



## Opskrift på Protein-drikke

**Ymerdrik** (Næringsindhold for 1 dl er 372 kJ og 4,8 g protein)

- 2 dl ymer
- 1½ dl kærnemælk
- 1 dl juice efter eget valg
- 2-3 spsk. sukker
- 2 æggeblommer (pasteuriserede)

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

**Kakaodrik** (Næringsindholdet for hele portionen er 3800 kJ og 28 g protein)

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

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

**Tip:** Kan serveres kold/varm evt. tilsat vanilieis/flødeskum.

**Jordbærdrik** (Næringsindhold for hele portionen er 5800 kJ og 36 g protein)

- 4 dl ymer
- 2 dl jordbær (blendede eller purerede)
- 3 dl vaniljeis
- 2 dl piskefløde

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

**Appelsinkoldskål** (Næringsindhold for hele portionen er 7600 kJ og 36 g protein)

- 3 dl ymer
- 3 dl kærnemælk
- 3 dl piskefløde
- 2 dl appelsinsaft

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

