

Diabetesanpassade energirika hemlagade drinkar, 1 portion

Drink med smak av bär

- 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
- ¼ dl vispgrädde
- 2 tsk rapsolja
- 2 msk kvarg/kesella med minst 9 % fett
- ½ dl frysta eller färska bär utan socker

Blanda samman alla ingredienser med mixer eller elvisp. Smaksätt vid behov med sötningsmedel.

Innehåller 300 kcal, 8 g protein och 9 g kolhydrater per portion = ca 1 ¾ dl

Drink med smak av apelsin

- 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
- ¼ dl vispgrädde
- 2 tsk rapsolja
- 2 msk kvarg/kesella med minst 9 % fett
- 1 msk koncentrerad apelsinjuice

Blanda samman alla ingredienser med mixer eller elvisp. Smaksätt vid behov med sötningsmedel.

Innehåller 295 kcal, 8 g protein och 8 g kolhydrater per portion = ca 1 ¾ dl

