

Energibomb kaffe/vanilj

1 påse **Calshake** vanilj
40 ml starkt kaffe
2 dl grädde

Blanda ingredienserna i en mixer, kör till drycken blir lagom slät.
Lägg upp i portionskålar och ställ in i frysen 30-45 min, och servera som glass.

**Mango/vanilj smoothie**

1 påse **Calshake** vanilj
1 dl ProViva mango
2 dl Tofuline vaniljglass

Låg laktoshalt!

Blanda ingredienserna i en mixer, kör till drycken blir lagom slät.
Häll upp i höga glas och servera!

**Choklad/hallon smoothie/glass**

1 påse **Calshake** choklad
1 ProViva Shot hallon/svartvinbär (80 ml)
2 dl Tofuline chokladglass

Låg laktoshalt!

Blanda ingredienserna i en mixer, kör tills drycken blir lagom slät.
Alternativ 1: Häll upp i höga glas och servera direkt
Alternativ 2: Lägg upp i portionskålar och ställ in i frysen 30-45 min, och servera som glass.

**Bananyoghurt**

1 påse **Calshake** banan
2,4 dl Yoghurt naturell

Blanda ner pulvret i yoghurten och servera med valfria tillbehör t ex skivad banan, kiwi och müsli.

Hallon/svartvinbär smoothie/glass

1 **Fresubin® DRINK** med svartvinbärssmak (2 dl)
1 ProViva Shot hallon/svartvinbär (80 ml)
2 dl frysta hallon

Blanda ingredienserna i en mixer, kör till drycken blir lagom slät.

Alternativ 1: Häll upp i höga glas och servera direkt
Alternativ 2: Lägg upp i portionskålar och ställ in i frysen 30-45 min, och servera som glass.

**Yoghurtdrink**

½ **Fresubin® DRINK** med citronsmak (1 dl)
1 dl Yoghurt vaniljsmak
1 msk honung
Lite pressad citron

Blanda ingredienserna i en mixer, kör till drycken blir lagom slät.
Häll upp i höga glas och dekorera med citronmeliss.

**Bärsmoothie/glass**

½ **Fresubin® DRINK** med smultron eller jordgubbsmak (1 dl)
2 dl frysta blåbär
1 ProViva Shot hallon/svartvinbär (80 ml)

Blanda ingredienserna i en mixer, kör till drycken blir lagom slät.
Alternativ 1: Häll upp i höga glas och servera direkt
Alternativ 2: Lägg upp i portionskålar och ställ in i frysen 30-45 min, och servera som glass.

**Chokladfromage**

1 **Fresubin® DRINK** med chokladsmak (2 dl)
1 påse Ekströms Fresta chokladfromage (pulver)

Blanda ingredienserna och vispa med elvisp cirka 3 min. Häll upp fromagen i en portionskål och låt stå kallt cirka 20 min. Toppa gärna med grädde och servera.

Lingon/vanilj smoothie/glass

1 **Fresubin® DRINK** med vaniljsmak (2 dl)
2 dl frysta lingon
½ dl florsocker

Blanda ingredienserna i en mixer, kör till drycken blir lagom slät.
Alternativ 1: Häll upp i höga glas och servera direkt
Alternativ 2: Lägg upp i portionskålar och ställ in i frysen 30-45 min, och servera som glass.

Mango/hallon smoothie/glass

1 **Fresubin® DRINK** med vaniljsmak (2 dl)
1 dl ProViva mango
2 dl Tofuline vaniljglass

Låg laktoshalt!



Blanda ingredienserna i en mixer, kör till drycken blir lagom slät.
Alternativ 1: Häll upp i höga glas och servera direkt
Alternativ 2: Lägg upp i portionskålar och ställ in i frysen 30-45 min, och servera som glass.

Hjortron smoothie/glass

½ **ProvideXtra® DRINK** med äpplesmak (1 dl)
250 g frysta hjortron
2 msk florsocker

Laktosfri!

Blanda ingredienserna i en mixer, kör till drycken blir lagom slät.
Alternativ 1: Häll upp i höga glas och servera direkt
Alternativ 2: Lägg upp i portionskålar och ställ in i frysen 30-45 min, och servera som glass.

Gazpacho med extra energi

2 **ProvideXtra® DRINK** med tomatsmak (4 dl)
1 hackad röd paprika
1 hackad liten gul lök
½ skalad och hackad gurka
1 skalad och hackad vitlöksklyfta
Basilika, olivolja, salt och peppar efter smak
För mer hetta, tillsätt sambal olek

Laktosfri!



Blanda alla ingredienser i en mixer och servera väl kyld med bröd-krutonger och finhackad röd lök. Garnera med basilika.

Passionsfruktsfromage

1 **Fresubin® DRINK** med tropisk fruktsmak (2 dl)
1 påse Ekströms Fresta passionsfruktsfromage (pulver)
½ dl vatten



Blanda ingredienserna och vispa med elvisp cirka 3 min.
Häll upp fromagen i en portionskål och låt stå kallt 20-30 min.
Servera gärna med passionsfrukt och/eller hallon och toppa med citronmeliss.

Smoothie med skogsbär

½ **ProvideXtra® DRINK** med apelsin-ananassmak (1 dl)
1 dl Yoghurt naturell
4 dl blandade frysta bär (t ex hallon, blåbär, björnbär, vinbär)
1 msk florsocker

Blanda ingredienserna i en mixer, kör tills drycken blir lagom slät.
Häll upp i höga glas och toppa med björnbär. Servera.



Godisglass

½ **Fresubin® DRINK** med vaniljsmak, kyld (1 dl)
½ dl M&M-kulor (alt. daim)
2 dl vaniljglass

Krossa/hacka godiset. Blanda glass och Fresubin DRINK i en mixer, tillsätt godiskrosset, häll upp i skålar och servera.

Varm äppelsoppa

1 **ProvideXtra® DRINK** med äpplesmak (2 dl)
1 påse Varma Koppen Äpple & Kanel

Laktosfri!



Töm påsens innehåll i en stor kopp. Tillsätt 2 dl ProvideXtra® DRINK med äpplesmak som värmts till dricktemperatur. Rör om ordentligt ända ner i botten. Låt stå 1 minut och servera.

Marängmums

1 varm **Fresubin® DRINK** med chokladsmak (2 dl)
5-6 maränger
3 msk vaniljglass

Krossa marängerna och blanda ner dem i varm Fresubin DRINK.
Häll upp i glas och toppa med vaniljglass och en maräng.