



Enkle
oppskrifter
med **Nutridrink**
Compact Nøytral



 **NUTRICIA**
Nutridrink®
Compact

Dette oppskriftsheftet er spesielt utviklet til deg, som ønsker å berike dine daglige måltider med ekstra energi og protein, i smakfulle retter og drikker. I oppskriftene inngår Nutridrink Compact Nøytral, som er en ny smaksvariant, og har lenge vært etterspurt av våre kunder. Nutridrink Compact er en næringsdrikk med et veldig høyt energiinnhold i en liten flaske, på kun 125 ml. Den nye nøytrale smaken gjør Nutridrink Compact Nøytral ideell til å berike matlaging og baking med ekstra kalorier. Produktet kan også anvendes i forskjellige former for drikker og supper - både kalde og varme.

I dette oppskriftsheftet har vi utviklet deilige og enkle oppskrifter, samt en rekke tips til hvordan du kan bruke Nutridrink Compact Nøytral i matlagingen. Vi håper du liker oppskriftene, og finner inspirasjon til å variere din mat med Nutridrink Compact Nøytral.

God fornøyelse!

Fakta om Nutridrink Compact Nøytral

- Mindre søtt alternativ
- Ideell til berikelse i mat og drikke
- 300 kcal per flaske
- 12 g protein per flaske

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell. Kjøpes på apoteket, eller hos bandasjist.

INNHALDSFORTEGNELSE

| | |
|---|----|
| Chai latte med krem og fersk ingefær | 4 |
| Sjokoladedrikk med kaffesmak | 6 |
| Varmende kardemommedrikk med knust pepperkake | 8 |
| Mild tomatsuppe med smakfull pynt | 10 |
| Kremet risengrynsgrøt med syrlige bær | 12 |
| Frokostmuffins i mikrobølgeovnen | 14 |
| Omelett i mikrobølgeovnen med smakfull pynt | 16 |
| Varm suppe i kopp med krutonger | 18 |
| Havregrynsgrøt med bær og linfrø | 20 |
| Rask potetmos med vårløkpynt | 22 |
| Pannekakeruller med bærkrem | 24 |
| Smoothie med jordbær og appelsin | 26 |
| Semulegrynsgrøt med blåbær og rips | 28 |
| Mango- og bringebærsmoothie med smak av lime | 30 |



CHAI LATTE

med krem og fersk ingefær

INGREDIENSER

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral
1 dl soyadrikk (melk går også bra)
1-2 ss chai latte-pulver eller sjokoladepulver
¾ dl kremfløte
ca. ½ ts fersk revet ingefær
ev. peppernøtter eller biscotti



FREMGANGSMÅTE

1. Pisk fløten. Riv ingefæren fint og bland den inn i kremen. Sett til side.
2. Hell Nutridrink Compact Nøytral og soyadrikk i en stor kopp. Varm koppen i mikrobølgeovnen på full effekt (750 W) i 2 minutter (drikken kan også varmes på komfyren).
3. Visp inn chai latte-pulveret i koppen og legg en stor klatt med ingefærkrem på toppen, dekorer ev. med peppernøtter.

Tips! Kald chai latte lager du ved å bruke kjøleskapskald Nutridrink Compact Nøytral blandet med 1 dl soyadrikk og 2 ss chai latte-pulver. Visp godt, hell drikken opp i et høyt glass med isbiter og sugerør, samt ev. litt ingefærkrem.

Næringsinnhold (1 kopp chai latte med ingefærkrem): 2831 kJ / 679 kcal

• 43 g fett • 20 g mettet fett • 55 g karbohydrater • 35 g sukkerarter • 2,7 g kostfiber • 19 g protein • 0,4 g salt



SJOKOLADEDRIKK

med kaffesmak

INGREDIENSER

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral
1 dl lettmeik
½ dl sterk kaffe, espresso eller ½ dl vann + 1 ts pulverkaffe
1 ss kakaopulver



10
MIN



1

FREMGANGSMÅTE

1. Hell Nutridrink Compact Nøytral i en liten kasserolle. Tiltett lettmeik, kaffe og kakao, visp sammen til en jevn drikk. Varm sjokoladedrikken på komfyren ved middels sterk varme, rør om hele tiden (den kan lett brenne seg i bunn).
2. Hell sjokoladedrikken i en kopp og dryss kakaopulver over ved hjelp av en liten tesil. Server drikken med en gang.

