

15

snabba recept med
Fortimel Compact Neutral



Ny
smak!

NUTRICIA
Fortimel
Compact

Denna receptbok är framtagen i första hand med tanke på patienter som har ett svårt att få i sig tillräckligt med energi och protein med vanlig mat och näringsdrycker. Recepten är avsedda att fungera som en inspirationskälla, med olika smaksvariationer och typer av rätter.

Recept och foto är framtagna av
Ulrica Johansson Dietistgastronomen AB

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Chai latte med fluffig grädde och färsk ingefära	4
Chokladdryck med kaffesmak	6
Varm välling med äppelmust och kanel	8
Värmande kardemummadryck med smulad pepparkaka	10
Mild tomatsoppa med god topping	12
Krämig risgrynsgröt med syrliga bär	14
Frukostmuffins i mikron	16
Omelett i mikron med god topping	18
Varm soppa på kopp med krutonger	20
Havregrynsgröt med lingon och linfrön	22
Blåbärssoppa med vaniljkross	24
Pannkaksrullar med lingongrädde	26
Smoothie på jordgubbar och citrus	28
Mannagrynsgröt med blåbär och tranbär	30
Mango- och hallonsmoothie med smak av lime	32



CHAI LATTE

med fluffig grädde och färsk ingefära

Ingredienser

1 st. (125 ml) Fortimel Compact Neutral

1 dl sojadryck (mjölk går också bra)

1-2 msk chai latte pulver

¾ dl vispgrädde

ca ½ tsk färsk riven ingefära

ev. mandelbiskvier



Tillvägagångssätt

1. Vispa grädden, riv ingefäran fint och blanda med den vispade grädden. Ställ åt sidan.
2. Häll i Fortimel Compact Neutral och sojadryck i en stor kopp. Värm koppen i mikron på full effekt (750 W) i 2 minuter (drycken kan också värmas på spisen).
3. Vispa i chai latte pulvret i koppen och lägg en stor klick ingefäragrädde på toppen och dekorera ev. med mandelbiskvier.

Tips! Kall chai latte görs på kylskåpskall Fortimel Compact Neutral blandat med 1 dl sojadryck och 2 msk chai latte pulver. Vispa runt och håll upp i ett högt glas med isbitar och sugrör och ev. vispad ingefäragrädde.

Näringsinnehåll

(1 kopp chai latte med grädde): • 2838 KJ / 677 kcal • 55 g kolhydrat • 44 g fett • 17 g protein • 0 g fibrer



CHOKLADDRYCK

med kaffesmak

Ingredienser

- 1 st.** (125 ml) Fortimel Compact Neutral
- 1 dl** mjölk
- ½ dl** starkt kaffe eller ½ dl vatten + 1 tsk snabbkaffe
- 1 msk** kakao



10
MIN



1

Tillvägagångssätt

- Häll i Fortimel Compact Neutral i en liten gryta (gärna tjockbottnad). Tillsätt mjölk, kaffe och kakao och vispa ihop till en slät dryck. Värm chokladdrycken på spisen på medelstark värme och vispa hela tiden (kan lätt brännas vid).
- Häll upp chokladdrycken i en kopp och pudra kakao överst med hjälp av en liten sil eller tesil. Servera drycken direkt.

Receptet kan också göras i mikron. Ta först en liten bunke och vispa ihop allt, håll därefter drycken i en kopp och kör på halv effekt (350 W) i ca 3 minuter. Rör runt i koppen före servering.

Tips! Extra fin kakao som Valrhona kakao ger extra god chokladsmak.

Näringsinnehåll

(1 kopp chokladdryck): • 1564 KJ / 372 kcal • 43 g kolhydrat • 14 g fett • 17 g protein • 2 g fibrer



VARM VÄLLING

med äppelmust och kanel

Ingredienser

- 1 st.** (125 ml) Fortimel Compact Neutral
 - ½ dl** vällingpulver t.ex. God morgon välling fullkorn osockrad
 - 1 ½ dl** äppelmust eller äppeljuice
 - ½ dl** vatten
 - 1 tsk** kanel malen
- ev. **¼** rivet äpple



10
MIN



1

Tillvägagångssätt

- Häll i Fortimel Compact Neutral i en liten gryta (gärna tjockbottnad) och rör i vällingpulver. Blanda i äppelmust eller äppeljuice, vatten och kanel. Vispa hela tiden (kan lätt brännas vid) och varm vällingen till önskad temperatur.
 - Mixa vällingen med en stavmixer direkt i grytan innan servering (vällingen kan dela sig vid hög värme varför den bör mixas före servering).
 - Häll upp i en stor kopp och ev. riv ett ¼ äpple fint och toppa vällingen med.
- Obs!** Vällingen kan inte göras i mikron.

