

# Hjemmelavet drik

*med ekstra energi og protein*



Tårnby kommune, Ernæringsenheden

# Hjemmelavet drik

*med ekstra energi og protein*

## Opskrift

Opskriften giver 750 ml. hjemmelavet drik. Drikken kan holde sig 1 døgn i køleskabet, skal omrøres inden servering.

## Ingredienser:

- 150 g sødmælk/kærnemælk
- 300 g skyr
- 150 g piskefløde
- 150 g pasteuriserede æggeblommer
- 125 g sukker
- 1 tsk. vaniljesukker
- Smag: jordbærpure/citronsaft

## Fremgangsmåde:

Pisk æggeblommer og sukker til det skummer. Rør derefter kærnemælk/sødmælk, ymer og piskefløde i og rør til drikken har en ensartet masse. Tilsæt derefter vaniljesukker og ønskede smag til den færdige masse og rør indtil ensartet konsistens.

## Næringsindhold pr. glas (150 ml)

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Energi:       | 245 kcal / 1026 kJ |
| Protein, g:   | 11                 |
| Kulhydrat, g: | 15                 |
| Fedt, g:      | 16                 |

**Tips og tricks:** Erstat neutral skyr og vaniljesukker med vaniljeskyr.