

RECEPTEK A MEDIDRINK CF TÁPSZERREL



LEVESEK

Eperkrémleves

Hozzávalók **2 személyre**

- 1 doboz (200 ml) eper ízű **MediDrink CF** 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 g zsír 33 g szénhidrát

Őszibarackleves

Hozzávalók **2 személyre**

- 200 g őszibarack
- 1 ek. liszt
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink CF** 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 12,5 g zsír 25 g szénhidrát

MÁRTÁSOK

Almamártás (pirított darával)

Hozzávalók **2 személyre**

- 1 doboz (200ml) vanília ízű **MediDrink CF** tápszer
- 200 g (2 db) alma
- 4 ek. tejföl
- 2 ek. liszt
- 2 tk. citromlé
- citromhéj
- só
- 80 g dara

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):

422,03 kcal 18,32 g fehérje 23,30 g zsír 33,26 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK CF TÁPSZERREL



DESSZERTEK

Gesztenyés pohárkrém

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz (200ml) vanília ízű **MediDrink CF** tápszer
- 35 dkg gesztenyemassza
- 450 ml tej
- 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 7,8 g zsír 30 g szénhidrát

Mascarpone csokoládékrém

Hozzávalók **6 személyre**

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

A csokoládé ízű tápszert és a mascarpone-t 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 11 g szénhidrát

Piskóta csokoládékrém

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz (200ml) csokoládé ízű **MediDrink CF** tápszer
- 1,5 tasak csokoládé ízű főző pudingpor
- 18 db babapiskóta
- 4,5 dl 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 38 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK CF TÁPSZERREL



Eperkrém friss eperrel

Hozzávalók **6 személyre**

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

A zselatint $\frac{1}{2}$ dl meleg vízben feloldjuk. Néhány szem epret egészben meghagyunk, a maradékot pürésítjük (ha fagyasztott epret használunk, előzőleg felengedjük). A tejszínhabot felferjük, 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 g zsír 18 g szénhidrát

Kókuszos vaníliapuding gyümölcsdarabokkal

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz (200ml) vanília ízű **MediDrink CF** tápszer
- 1,5 tasak vaníliás ízesítésű főző pudingpor
- 150 g kókuszreszelék
- 4,5 dl 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 28,5 g szénhidrát

Sárgabarack vaníliakrémmel

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz (200ml) vanília ízű **MediDrink CF** 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 tojássárgáját 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 g zsír 42 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK CF TÁPSZERREL



Karamellpuding kekszdarabokkal

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz (200ml) vanília ízű **MediDrink CF** 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 11 g fehérje 10,5 g zsír 50 g szénhidrát

Mentás eperturmix

Hozzávalók **1 személyre**

- ½ doboz (200ml) eper ízű **MediDrink CF** 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 24 g zsír 36 g szénhidrát

Palacsintatészta tápszerrel

Hozzávalók **kb. 25 palacsintához**

- 330 g liszt
- 3 db tojás
- 1 doboz vanília ízű **MediDrink CF** tápszer
- 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):

172,20 kcal 7,50 g fehérje 4,96 g zsír 23,38 g szénhidrát

Tápanyagtartalom (1 palacsintára számolva):

86,10 kcal 3,75 g fehérje 2,48 g zsír 11,69 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK CF TÁPSZERREL



Túrós guba

Hozzávalók **1 személyre**

- 1 db kifli
- 1 doboz (200 ml) vanília ízű **MediDrink CF** 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 31 g zsír 50 g szénhidrát

Gyümölcsös túrókrém

Hozzávalók **1 személyre**

- 1 doboz (200ml) vanília ízű **MediDrink CF** tápszer
- 100 g sovány túró
- 40 g banán
- 40 g meggy
- citromhéj

A túrókat 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 25 g zsír 42 g szénhidrát

Krémes almaturmix

Hozzávalók **1 személyre**

- 1 doboz (200ml) vanília ízű **MediDrink CF** 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 24 g zsír 38 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK CF TÁPSZERREL



Kávékrém

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz (200ml) csokoládé ízű **MediDrink CF** tápszer
- 1,3 dkg zselatin
- 3 dl tejszínhab
- 1 ek. porcukor
- 2 dl kávé

A csokoládé ízű tápszert felforrósítjuk. A zselatint $\frac{1}{2}$ dl meleg vízben feloldjuk. A tejszínhabot össze keverjük a felvert tejszínhabbal, és a cukorral vegyített kávéval majd hozzá öntjük a csokoládé ízű tápszert. Üvegpoharakba tálaljuk, majd hűtve fogyasztjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

235 kcal 6,3 g fehérje 19 g zsír 8 g szénhidrát

Vaníliasodó

Hozzávalók **1 személyre**

- 1 doboz (200ml) vanília ízű **MediDrink CF** 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 felforraltjuk, 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 39 g zsír 38 g szénhidrát

Narancsos csokoládéturmix

Hozzávalók **1 személyre**

- 1 doboz (200 ml) csokoládé ízű **MediDrink CF** 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 27 g zsír 54 g szénhidrát