Näringsinnehåll

(1 kopp välling): • 1944 KJ / 463 kcal • 66 g kolhydrat • 15 g fett • 15 g protein • 1,6 g fibrer



VÄRMANDE KARDEMUMMADRYCK

med smulad pepparkaka

Ingredienser

- 1 st. (125 ml) Fortimel Compact Neutral
- 1 dl mjölk (sojadryck eller risdryck går också bra)
- ½ tsk kardemummakärnor (mortlade) eller 1 tsk malen kardemumma
- 1 st. liten pepparkaka



Tillvägagångssätt

- Häll i Fortimel Compact Neutral, mjölk och kardemumma i en liten gryta (gärna tjockbottnad). Värm drycken på spisen till önskad temperatur och vispa hela tiden (kan lätt brännas vid).
- Häll upp i en kopp och krossa en pepparkaka i handen och strö på. Servera drycken direkt.

Receptet kan också göras i mikron. Ta först en liten bunke och vispa ihop allt, häll därefter drycken i en stor kopp och kör på halv effekt (350 W) i ca 3 minuter. Rör runt före servering.

Tips! Kardemummakärnor som mortlas ger mest smak åt drycken.

Näringsinnehåll

(1 kopp kardemummadryck med 1 st. liten pepparkaka): • 1608 KJ / 382 kcal • 49 g kolhydrat • 14 g fett
• 16 g protein • 0,1 g fibrer



MILD TOMATSOPPA

med god topping

Ingredienser

1 st. (125 ml) Fortimel Compact Neutral

2 dl Kelda mild tomatsoppa

salt, peppar

Tillbehör: **6 st.** skalade räkor, **½ dl** tärnad fetast,

en kvist färsk dill, **ev. 1** citronklyfta



10
MIN



1

Tillvägagångssätt

1. Häll i Fortimel Compact Neutral i en djup tallrik eller skål. Tillsätt Kelda mild tomatsoppa och rör runt. Smaka av med salt och peppar.
2. Värm soppan i 3 minuter på full effekt i mikron (750 W). Förbered under tiden tillbehören genom att ev. skala räkorna och tärna fetasten.
3. Rör runt i soppan och servera direkt tillsammans med tillbehören. Dekorera med färsk dill och servera gärna en citronklyfta till om soppan önskas syrligare.

Soppan kan också värmas på spisen.

Tips! Variera toppingen med strimlad skinka eller salami tillsammans med fetost.

Näringsinnehåll

(1 portion tomatsoppa med topping): • 2126 KJ / 501 kcal • 48 g kolhydrat • 25 g fett • 22 g protein
• 0,1 g fibrer



KRÄMIG RISGRYNSGRÖT

med syrliga bär

Ingredienser

- ½ flaska (ca 60 ml) Fortimel Compact Neutral
- 250 gram färdig risgrynsgröt (½ förpackning)
- 1 dl blandade valfria frysta/färska bär (t.ex. lingon, blåbär, hallon, tranbär, björnbär)
- 1 tsk vaniljsocker eller strösocker



15
MIN



1

Tillvägagångssätt

1. Lägg risgrynsgröten i en djup tallrik eller skål. Häll på Fortimel Compact Neutral och rör om till en jämn gröt. Gröten kan serveras kall eller varm. Önskas den varm värms gröten i mikron i 3 minuter på full effekt (750 W).
2. Tina de frysta bären i mikron i 1 minut på full effekt (750 W). Rör i vaniljsockret och servera bären till gröten.

