisoep met gerookte zalmsnippers (446 kcal per portie)

Ingrediënten (1 portie):

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| - 1 dunne prei | - 1 flesje Nutridrink neutrale smaak |
| - 10 gram boter/margarine | - Bieslook (fijn gesneden) |
| - 1 theelepel bouillonpoeder | - 25 gram gerookte zalmsnippers |
| - 50 ml water | - 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.

Culinair

Pannenkoeken (344 kcal per pannenkoek zonder beleg)

Ingrediënten:

- 200 gram bloem
- Snufje zout
- 1 ei
- 2 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 (1 portie):

- 2 eieren
- 1 pakje 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. Voeg ter variatie wat champignons of ui toe.

Pasta met blauwschimmelkaas (434 kcal per portie)

Ingrediënten:

- Lintmacaroni voor 2 personen
- 10 gram boter/margarine
- 250 gram champignons, kleingesneden
- Peper en zout (naar smaak)
- Allesbinder
- 50 gram blauwschimmelkaas
- 1 flesje Nutridrink neutrale smaak
- Half bouillonblokje
- Tijm (naar smaak)

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. Verkruimel 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
- 1 ui
- 3 eetlepels bloem
- 1-2 theelepels kerriepoeder (naar smaak)
- 1 flesje Nutridrink neutrale smaak
- 200 gram gare kipfilet (kleine blokjes)
- 200 ml bouillon

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:

- 1 pakje kant-en-klaar bladerdeeg (diepvries)
- 10 gram boter/margarine

Ingrediënten vulling:

- 10 gram boter/margarine
- 1 ui
- 1 flesje Nutridrink neutrale smaak
- Provençaalse kruiden (naar smaak)
- 150 gram zachte kaas (kruidenkaas/brie)
- 150 gram geraspte kaas
- 3 eieren
- 500 gram champignons
- 1 rode paprika

Bereiding:

Bak de fijn gesneden ui, champignons en paprika in de boter en voeg de Provençaalse kruiden toe. Voeg al roerend 100 gram geraspte 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 de overige hoeveelheid geraspte kaas. Bak de taart in 60 minuten in een voorverwarmde oven op 175°C.

Bechamel-kaassaus (239 kcal per portie)

Ingrediënten (voor 2 porties):

- 1 eetlepel boter/margarine
- 1 eetlepel bloem
- 1 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. Voeg ter variatie spekjes of blokjes ham aan de saus toe

Toetjes

Roomrijst met abrikozen (638 kcal per portie)

Ingrediënten:

- vijf gedroogde abrikozen
- 1 flesje Nutridrink neutrale smaak
- 50 ml water
- 25 gram dessertrijst
- 1-2 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 (2 personen):

- 1 kokosmakroon koek
- 1 flesje Nutridrink vanillesmaak
- 100 gram verse mango
- 3 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 schaaltes. Garneer de vla met geraspte kokos en een schijfje mango.

IJsjes

Straciatella roomijs (829 kcal per portie)

Ingrediënten (2 porties):

- 1 flesje Nutridrink karamel-, chocolade- of sinaasappelsmaak
- 90 gram fijne kristalsuiker
- 200 ml 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 8 bollen)

- 90 gram fijne kristalsuiker
- 3 eidooiers
- 200 ml Nutridrink karamel
- 200 ml 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 de noga kunnen er 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 8 bollen):

- 90 gram fijne kristalsuiker
- 3 eidooiers
- 200 ml Nutridrink tropical
- 200 ml 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 3 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.

Alcoholische dranken

Nutridrink met bessen, advocaat of rum (369 kcal per glas)

Ingrediënten (1 glas):

- 1 flesje Nutridrink neutrale smaak
- 1-2 theelepels suiker of vloeibare zoetstof
- 20 ml bessenjenever of 2 eetlepels advocaat of 8 ml rum

Bereiding:

Schenk de gekoelde Nutridrink uit in een longdrinkglas. Voeg de suiker en bessenjenever toe. Even roeren. Serveer de drank eventueel met een ijsblokje.

Nutridrink chocolade met Malibu (349 kcal per glas)

Ingrediënten (1 glas):

- 1 flesje Nutridrink chocoladesmaak
- 20 ml Malibu

Bereiding:

Schenk de gekoelde Nutridrink uit in een glas. Voeg de Malibu al roerend toe. Serveer de drank eventueel met een ijsblokje.

RESPIFOR

Dranken

Limonademix (205 kcal per glas)

Ingrediënten (1 glas):

- 1 pakje Respifor vanillesmaak (gekoeld)
- 5 ml 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 (1 glas):

- 1 pakje Respifor vanillesmaak (gekoeld)
- 1 zakje oploskoffie met espressosmaak

Bereiding:

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

Milkshake

Respifor shake (288 kcal per portie)

Ingrediënten (1 portie):

- 1 pakje Respifor chocolade-, vanille-, of aardbeiensmaak (gekoeld)
- 1 bolletje vanilleroomijs

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 8 bollen):

- 60 gram fijne kristalsuiker
- 2 eidooiers
- 125 ml Respifor aardbei
- 125 ml 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 aardbeidrank 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 (2 glazen):

- 1 pakje Ensure Plus Fresh Pinacolada
- 200 ml karnemelk of magere yoghurt
- 2 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 (3 porties):

- 1 pakje Ensure Plus bosvruchten
- 250 ml bosvruchtenyoghurtijs
- eventueel verse bosvruchten

Bereiding:

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

Culinair

Soep à la minute (180 kcal per soepkom)

Ingrediënten (1 soepkom):

- 100 ml kant-en-klaar soep in smaak naar keuze
- 100 ml 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.

Pastasaus doperwtten-roomkaas (644 kcal per portie)

Ingrediënten:

- 100 gram verse roomkaas
- 100 ml Ensure Plus neutraal
- 150 gram (diepvries) doperwtten
- 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 (1 portie):

- 150 gram Mascarpone (Italiaanse roomkaas, koelvak supermarkt of vers)
- 50 ml 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 (1 portie):

- Aardappelpuree à la minute
- 2-3 gedroogde stukjes tomaat op olie (fijngesneden)
- 1 eetlepel bieslook (fijngesneden)
- 150 ml Ensure Plus neutrale smaak

Bereiding:

Breng 100 ml 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 (1 portie)

- 100 ml hopjesvla
- 50 tot 75 ml Ensure Plus koffie

Bereiding:

Roer de Ensure plus door de hopjesvla.

Koffiepudding met slagroom (343 kcal per portie)

Ingrediënten (2 porties)

- 1 pakje Ensure Plus koffiesmaak
- Halve pak opgeklopte slagroom (of klein bakje slagroom met suiker loskloppen)
- 2 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.¹

¹ De recepten zijn afkomstig van Nutricia Nederland B.V. en Abbott Nutrition