



Hellashøjs hjemmelavede P-drik

Hvis beboerne på Hellashøj har brug for ekstra energi og protein laver de deres egen hjemmelavede P-drik, som de er rigtig glade for. Smagen varierer alt efter hvilken type grød de bruger.

Ingredienser:

- 1 liter kærnemælk
- 2 dl piskefløde
- 150 gram ymer
- 2 spsk. sukker
- 200 gram frugtgrød evt. jordbær

1. Alle ingredienserne blendes til en ensartet masse, så der ikke er klumper i.
2. P-drikken smages til med ekstra sukker om nødvendigt.

P-drikken giver pr. 100 gram/
1 dl:

- 377 kJ
- 5,5 gram fedt
- 7,0 gram kulhydrat
- 3,0 gram protein

P-drikken kan holde ca. 2 dage i køleskabet.

Tak til Hellashøj for opskriften

Velbekomme



Aalborg
Kommune



Madservice
Aalborg