Gröten är krämig och serveras utan mjölk. Önskas vätska till gröten blandas den resterande halva flaskan av Fortimel Compact Neutral ihop med 2 msk mjölk.

Tips! Kanel eller kardemumma är gott att pudra över gröten.

Näringsinnehåll

(1 portion risgrynsgröt med bär): • 1745 KJ / 416 kcal • 59 g kolhydrat • 13 g fett • 14 g protein • 3 g fibrer



FRUKOSTMUFFINS

i mikron (mug cake)

Ingredienser

1 ägg

½ banan

1 dl havregryn

2 msk solrosfrön

½ krm salt

½ flaska (ca 60 ml) Fortimel Compact Neutral

2 msk frysta/färska valfria bär (lingon, hallon, blåbär, tranbär)

ev. ½ tsk malen kanel eller kardemumma

Tillbehör: 1 dl mjölk



Tillvägagångssätt

1. Knäck ägget i en djup tallrik, skiva bananen och lägg i. Mosa ihop ägget och bananen. Tillsätt havregryn, solrosfrön, salt och en halv flaska av Fortimel Compact Neutral och rör runt. Blanda i de frysta bären och krydda ev. med kanel eller kardemumma.
2. Häll smeten i en stor kopp och kör i mikron i 2 ½ - 3 minuter på full effekt (750 W). Servera muffinsen direkt i koppen och gäma med mjölk till.

Muffinsen bör serveras och ätas direkt efter den har gräddats i mikron.

Receptet går också att göra utan bär.

Tips! Istället för solrosfrön kan du använda andra fröer eller nötter. Bären kan bytas ut mot rivet äpple, morot eller päron.

Näringsinnehåll

(1 st. frukostmuffins med 1 dl mjölk): • 2420 KJ / 578 kcal • 59 g kolhydrat • 25 g fett • 26 g protein
• 6 g fibrer



OMELETT

i mikron med god topping

Ingredienser

½ flaska (ca 60 ml) Fortimel Compact Neutral

2 ägg

1 msk riven stark ost

½ krm salt

½ krm svartpeppar

Tillbehör: 2 skivor salami, 4 st. oliver, färsk basilika ev. riven ost



Tillvägagångssätt

1. Knäck äggen i en djup tallrik och håll i Fortimel Compact Neutral. Tillsätt riven ost, salt och peppar och vispa ihop.
2. Kör omeletten i 3 minuter på full effekt (750 W). Förbered under tiden tillbehören genom att strimla salamin fint och dela på oliverna.
3. Lägg upp omeletten på en tallrik, toppa med salami, oliver, färsk basilika och gärna riven ost. Serveras direkt.

Tips! Du kan göra ägggröra med samma recept, fast använd en hel flaska Fortimel Compact Neutral och följ receptet ovan. Rör runt i ägggröran före servering.

Näringsinnehåll

(1 portion omelett med topping): • 2042 KJ / 468 kcal • 19 g kolhydrat • 32 g fett • 30 g protein • 0,5 g fibrer



VARM SOPPA

på kopp med krutonger

Ingredienser

1 st. (125 ml) Fortimel Compact Neutral

2 dl vatten

1 påse valfri sort av Varma koppen t.ex. ost & broccoli,

redd kyckling (inte Minestrone)

salt, peppar

ev. färska/frysta örter

Tillbehör: **1 dl** färdiga krutonger



10
MIN



1

Tillvägagångssätt

1. Häll i Fortimel Compact Neutral och vatten i en liten gryta (gärna tjockbottnad). Koka upp på medelstark värme och rör hela tiden (kan lätt brännas vid). Ta av från plattan och vispa i en påse av Varma koppen. Salta och peppra efter tycke och smak.
2. Servera i en större kopp tillsammans med krutongerna. Toppa ev. med hackade färska/frysta örter.

Obs! Soppan kan inte göras i mikron.

Tips! Lite extra lyx är att t.ex. lägga i några räkor, kräftstjärtar, rökt lax, fetaostbitar, strimlad skinka eller riven parmesanost i soppan.

