

# Hjemmelavede energidrikke

## Færdigfremstillede protein- og energidrikke

Hvis du ikke har overskud til eller mulighed for, at selv lave dine energidrikke, er det muligt at købe færdigfremstillede drikke på apoteket.

Der findes mange varianter og producenter, så prøv dig frem.

Din egen læge, eller lægen på sygehuset, kan skrive en såkaldt GRØN RECEPT på energidrik til dig.

Så får du fra sygesikringen 60% i tilskud til udgiften til drikke og skal selv kun betale 40%.

Tilskuddet er helt uafhængigt af dine økonomiske forhold.

**Til dig, der har brug for lidt ekstra**



**Ikast-Brande**  
Kommune

Udarbejdet af:  
Sundhedskonsulent, klinisk diætist Lene Steinke Johansen  
Sundhedscenter@ikast-brande.dk

16-10-2013



Når appetitten er nedsat, eller du vejer for lidt, er det en god idé at drikke energi- og proteinrige drikke mellem måltiderne.

For at gøre drikkene så indbydende som muligt, kan de serveres i et pænt glas med sugerør.

Æg, i opskrifterne, skal være pasteuriserede.

Køber du frosne bær, bør de have et opkog inden brug, da de kan indeholde bakterier, der kan gøre dig syg.

Kan herefter afkøles og benyttes i kolde drikke.

Skummetmælkspulver øger proteinindholdet i drikken.  
Skummetmælkspulver kan købes i større supermarkeder.

Maltodextrin øger kalorieindholdet i drikken.  
Maltodextrin kan købes på apoteket.

Arla Protin er et mejeriprodukt med højt energi- og protein indhold og flere smagsvarianter.

Arla Protin kan købes i større supermarkeder.

### Ymerdrik

2 dl ymer  
1½ dl kærnemælk  
1 dl juice efter eget valg  
2-3 spsk sukker  
2 æggeblommer

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

### Kakaodrik

6 dl kakaomælk  
1 dl sødmælk  
1 dl piskefløde  
Evt. 1 tsk pulverkaffe  
1-2 spsk sukker

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.  
Kan serveres kold/varm evt. tilsat vanilieis/flødeskum.

### Inspiration til brug af Arla Protin

Arla Protin kan drikkes som den er, men kan også bruges i din hjemmelavede drik eller som en del af et større eller mindre måltid.

#### Som koldskål

Hæld op i skål og tilsæt fx kammerjunker, knuste digistivekiks eller tvebakker.

#### Som drik

Hæld op i glas og tilsæt fx lidt ufortyndet saft, juice eller forskellige typer sirup (fx citronsirup).

#### Som tilbehør

Benyt Arla Protin oven på din frugtgrød, øllebrød, eller lad den erstatte mælk på din havregryn eller cornflakes.

#### Som mellemmåltid

Skær en banan i stykker og hæld Arla Protin over.  
Prøv også med forskellige bær og frugter.



### **Citrondrik**

1 æggeblomme  
1 spsk sukker  
½ dl maltodextrin  
2 spsk kvark 1%  
2 spsk citronsaft  
1 dl kærnemælk  
½ dl ymer

Æggeblomme, sukker og maltodextrin piskes sammen. De øvrige ingredienser tilsættes -kærnemælk og ymer til sidst. Serveres kold med isterninger eller vanilieis.

### **Chokoladedrik**

50 g chokoladeis  
1½ dl kakaosød-/letmælk  
2 tsk skummetmælkspulver  
20 g revet chokolade

Skummetmælkspulver røres ud i kakaoen og blendes sammen med isen. Pynt med revet chokolade.

### **Jordbærkoldskål**

40 g jordbær  
2 dl tykmælk  
2 dl kærnemælk  
4 tsk sukker  
2 tsk vaniliesukker  
2 tsk citronsaft  
Evt. lidt fløde efter smag.

Blendes sammen og serveres med kammerjunker.

### **Jordbærmilkshake**

4 dl ymer  
2 dl jordbær  
3 dl vanilieis  
2 dl piskefløde

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

### **Jordbærdrik**

40 g jordbær  
1½ dl kærnemælk  
1 spsk sukker  
½ dl piskefløde  
2 tsk skummetmælkspulver  
2 spsk kvark 1%

Jordbær, kærnemælk og sukker blendes fint. Resten blandes i og piskes godt. Kan serveres med vanilieis, isterninger eller kammerjunker.

### **Appelsinkoldskål**

3 dl ymer  
3 dl kærnemælk  
3 dl piskefløde  
2 dl appelsinsaft/juice

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

### **Hindbærdrik**

2 dl kærnemælk  
1 dl fløde  
1 dl kvark  
100 g hindbær (eller anden frugt)  
2 spsk sukker  
1 spsk skummetmælkspulver (kan dog udelades)

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

### **Ymer-frugtdrik**

3 dl ymer  
2 dl kærnemælk  
½ dl piskefløde  
1 bæger æg  
Sukker + vaniliesukker efter smag

Tilsæt efter smag enten:

- Saft/juice: jordbær, hindbær, solbær, appelsin, citron
- Moset/blendet frugt: Banan, ananas, jordbær, hindbær
- Færdigkøbt karamelsovs, chokoladesovs.

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

### **Kærnemælksdrik**

2 dl kærnemælk  
1 bæger æg  
1 spsk sukker  
1 dl fromage frais, ymer, skyer eller kvark  
Tilsæt evt. frisk/frossen frugt fx 200 g jordbær og 75 g sukker eller 150 g henkogt ananas + 40 g sukker.

Kom ingredienserne i en blender eller brug en stavblender.  
Blend til bærrerne er helt purerede og smag til.

### **Banancocktail**

1 banan  
1 spsk sukker  
½ dl piskefløde  
4 dl drikkecultura med hindbær  
2 tsk revet chokolade  
Lidt stødt kanel.

Bananen moses og drikkeculturaen tilsættes sammen med kanel og sukker. Fløden piskes stiv og tilsættes. Drys chokolade og stødt kanel over.

### **Bananmilkshake**

3 dl sødmælk  
1 banan  
3 -4 spsk vanilieis  
2 tsk sukker

Kom ingredienserne i en blender eller brug en stavblender.

### **Proteinrig drik**

2 æggeblommer  
2 spsk sukker  
1 dl ymer  
½ dl cremefraiche, 18 %  
½ dl piskefløde  
2½ dl kærnemælk

Æggeblommer og sukker piskes sammen. Ymer og cremefraiche tilsættes. Kærnemælk og piskefløde tilsættes og det hele piskes sammen.  
Tilsæt evt. vanilie, jordbærsaft, appelsinsaft eller æblemost

### **Mokkashake**

2 1/4 dl kakao-letmælk  
2 1/4 dl sødmælk  
½ dl cremefraiche, 18%  
2 tsk pulverkaffe  
3 spsk sukker

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen. Kan tilsættes 1 spsk vanilieis inden servering.

### **Frisk saftdrik**

2 dl færdigblandet saft/juice  
1½ tsk skummetmælkspulver  
¾ dl maltodextrin  
Pisk skummetmælkspulver og maltodextrin i saft/juice i en skål. Hæld på glas eller kande og lad stå nogle minutter, hvorefter det er klar til at drikke.