

12.17 Proteindrik

Standard drik

- 1½ dl. ymer
- 1½ dl. kærnemælk
- ½ dl. fløde 13%
- 2 stk. pasteuriserede æggeblommer (1 lille bæger)
- ¾ dl. appelsinjuice
- 1-2 spsk. sukker efter smag
- ½-1 tsk. Vaniljesukker efter smag
- Alle ingredienser piskes sammen og opbevares på køl

Alternativer

- Pisk æg og sukker sammen til en æggesnaps, hvorefter de øvrige ingredienser tilsættes
- Smag drikken til med blendet frugt f.eks. jordbær i stedet for appelsinjuice
- For at øge drikkens energiindhold kan der tilsættes 15-20 gr. Maltosedextrin (købes på apoteket)

Praktiske oplysninger

- Af hensyn til risikoen for salmonellainfektion, bør der anvendes pasteuriserede æg til ikke opvarmede retter
- Danæg producerer pasteuriserede æggeblommer i små bægre. 1 bæger svarer til 2 æggeblommer.

Produktet forhandles som kølevarer i de fleste større supermarkeder.