Näringsinnehåll

(1 portion soppa med smak "redd kyckling" och krutonger): • 2448 KJ / 584 kcal • 64 g kolhydrat • 28 g fett
• 16 g protein • 4 g fibrer



HAVREGRYNSGRÖT

med lingon och linfrön

Ingredienser

- 1 st.** (125 ml) Fortimel Compact Neutral
 - 1 dl** vatten
 - 1 dl** havregryn
 - 1 msk** linfrön
 - ½ krm** salt
 - ½ dl** (30 gram) frysta lingon
 - 1 ts** vaniljsocker eller strösocker
- Tillbehör: **1 dl** mjölk



10
MIN



1

Tillvägagångssätt

- Häll i Fortimel Compact Neutral, vatten, havregryn, linfrön och salt i en liten gryta (gärna tjockbottnad). Värm gröten på medelstark värme och rör hela tiden (kan lätt brännas vid). Koka gröten i ca 3-4 minuter tills den tjocknar.
- Tina de frysta lingonen i mikron i 1 minut på full effekt (750 W). Blanda i vaniljsocker.
- Servera gröten med de rårörda lingonen på toppen och mjölk till.

Obs! Gröten kan inte göras i mikron.

Tips! Linfrön kan bytas ut mot t.ex. chiafrön, sesamfrön, solrosfrön, pumpafrön.

Näringsinnehåll

(1 portion havregrynsgröt med lingon och mjölk): • 2330 KJ / 556 kcal • 69 g kolhydrat • 20 g fett
• 22 g protein • 7 g fibrer



BLÅBÄRSSOPPA

med vaniljkross

Ingredienser

- 1 st. (125 ml) Fortimel Compact Neutral
- 1 ½ dl färdig blåbärssoppa
- 1 st. drömkaka
ev. färska blåbär



10
MIN



1

Tillvägagångssätt

1. Häll i Fortimel Compact Neutral i en stor kopp eller i en djup tallrik. Tillsätt blåbärssoppan och rör runt tills allt blandar sig. Önskas soppan kall serveras den direkt (i kylan blir den grå och tjocknar).
2. Om soppan önskas varm: Värm koppen i mikron i ca 3 minuter på halv effekt (350 W). Ta ut och rör om och späd ev. med ytterligare lite blåbärssoppa eller vatten då soppan lätt tjocknar vid värme.
3. Krossa en drömkaka i handen och strö över kall eller varm soppa. Om det finns över av den färdiga blåbärssoppan kan du ringla lite över för att få extra fin färg. Dekorera gärna med färska blåbär.

Tips! Extra finess är att ringla över lite ovispad grädde vid servering

Näringsinnehåll

(1 portion blåbärssoppa med 1 st. drömkaka): • 1761 KJ / 419 kcal • 59 g kolhydrat • 14 g fett
• 13 g protein • 2 g fibrer



PANNKAKSRULLAR

med lingonrädde

Ingredienser

1 st. (125 ml) Fortimel Compact Neutral

1 ägg

1 dl vetemjöl

½ dl mjölk

en nypa salt

matfett till stekning

Tillbehör: **2 dl** vispgrädde, **1 dl** (60 gram) frysta lingon, **1 msk** vaniljsocker, **ev.** några lingon för dekoration och florsocker



30
MIN



3 St

Tillvägagångssätt

1. Värm de frysta lingonen i en djup tallrik i mikron i 1 minut på halv effekt (350 W) tills de tinar. Mosa bären med hjälp av en gaffel och blanda i vaniljsockret. Ställ åt sidan.
2. Häll i Fortimel Compact Neutral i en bunke. Tillsätt ägg, vetemjöl, mjölk och salt. Vispa ihop till en slät smet.
3. Stek pannkakorna i matfettet och lägg upp på en tallrik. Låt svalna något.
4. Vispa grädden och blanda i de mosade lingonen. Bred en klick lingonrädde på varje pannkaka, rulla ihop och dela på hälften. Servera gärna med några råa lingon på toppen och pudra med florsocker.

