

Næringsdrikk

400 kalorier pr oppskrift

1 EGG

1DL APPELSINJUICE

1/2 DL KREMFLØTE

1-2 SS SUKKER

PISK EGG OG SUKKER TIL EGGEDOSIS.

TILSETT KREMFLØTE OG APPELSINJUICE.

GANGES OPP ETTER ØNSKET MENGDE.



Meritene kaffe.

Lages i glass med riller:

1 ts. Pulverkaffe

4 strøkne ss Meritene m/sjokoladesmak

1 ss O`boy.

Fyll opp med kokt vann. Rør godt.

Tilsett en skvett fløte.

Hjemmelaget energidrikk (1 pors)

Eks:

2 dl frosne blåbær

2 dl biola blåbær

1 banan

1 ts honning

Eks:

2 dl frosne jordbær eller blåbær 2 dl juice

Litt solbærsirup

1 ts honning

10ml eller 2ss rapsolje.

Eks:

125 g fruktyoghurt

1 dl juice

1 dl frosne bringebær

10 ml rapsolje

1 ss havregryn

(blandes med stavmikser, gir 320 kcal, 6,5 g protein og 3,7 g fiber)

Protein og energirik base til smoothies:

Kremfløte

Egg

Rapsolje

Honning

Yoghurt