RECEPTEK MEDIDRINK PLATINUM-MAL

LEVESEK

Őszibarackleves

Hozzávalók **2 személyre**
- 200 g őszibarack
- 1 ek. liszt
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- fahéj
- szegfűszeg
- citromhéj és citromlé
- só

A megmosott, megtisztított őszibarackot fahéjjal, szegfűszeggel és kevés sóval, valamint a citrom héjával fűszerezett vízben forrásig hevítjük. A lisztet a tápszerrel simára keverjük (ha szükséges, adjunk hozzá vizet) és besűrítjük vele a levest. Ha kész, eltávolítjuk belőle a citromhéjat és a fűszereket, citromlével ízesítjük és lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számítva):
260 kcal 11 g fehérje 13 g zsír 24 g szénhidrát

Eperkrémleves

Hozzávalók **2 személyre**
- 1 doboz (200 ml) eper ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 200 g friss/fagyasztott eper
- 3 ek. tejföl (20%-os)
- 3 ek. liszt
- 2 tk. citromlé
- só

A megtisztított epret felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, hozzáadjuk a citromlevet, és a csipetnyi sót, majd 10 percig főzzük. Az eper ízű tápszert, a tejfölt és a lisztet csomómentesen elkeverjük, majd behabarjuk vele a levest. Hidegen fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számítva):
380 kcal 13,5 g fehérje 21,5 g zsír 32 g szénhidrát

RECEPTEK MEDIDRINK PLATINUM-MAL

DESSZERTEK

Mascarponés csokoládékrém

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz (200 ml) csokoládé ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 375 g mascarpone
- 6 db tojásfehérje
- 1,5 ek. porcukor

A csokoládé ízű tápszert és a mascarponét gépi habverővel közepes fokozaton elkeverjük, majd egy másik edényben a tojásfehérjéket a porcukor hozzáadásával szintén gépi habverővel magas fokozaton kemény habbá verjük. Az elkészült tojáshabot óvatosan összeforgatjuk a csokoládékrémmel, majd poharakba tálalva fogyasztjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
325 kcal 9,5 g fehérje 27 g zsír 10 g szénhidrát

Karamellpuding kekszdarabokkal

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 300 g tetszés szerinti porhanyós, édes keksz
- 450 ml tej
- 1,5 tasak karamell ízű főző pudingpor

A pudingport egy kevés hideg tejjel simára keverjük. Hozzáadjuk a maradék tejet, és a vanília ízű tápszert, majd folyamatos kevergetés mellett készre főzzük. Az apró darabokra tördelt kekszet a pudingba keverjük, majd desszertes poharakba tálaljuk. Kekszdarabokkal díszítjük, hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
360 kcal 10,8 g fehérje 10,1 g zsír 49,5 g szénhidrát

Eperkrém friss eperrel

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz (200 ml) eper ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 1,3 dkg zselatin
- 3 dl tejszínhab
- 1 ek. porcukor
- 750 g friss/fagyasztott eper

A zselatint ½ dl meleg vízben feloldjuk. Néhány szem epret egészben meghagyunk, a maradékot pürésítjük (ha fagyasztott epret használunk, előzőleg felengedjük). A tejszínhabot felverjük, cukrozzuk, az eper ízű tápszerrel elkeverjük, majd a pürésített epret apránként hozzávegyítjük. Desszertes poharakba tálaljuk, végül egész eperdarabokkal díszítjük. Hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
275 kcal 7 g fehérje 19,5 g zsír 17,5 g szénhidrát

RECEPTEK MEDIDRINK PLATINUM-MAL

Mentás eperturmix
Hozzávalók **1 személyre**
- 1 doboz (200 ml) eper ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 150 g eper
- 2-3 mentalevél

A megtisztított epret, a tápszert és a mentalevelet krémesre turmixoljuk. Lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
448 kcal 21 g fehérje 25 g zsír 34 g szénhidrát

Palacsintatészta tápszerrel
Hozzávalók kb. **25 palacsintához**
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 330 g liszt
- 3 db tojás
- 3,5 dl szódavíz/ szénsavas ásványvíz
- só