Tips! Lingon kan bytas ut mot blåbär, hallon eller tranbär

Näringsinnehåll

(1 pannkaka med lingonrädde): • 2208 KJ / 528 kcal • 35 g kolhydrat • 39 g fett
• 10 g protein • 1,2 g fibrer



SMOOTHIE

PÅ JORDGUBBAR OCH CITRUS

Ingredienser

- 1 st.** (125 ml) Fortimel Compact Neutral
- ½ dl** yoghurt naturell
- 1 dl** (40 gram) frysta jordgubbar (blåbär, björnbär eller hallon går också bra)
- 1** stor apelsin (1 dl saft behövs)
- ½** citron (saften) eller **1** lime (saften)
- ev. färska jordgubbar till dekoration



Tillvägagångssätt

1. Blanda i Fortimel Compact Neutral, yoghurt och frysta jordgubbar i en liten bunke eller bågare.
2. Dela citrusfrukterna på hälften och pressa ur saften. Häll vätskan i bunken/bågaren och mixa smoothien slät med hjälp av en stavmixer eller i en mixer. Häll upp i ett högt glas och dekorera med färska jordgubbar.

Om smoothien inte serveras direkt utan förvaras i kylan kan det vid servering behövas spädas med lite vatten då den tjocknar när det står ett längre tag.

Tips! Finrivet skal från apelsin, lime eller citron ger extra citrussmak.

Näringsinnehåll

(1 portion smoothie): • 1656 KJ / 394 kcal • 56 g kolhydrat • 12 g fett • 15 g protein • 0,7 g fibrer



MANNAGRYNSGRÖT

MED BLÅBÄR OCH TRANBÄR

Ingredienser

- 1 st. (125 ml) Fortimel Compact Neutral
 - 1 dl mjölk
 - 2 ½ msk mannagryn
 - ½ krm salt
 - ½ dl (35 gram) frysta blåbär
 - ½ dl (20 gram) frysta tranbär
 - 1-2 tsk vaniljsocker eller strösocker
- Tillbehör: 1 dl mjölk



Tillvägagångssätt

1. Häll i Fortimel Compact Neutral och mjölk i en liten gryta (gärna tjockbottnad). Koka upp och rör hela tiden (kan lätt brännas vid).
 2. Vispa i mannagryn och salt. Låt småkoka under omrörning i ca 3-4 minuter tills gröten tjocknar.
 3. Tina bären i mikron i 1 minut på full effekt (750W). Blanda i vaniljsocker.
 4. Servera gröten i en skål tillsammans med bär och mjölk.
- Obs!** Gröten kan inte göras i mikron.

Näringsinnehåll

(1 portion mannagrynsgröt med bär och mjölk): • 2241 KJ / 533 kcal • 76 g kolhydrat • 15 g fett
• 22 g protein • 2,5 g fiber



MANGO- OCH HALLONSMOOTHIE

MED SMAK AV LIME

Ingredienser

- 1 st.** (125 ml) Fortimel Compact Neutral
- ½ dl** (25 gram) frysta mangobitar
- ½ dl** (25 gram) frysta hallon
- 2 dl** apelsinjuice eller Proviva apelsin
- 2 st.** lime (saften)
ev. färska hallon, limeklyfta och en grillpinne



Tillvägagångssätt

- Häll i Fortimel Compact Neutral i en liten bunke eller bägare. Lägg i frysta hallon och frysta mangobitar. Häll i apelsinjuice och dela limen och pressa i limesaften.
- Mixa drycken till en slät dryck med hjälp av en stavmixer eller i en mixer. Häll upp i ett högt glas.
- Dekorera gärna med ett "hallonstrå" genom att trä färska hallon på en grillpinne och en limeklyfta.

Om drycken inte serveras direkt utan förvaras i kylan kan det vid servering behövas spädas med lite vatten eller juice då den tjocknar när det står ett längre tag.

Tips! Istället för frysta hallon kan du även använda frysta blåbär eller frysta björnbär.

Näringsinnehåll

(1 glas mango- och hallonsmoothie): • 1811 KJ / 431 kcal • 66 g kolhydrat • 12 g fett
• 14 g protein • 1,6 g fibrer

ANTECKNINGAR





Har du frågor?

Kontakta Nutricia Direkt. Vardagar 9-15. Tel: 08-24 15 30

Recept och foto framtagna av

Ulrica Johansson Dietistgastronomen AB

 **NUTRICIA**
Fortimel
Compact