

Nemme veje til mere energi i maden

- Kom smør, fløde eller olie i sovs og suppe
- Kom smør eller olie i grød og kartoffelmos
- Kom fløde og pasteuriserede æggeblommer i færdigkøbt koldskål
- Kom fløde i kakaomælk og drikkeyoghurt
- Brug færdige yoghurt-desserter, mousse, budding og flødeis
- Kom færdigkøbt vanillecreme på frisk frugt
- Vælg sødmælk i stedet for saftvand



8 opskrifter
på ny energi til dem,
der spiser for lidt

Lokkemad



MEJERIFORENINGEN

Sygdom og appetitløshed kan føre til, at man spiser for lidt og taber sig. Det tærer på både kræfter og livsmod. For at tage på igen har kroppen brug for mange ekstra kalorier, men det kan være svært i sådan en situation. Måske har man slet ikke lyst til mad.

På de følgende sider finder du 8 opskrifter på kolde og varme drikke, som kan være et koncentreret energitilskud mellem måltiderne. Det er opskrifter, der indeholder rigtig meget energi selv i små mængder.

De 8 drikke er meget forskellige - der er noget for enhver smag. Men fælles for dem alle er, at de smager godt. De er nemme at tilberede med en ske eller håndmikser. Enkelte kræver en blender. Alle ingredienser kan købes hos den nærmeste købmand, og hele portionen kan laves i en kande om morgenen og stilles tildækket i køleskabet. Så kan der skænkes op efter behov i løbet af dagen. Det gælder også de varme drikke, der kan varmes op igen senere.

Opskrifterne er tænkt som en hjælp til dem, der gerne vil spise sig til kræfter igen efter sygdom - eller dem, der gerne vil kræse lidt for en småtspisende bekendt. Det er opskrifter på 8 kaloriebomber - så selvom det kan være fristende, bør de ikke drikkes af personer med almindelig appetit.

Er du i tvivl om noget med kosten, så tal med din læge eller diætist.

JORDBÆRDRIK



JORDBÆRDRIK

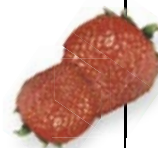
2-3 glas

- 2 dl frosne jordbær (ca. 125 g)
- 2 dl fløde 9%
- 1 dl vand
- 1 spsk. friskpresset citronsaft
- ½ dl sukker (ca. 40 g)

En drik, der smager af sommer.

Kom alle ingredienserne i en blender. Blend ved hurtigste hastighed i ca. 2 min. til bærene er helt purede. Smag til. Server drikken i glas, enten med ske eller tykt sugerør. Jordbær kan erstattes af solbær. Blend solbærdrikken ved hurtigste hastighed i ca. 5 min. Smag evt. til med sukker. Der vil være rester af solbærkerner i drikken.

Næringsindhold pr. 100 g: kJ 340, protein 1 g, kulhydrat 12 g, fedt 3 g



APPELSINDRIK

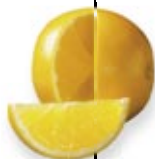


APPELSINDRIK

2 glas

- 3 dl sødmælkisyoghurt med appelsin
- 3 spsk. piskefløde 38%
- 2 spsk. sukker
- ½ dl appelsinjuice
- 2 tsk. appelsinmarmelade

Den er frisk og smager bare dejligt. Kom alle ingredienser i en skål. Rør dem sammen til en jævn blanding. Server drikken i glas, gerne med et tykt sugerør.



Næringsindhold pr. 100 g:
kj 595, protein 3 g, kulhydrat 18 g,
fedt 7 g

4

KAFFE LATTE



KAFFE LATTE

2 glas

- 2½ dl vand
- 1 spsk. frysetørret pulverkaffe (fx Nescafé)
- ¼ tsk. stødt kardemomme
- 1¼ dl piskefløde 38%
- 2½ tsk. farin

Dejlig eksotisk med et strejf af krydderi. Kom alle ingredienser i en gryde og bring blandingen i kog. Smag evt. til med farin. Server straks den varme kaffe i glas. Drikken kan opvarmes igen eller serveres kold med isterninger.