A lisztet, a tojást csomómentesre keverjük a vanília ízű tápszerrel és a szódavízzel. Serpenyőben kevés olajon palacsintákat sütünk belőle.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva/ 2db palacsinta):
140 kcal 5,7 g fehérje 3,44 g zsír 20,48 g szénhidrát
Tápanyagtartalom (1 palacsintára számolva):
70 kcal 2,88 g fehérje 1,72 g zsír 10,24 g szénhidrát

Túrós guba
Hozzávalók **1 személyre**
- 1 db kifli
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 60 g túró (sovány)
- 1 tk. margarin
- 5 g mazsola
- reszelt citromhéj

Az ujjnyi vastag szeletekre vágott kiflit meglocsoljuk a reszelt citromhéjjal ízesített tápszerrel. Óvatosan összekeverjük az áttört túróval, és a beáztatott mazsolával. Margarinnal kikent hőálló tálba vagy tepsibe tesszük, és 220-230°C-ra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a teteje megpirul.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
618 kcal 32 g fehérje 32 g zsír 48 g szénhidrát

RECEPTEK MEDIDRINK PLATINUM-MAL

Gyümölcsös túrókrém
Hozzávalók **1 személyre**
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 100 g sovány túró
- 40 g banán
- 40 g meggy
- citromhéj

A túrót összeturmixoljuk a vanília ízű tápszerrel, ízesítjük kevés reszelt citromhéjjal, és hozzáadjuk a meggyet, illetve belekarikázzuk a banánt. Lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
534 kcal 35 g fehérje 26 g zsír 40 g szénhidrát

Krémes almaturmix
Hozzávalók **1 személyre**
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 100 g alma
- ¼ citrom leve
- fahéj
- szegfűszeg

A megtisztított, cikkekre vágott almát a tápszerhez adjuk, cukorral, fahéjjal, szegfűszeggel, valamint a citromlével ízesítjük, majd összeturmixoljuk. Lehűtve tálaljuk.
.
Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
452 kcal 20 g fehérje 25 g zsír 36 g szénhidrát

Kávékrém
Hozzávalók **6 személyre**
- 1 doboz (200ml) vanília vagy kávé ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 2 dl kávé
- 1 ek. porcukor
- 3 dl tejszínhab
- 1,3 dkg zselatin

A vanília vagy kávé ízű tápszert felforrósítjuk. A zselatint ½ dl meleg vízben feloldjuk. A tejszínhabot összekeverjük a felvert tejszínhabbal, és a cukorral vegyített kávéval majd hozzá öntjük a vanília vagy kávé ízű tápszert. Üvegpoharakba tálaljuk, majd hűtve fogyasztjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
235 kcal 6,3 g fehérje 19,3 g zsír 7,8 g szénhidrát

RECEPTEK MEDIDRINK PLATINUM-MAL

Vaníliasodó
Hozzávalók **1 személyre**
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 1 tojás
- 1,5 tk. liszt
- 12 g vaj
- 1 cs. vaníliás cukor

A tojás sárgájához hozzáadjuk a lisztet és egy kevés tápszert, majd ezt jól elkeverjük. A többi tápszert 1 tk. vaníliás cukorral felforraljuk, majd hozzáöntjük a tojássárgájás keveréket. Vízgőz felett sűrűre főzzük a sodót, majd hozzáadjuk a vajat, hogy jó krémes legyen. Végül a tojásfehérjét a maradék vaníliás cukorral habbá verjük és finoman a sodóba forgatjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
618 kcal 27 g fehérje 40 g zsír 36 g szénhidrát

Narancsos csokoládéturmix
Hozzávalók **1 személyre**
- 1 doboz (200 ml) csokoládé ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 20 g étcsokoládé
- 1 db narancs kifacsart leve
- fahéj

Az étcsokoládét mikrohullámú sütőben, vagy gőz fölött megolvasztjuk, majd a csokoládé ízű tápszerrel, a narancslével és a fahéjjal krémesre turmixoljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
567 kcal 24 g fehérje 28 g zsír 52 g szénhidrát