Oppskriften kan også lages i mikrobølgeovnen. Visp alt sammen i en liten skål. Hell deretter drikken i en kopp og kjør den på halv effekt (350 W) i ca. 3 minutter. Rør om i koppen før servering.

Tips! Knus litt mørk sjokolade og dryss over rett før servering.

Næringsinnhold (1 kopp sjokoladedrikk): 1571 kJ / 374 kcal

• 14 g fett • 2,8 g mettet fett • 43 g karbohydrater • 23 g sukkerarter • 2 g kostfiber • 17 g protein • 0,4 g salt



VARMENDE KARDEMOMMEDRIKK

med knust pepperkake

INGREDIENSER

- 1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral
- 1 dl lettmelk (soyadrikk eller risdrikk går også bra)
- ½ ts malt kardemomme
- 1 stk liten pepperkake



10
MIN



1

FREM GANGSMÅTE

1. Hell i Nutridrink Compact Nøytral, lettmelk og kardemomme i en liten kasserolle. Varm drikken på komfyren til ønsket temperatur, visp hele tiden (den kan lett brenne seg i bunnen).
2. Helles oppi en kopp. Knus en pepperkake i hånden, og dryss over. Server drikken med en gang.

Drikken kan også tilberedes i mikrobølgeovnen. Visp alt sammen i en liten skål. Hell deretter drikken i en kopp, og kjør den på halv effekt (350 W) i ca. 3 minutter. Rør om i koppen før servering.

Tips! Malt kardemomme kan erstattes av kardemommekapsler. Knus kapslene lett i en morter. Ta ut frøene og kast skallet. Mort frøene, og bruk disse for å gi drikken ekstra smak.

Næringsinnhold (1 kopp kardemommedrikk med 1 stk liten pepperkake): 1598 kJ / 380 kcal

• 14 g fett • 2,4 g mettet fett • 47 g karbohydrater • 26 g sukkerarter • 0,5 g kostfiber • 16 g protein • 0,5 g salt



MILD TOMATSUPPE

med smakfull pynt

INGREDIENSER

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral

2 dl ferdiglagd pose tomatsuppe

salt, pepper

Tilbehør: 6 stk rensede reker, ½ dl fetaost i terninger,
en kvist fersk dill, ev. 1 sitronbåt



FREMGANGSMÅTE

1. Hell Nutridrink Compact Nøytral i en dyp tallerken eller skål. Tilsett tomatsuppen, og rør om. Smak til med salt og pepper.
2. Varm suppen i 3 minutter på full effekt i mikrobølgeovnen (750 W). I mellomtiden gjør du klar rekene og fetaosten.
3. Rør om i suppen og server den med en gang sammen med tilbehøret. Dekorér med fersk dill og server gjerne suppen med en sitronbåt om du ønsker en friskere smak.

Suppen kan også varmes på komfyren.

Tips! Varier pynten med strimlet skinke eller salami, sammen med fetaost.

Næringsinnhold (1 porsjon tomatsuppe med topping): 2286 kJ / 543 kcal

• 23 g fett • 7,3 g mettet fett • 53 g karbohydrater • 30 g sukkerarter • 1,5 g kostfiber • 33 g protein • 3,2 g salt



KREMET RISENGRYNSGRØT

med syrlige bær

INGREDIENSER

½ flaske (ca. 60 ml) Nutridrink Compact Nøytral
250 gram ferdig risengrynsgrøt (½ pakke)
1 dl blanding av valgfrie frosne/ferske bær
(f.eks. tyttebær, blåbær, bringebær, rips, bjørnebær)
1 ts vaniljesukker eller farin



15
MIN



1

FREM GANGSMÅTE

1. Legg risengrynsgrøten i en dyp tallerken eller skål. Hell på Nutridrink Compact Nøytral og rør om til en jevn grøt. Grøten kan serveres kald, eller varm. Ønsker du varm, kan du varme den i mikrobølgeovnen i 3 minutter på full effekt (750 W).
2. Tin de frosne bærene i mikrobølgeovnen i 1 minutt på full effekt (750 W). Rør inn vaniljesukkeret og server bærene til grøten.

Grøten er kremet og serveres uten melk. Om du ønsker drikke til, kan du servere resten av flasken med Nutridrink Compact Nøytral, sammen med 2 ss melk.