Næringsindhold pr. 100 g:
kj 545, protein 1 g,
kulhydrat 4 g,
fedt 12 g

5

ÆGGESNAPS med yoghurt



ÆGGESNAPS med yoghurt 2-3 glas

- ½ dl æggeblommer, pasteuriserede (ca. 3 æggeblommer)
- ½ dl sukker
- ½ tsk. stødt kanel
- 3 dl sødmælksyoghurt naturel
- Pynt: Drys med stødt kanel

Så dejligt som i gamle dage. Kom æggeblommer, sukker og kanel i en skål. Pisk ingredienserne til en jævn og luftig blanding med håndmikser i ca. 5 min. Vend yoghurt i og smag til. Server æggesnapsen i et glas. Drys med kanel og server straks med en ske.



Næringsindhold pr. 100 g:
kJ 570, protein 5 g,
kulhydrat 14 g, fedt 7 g

6

VARM ÆBLEMÆLK med honning



VARM ÆBLEMÆLK med honning 2 glas

- 2½ dl sødmælk
- 4 tsk. honning
- ¾ dl piskefløde 38%
- 2 tsk. sukker
- 100 g færdiglavet æblemos (1 dl)

En rar drik, der giver varmen på en kold dag. Kom mælk og honning i en gryde. Bring blandingen til kogepunktet under omrøring. Pisk fløden meget stiv, og bland den forsigtigt med sukker og æblemos. Hæld halvdelen af den varme drik i et glas eller krus. Læg halvdelen af den færdigblandede æbleflødeskum ovenpå.



Næringsindhold pr. 100 g:
kJ 585, protein 2 g, kulhydrat 13 g,
fedt 8 g

7

CHOKOLADEDRIK



CHOKOLADE- DRIK

2-3 glas

- Ca. 60 g mørk chokolade med flydende karamelfyld (fx 2 stk. chokoladeskildpadder)
- 3 dl kakaoskummetmælk
- 125 g vanille is

Den smager næsten som fyldt chokolade. Kom alle ingredienser i en blender. Blend ved hurtigste hastighed i ca. 2 min. Smag til. Server straks drikken i glas, gerne med et tykt sugerør.



Næringsindhold pr. 100 g:
kJ 615, protein 4 g, kulhydrat 21 g,
fedt 5 g

8

BANANDRØM



BANANDRØM

2-3 portioner

- 1 moden banan (ca. 100 g)
- 2 dl sødmælksyoghurt med banan-/pære
- 1 tsk. sukker
- 2 tsk. friskpresset citronsaft
- 125 g flødeis

Blød og med masser af banansmag - næsten som en dessert. Mos bananen med en gaffel. Tilsæt yoghurt, sukker, citronsaft og flødeis. Pisk med en håndmikser i ca. 2 min. til blandingen er jævn. Server i en portionskål.



Næringsindhold pr. 100 g:
kJ 525, protein 3 g, kulhydrat 18 g,
fedt 4 g

9

VARM KAKAODRIK med kaffe og cognac



VARM KAKAODRIK med kaffe og cognac 2-3 glas

- 4 dl kakaoskummetmælk
 - 1 dl piskefløde, 38%
 - 1 tsk. frysetørret pulverkaffe, fx Nescafé
- Pr. glas ved servering:
- 4-6 tsk. revet mørk chokolade
 - 2-3 tsk. cognac

Skal det være noget særligt, lidt festligt og hyggeligt?

Hæld kakaoskummetmælk, piskefløde og pulverkaffe i en gryde og bring det i kog. Kom chokolade og cognac i et glas. Hæld den varme drik i glasset og server straks. I stedet for at varme fløden op sammen med kakao og kaffe kan fløden piskes til skum og lægges på toppen.

Næringsindhold pr. 100 g:
kJ 635, protein 3 g, kulhydrat 12 g,
fedt 9 g, alkohol 2 g



Lokkemad

2. udgave, 1. oplag, marts 2009

Copyright: Mejeriforeningen

Oplag: 30.000

Idé: Susan Rønholt Hansen

Opskrifter: Rikke Vendelbo

Layout: Jørn Moesgård as

Foto: Lars Henrik Mardahl

Tryk: EJ Graphic

Lokkemad kan bestilles på:

Tel 8737 5700

Fax 8737 5701

reklamelager@mejeri.dk

Mejeriforeningen

Danish Dairy Board

Frederiks Allé 22 · DK-8000 Århus C

Tel 8731 2000 · www.mejeri.dk