Piskótás csokoládékrém

Hozzávalók **6 személyre**
- 1 doboz (200 ml) csokoládé ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 1,5 tasak csokoládé ízű főző pudingpor
- 18 db babapiskóta
- 450 ml tej a puding elkészítéséhez
- 3 dl tej a babapiskóta áztatásához
- 1,5 ek. cukor

A pudingport a cukorral és egy kevés hideg tejjel simára keverjük. Hozzáadjuk a maradék tejet, és a csokoládé ízű tápszert, majd folyamatos kevergetés mellett készre főzzük. Desszertes poharakba tejbe mártott babapiskótákat helyezünk, majd ráöntjük a pudingot. Hűtve fogyasztjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
260 kcal 9,2 g fehérje 7,5 g zsír 37 g szénhidrát

RECEPTEK MEDIDRINK PLATINUM-MAL

Sárgabarack vaníliakrémmel

Hozzávalók **6 személyre**
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 3 db tojássárgája
- 150 g porcukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 1,3 dkg zselatin
- 600 g sárgabarack

A vanília ízű tápszert a vaníliás cukorral felfőzzük. Közben a tojássárgájákat a porcukorral egy kisebb lábosban elkeverjük, a felforralt vaníliás tápszert kevergetve hozzáadjuk, majd az egészet sűrűre főzzük. Hagyjuk kihűlni, majd hozzáadjuk a zselatint, amit előzőleg két kanál meleg vízben feloldottunk. A zselatinnal elkevert vaníliakrémet desszertes poharakba tálaljuk, sárgabarack darabokkal díszítjük. Hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
261 kcal 7,3 g fehérje 7,5 g zsír 41,5 g szénhidrát

Kókuszos vaníliapuding gyümölcsdarabokkal

Hozzávalók **6 személyre**
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 1,5 tasak vaníliás ízesítésű főző pudingpor
- 150 g kókuszreszelék
- 450 ml tej a puding elkészítéséhez
- 1,5 ek. cukor
- 100 g ananász
- 50 g alma

A pudingport a cukorral és egy kevés hideg tejjel simára keverjük. Hozzáadjuk a maradék tejet, és a vanília ízű tápszert, majd folyamatos kevergetés mellett készre főzzük. Ha elkészült, belekeverjük a kókuszreszeléket, és az apró darabokra vágott gyümölcsöket. Desszertes poharakba tálaljuk, gyümölcsdarabokkal díszítjük. Hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
362,5 kcal 8 g fehérje 23 g zsír 28 g szénhidrát

RECEPTEK MEDIDRINK PLATINUM-MAL

Gesztenyés pohárkrém

Hozzávalók **6 személyre**
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 35 dkg gesztenyemassza
- 450 ml tej (2,8%-os)
- 1,5 tasak vaníliás főző pudingpor

A pudingport egy kevés hideg tejjel simára keverjük. Hozzáadjuk a maradék tejet, és a vanília ízű tápszert, majd folyamatos kevergetés mellett készre főzzük. A gesztenyemasszát egy tálkában elkeverjük néhány evőkanál pudinggal, amitől lágy, krémes állagú lesz. Ezt a gesztenyés krémet rétegezzük vaníliapudinggal üvegpoharakba. Hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
234 kcal 7,7 g fehérje 8 g zsír 30 g szénhidrát

MÁRTÁSOK

Almamártás (pirított darával)

Hozzávalók **2 személyre**
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink Platinum** tápszer
- 200 g alma
- 4 ek. tejföl (20%-os)
- 2 ek. liszt
- 2 tk. citromlé
- citromhéj
- só
- 80 g dara
- (ízlés szerint cukor)

A meghámozott és felkockázott almát felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, majd csipetnyi sót hozzáadva puhára főzzük. A vanília ízű tápszert, a tejfölt, a citromlevet, citromhéjat és a lisztet csomómentesen elkeverjük, és a megfőtt almára öntjük, kavargatva felfőzzük. Pirított darával tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):
410 kcal 13 g fehérje 23,5 g zsír 35 g szénhidrát

A szöveg lezárásának dátuma: 2025. január 14.
MDPLAT/PL/HUN/01/25/01