Tips! Dryss kanel eller kardemomme over grøten, det gir en god smak.

Næringsinnhold (1 porsjon risengrynsgrøt med bær): • 1762 kJ / 418 kcal

• 13 g fett • 4,8 g mettet fett • 60 g karbohydrater • 25 g sukkerarter • 1,9 g kostfiber • 14 g protein • 1,6 g salt



FROKOSTMUFFINS

i mikrobølgeovn

INGREDIENSER

1 egg
½ banan
1 dl havregryn
2 ss solsikkefrø
½ krm salt
½ flaske (ca. 60 ml) Nutridrink Compact Nøytral
2 ss frosne/ferske valgfrie bær (tyttebær, bringebær, blåbær, rips)
ev. ½ ts malt kanel eller kardemomme
Tilbehør: 1 dl lettmeik



15
MIN



1

FREMGANGSMÅTE

1. Knekk egget i en dyp tallerken, skjær bananen i skiver og legg den i. Mos sammen egg og banan. Tilsett havregryn, solsikkefrø, salt og en halv flaske Nutridrink Compact Nøytral, rør om. Bland i de frosne bærene og krydre ev. med kanel eller kardemomme.
2. Hell røren i en stor kopp og sett den i mikrobølgeovnen i 2 ½ - 3 minutter på full effekt (750 W). Server muffinsene i koppen, gjerne med melk til.

Muffinsene bør serveres og spises med en gang etter at de er bakt i mikrobølgeovnen. Oppskriften kan også lages uten bær.

Tips! I stedet for solsikkefrø, kan du også bruke andre frø eller nøtter. Bærene kan byttes ut med revet eple, gulrot eller pære.

Næringsinnhold (1 stk frokostmuffins med 1 dl lettmeik): 2470 kJ / 589 kcal

• 24 g fett • 4,2 g mettet fett • 64 g karbohydrater • 24 g sukkerarter • 7,3 g kostfiber • 25 g protein • 1,4 g salt



OMELETT

i mikrobølgeovnen med smakfull pynt

INGREDIENSER

½ flaske (ca. 60 ml) Nutridrink Compact Nøytral

2 egg

1 ss revet ost

½ krm salt

½ krm svart pepper

Tilbehør: 2 skiver salami, 4 stk oliven, fersk basilikum ev. revet ost



10
MIN



1

FREM GANGSMÅTE

1. Knekk eggene i en dyp tallerken og hell i Nutridrink Compact Nøytral. Tilsett revet ost, salt og pepper, visp sammen.
2. Sett omeletrøren i 3 minutter på full effekt (750 W). I mellomtiden gjør du klart tilbehøret ved å strimle salamien fint, og dele opp olivenene.
3. Legg omeletten på en tallerken, pynt med salami, oliven, fersk basilikum, og gjerne litt revet ost.

Serveres med en gang.

Tips! Du kan lage eggerøre med samme oppskrift, men bruk en hel flaske Nutridrink Compact Nøytral, og følg oppskriften over. Rør om i eggerøren før servering.

Næringsinnhold (1 porsjon omelett med pynt): 1893 kJ / 454 kcal

• 29 g fett • 9,3 g mettet fett • 19 g karbohydrater • 9,8 g sukkerarter • 0,7 g kostfiber • 28 g protein • 2,9 g salt



VARM SUPPE

i kopp med krutonger

INGREDIENSER

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral

2 dl vann

1 pose valgfri sort av Rett i koppen

f.eks. blomkål- og brokkolisuppe eller kremet kyllingsuppe

salt, pepper

ev. ferske/frosne urter

Tilbehør: 1 dl ferdige krutonger med solsikkefrø



10
MIN



1

FREMGANGSMÅTE

1. Hell i Nutridrink Compact Nøytral og vann i en liten kasserolle. Kok opp på middels varme og rør om hele tiden (den kan lett brenne seg i bunnen). Ta kasserollen av kokeplaten og visp inn en pose Rett i koppen. Smak til med salt og pepper.
2. Server i en stor kopp sammen med krutonger. Topp ev. med hakkede ferske/frosne urter.

Obs! Suppen kan ikke lages i mikrobølgeovn.

Tips! Lag en luksusvariant, og legg i noen reker, krepsehaler, røkt laks, fetaostbiter, strimlet skinke, eller revet parmesanost i suppen.

Næringsinnhold (1 porsjon suppe med Rett i koppen og krutonger): 1874 kJ / 448 kcal

• 20 g fett • 3,7 g mettet fett • 52 g karbohydrater • 19 g sukkerarter • 2 g kostfiber • 16 g protein • 2 g salt



HAVREGRYNSGRØT

med bær og linfrø

INGREDIENSER

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral
1 dl vann
1 dl havregryn
1 ss linfrø
½ krm salt
½ dl (30 gram) frosne tyttebær eller bringebær
1 ts vaniljesukker eller farin
Tilbehør: 1 dl lettmeik



10
MIN



1

FREMGANGSMÅTE

1. Hell i Nutridrink Compact Nøytral, vann, havregryn, linfrø og salt i en liten kasserolle. Varm grøten på middels varme og rør om hele tiden (den kan lett brenne seg i bunnen). Kok grøten i ca. 3-4 minutter til den tykner.
2. Tin opp de frosne bærene i mikrobølgeovnen i 1 minutt på full effekt (750 W). Bland bærene med vaniljesukker.
3. Server grøten med de rørte bærene på toppen og med melk til.

Obs! Grøten kan ikke lages i mikrobølgeovn.

Tips! Linfrø kan byttes ut med f.eks. chiafrø, sesamfrø, solsikkefrø eller gresskarkjerner.

Næringsinnhold (1 porsjon havregrynsgrøt med tyttebær og lettmeik): 2400 kJ / 571 kcal

• 20 g fett • 2,7 g mettet fett • 74 g karbohydrater • 31 g sukkerarter • 7,6 g kostfiber • 22 g protein • 1,3 g salt



RASK POTETMOS

med vårløkpynt

INGREDIENSER

½ flaske (ca. 60 ml) Nutridrink Compact Nøytral
½ pose (45 g) potetmos
1,9 dl vann
1 klype salt
½ ss flytende margarin
½ krm salt



10
MIN



2

FREMANGSMÅTE

1. Varm opp vannet i en vannkoker. Hell det i en bolle. Tilsett olje og salt. Rør om.
2. Ha i Nutridrink Compact Nøytral og potetmospulveret. Rør om og la stå i ett minutt.
3. Bruk en potetmoser til å gjøre potetmosen luftig, spe på med litt vann om nødvendig.

Serveres med en gang, med et dryss av vårløk på toppen.

Tips! Vårløk kan byttes ut med gressløk, eller persille. For enkel oppmåling kan en halv flaske Nutridrink Compact Nøytral helles i et litermål, og deretter fylle på med nykott vann til 2,5 dl. Ha deretter i salt, olje og potetmos.

Næringsinnhold (1 porsjon rask potetmos): 732 kJ / 175 kcal

• 5,1 g fett • 0,5 g mettet fett • 28 g karbohydrater • 5,1 g sukkerarter • 1,1 g kostfiber • 4,4 g protein • 0,7 g salt



PANNEKAKERULLER

med bærkrem

INGREDIENSER

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral

1 egg

1 dl hvetemel

½ dl melk

En klype salt

Matfett til steking

Tilbehør: 2 dl kremfløte, 1 dl (60 gram) frosne tyttebær eller rips, 1 ss vaniljesukker, ev. noen bær til dekorasjon og melis



30
MIN



3 St

FREMANGSMÅTE

1. Tin de frosne bærene i en dyp tallerken i mikrobølgeovnen i 1 minutt på halv effekt (350 W). Mos bærene med en gaffel og bland i vaniljesukkeret. Sett til siden.
2. Hell Nutridrink Compact Nøytral i en bolle. Tilsett egg, hvetemel, melk og salt. Visp sammen til en jevn røre.
3. Stek pannekakene i matfettet og legg opp på en tallerken. La de avkjøle seg litt.
4. Pisk fløten, og bland inn de meste bærene. Smør en klatt bærkrem på hver pannekake, rull sammen, og del på midten. Server gjerne med noen friske bær på toppen og dryss over melis.

Tips! Tyttebær eller rips kan byttes ut mot blåbær, multer, bringebær eller solbær.

Næringsinnhold (1 pannekake med bærkrem): 1915 kJ / 460 kcal

• 32 g fett • 18 g mettet fett • 33 g karbohydrater • 14 g sukkerarter • 1,4 g kostfiber • 11 g protein • 0,5 g salt



SMOOTHIE

med jordbær og appelsin

INGREDIENSER

- 1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral
- ½ dl yoghurt naturell
- 1 dl (40 gram) frosne jordbær (blåbær, bjørnebær eller bringebær går også bra)
- 1 stor appelsin (1 dl appelsinjuice)
- ½ sitron (juicen) eller 1 lime (juicen)
- ev. ferske jordbær til pynt



10
MIN



1

FREMANGSMÅTE

1. Bland sammen Nutridrink Compact Nøytral, yoghurt og frosne jordbær i en liten bolle, eller beger.
2. Del sitrusfruktene på midten og skvis ut juicen. Hell sitrusjuicen i bollen, og kjør smoothien jevn og glatt ved hjelp av en stavmikser, eller blender. Hell smoothien i et høyt glass og dekorer med ferske jordbær.

Dersom smoothien ikke serveres med en gang, kan den oppbevares i kjøleskapet til den serveres. Det kan være nødvendig å spe på med litt vann, da den tykner etter en tid.

Tips! Fint revet skall fra appelsin, lime eller sitron gir ekstra sitrussmak. Bruk helst skall fra økologiske frukter, eller vask frukten godt før du river skallet.

Næringsinnhold (1 porsjon smoothie): 1772 kJ / 420 kcal

• 14 g fett • 2,3 g mettet fett • 57 g karbohydrater • 38 g sukkerarter • 4,3 g kostfiber • 16 g protein • 0,3 g salt



SEMULEGRYNSGRØT

med blåbær og rips

INGREDIENSER

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral

1 dl lettmeik

2 ½ ss semulegryn

½ krm salt

½ dl (35 gram) frosne blåbær

½ dl (20 gram) frosne rips

1-2 ts vaniljesukker eller farin

Tilbehør: 1 dl lettmeik



FREMGANGSMÅTE

1. Hell Nutridrink Compact Nøytral og meik i en liten kasserolle. Kok opp og rør hele tiden (den kan lett brenne seg i bunnen).
2. Rør inn semulegryn og salt. La grøten småkoke under omrøring i ca. 3-4 minutter til grøten tykner.
3. Tin bærene i mikrobølgeovnen i 1 minutt på full effekt (750 W). Bland inn vaniljesukker.
4. Server grøten i en skål sammen med bær og meik.

Obs! Grøten kan ikke lages i mikrobølgeovnen.

Næringsinnhold (1 porsjon semulegrynsgrøt med bær og lettmeik): 2257 kJ / 536 kcal

• 15 g fett • 2,8 g mettet fett • 77 g karbohydrater • 41 g sukkerarter • 3,2 g kostfiber • 22 g protein • 1,4 g salt



MANGO- & BRINGEBÆRSMOOTHIE

med smak av lime

INGREDIENSER

1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral
½ dl (25 gram) frosne mangobiter
½ dl (25 gram) frosne bringebær
2 dl appelsinjuice
2 stk lime (juicen)
ev. ferske bringebær, limebåt og en grillpinne



FREMGANGSMÅTE

1. Hell Nutridrink Compact Nøytral i en liten bolle eller litermål. Ha i frosne bringebær og frosne mangobiter. Hell i appelsinjuice og skvis i juicen fra lime.
2. Kjør drikken til en jevn smoothie ved hjelp av en stavmikser, eller blender. Hell smoothien opp i ett høyt glass.
3. Dekorér gjerne med et "bringebærstrå" ved å tre ferske bringebær og en limebåt på en grillpinne.

Dersom smoothien ikke serveres med en gang, kan den oppbevares i kjøleskap til servering. Det kan være nødvendig å spe på med litt vann, da den tykner etter en tid.

Tips! I stedet for frosne bringebær, kan du også bruke frosne blåbær eller bjørnebær.

Næringsinnhold (1 glass mango- og bringebærsmoothie): 1822 kJ / 432 kcal

• 13 g fett • 1,2 g mettet fett • 63 g karbohydrater • 44 g sukkerarter • 5,3 g kostfiber • 15 g protein • 0,3 g salt

Nutricia Norge AS
Drammensveien 123
0277 Oslo
Tlf. +47 23 00 21 00
Fax. +47 22 44 88 88
e-post nutricia@nutricia.no
www.nutricia.no

 **NUTRICIA**
Nutridrink[®]
Compact