

ENKLE OPPSKRIFTER
MED FORTINI
MULTI FIBRE



NUTRICIA
Fortini

Innledning

I denne kokeboken har vi laget enkle oppskrifter der Fortini Multi Fibre nøytral inngår som en viktig ingrediens. Dette er ment som et hjelpemiddel for å øke inntaket av næringsdrikk, men også som en variasjon. Det finnes flere ulike smaker innenfor vårt Fortini Multi Fibre sortiment, både banan, jordbær og sjokolade. Disse finner du også som ingrediens i noen av oppskriftene. I tillegg finnes det to Smoothie-varianter som har blitt veldig populære. De heter Fortini Smoothie sommerfrukt og Fortini Smoothie bær og frukt. Med både ulike smaker og oppskrifter ønsker vi å tilby en fleksibilitet slik at barnet får i seg næringsdrikken.

Dette er enkle oppskrifter; ta barnet med i matlagingen. Det kan være mer fristende å spise noe man har vært med å lage selv! Mange av oppskriftene er godt egnet som mellommåltid, eller til en dessert etter middag.

Vi har satt av noen sider til egne notater. Bruk fantasien - næringsdrikken kan du bruke i mange ulike retter. Skriv ned dine egne oppskrifter. Vi setter også stor pris på om du ønsker å dele dem med oss, slik at vi kan få dem med i neste utgivelse av kokeboken.

Lykke til!

Innhold

Potetmos	4
Gulrotsuppe.....	4
«Rett i koppen» - suppe.....	5
Havregrøt	5
Snarkokt risengrøt.....	6
Frokostblanding med Fortini Multi Fibre.....	7
Pannekaker (ca. 5 stk).....	8
Vafler (2 plater)	9
Muffins (ca. 10 stk).....	10
Bærfromasj	11
Bananmilkshake	12
Jordbærmilkshake.....	12
Sjokolademilkshake	13
Sjokolademilkshake med bringebær.....	13
Jordbærsmoothie med yoghurt.....	14
Tropisk smoothie med yoghurt.....	15

Potetmos

2 middels store poteter
1 ss smør/margarin
0,5 dl Fortini Multi Fibre nøytral

Fremgangsmåte:

Kok potetene møre i vann, og mos dem sammen med smøret. Tilsett næringsdrikken under omrøring. Tilsett salt etter eget ønske og behov.



Gulrotsuppe

150 g skrelt gulrot
1 ss smør/margarin
1 dl Fortini Multi Fibre nøytral
Evt. litt salt og pepper

Fremgangsmåte:

Kok gulrøttene myke. Behold litt av kokevannet og tilsett 1 ss smør. Kjør dette sammen i en food-prosessor eller stavmixer til det blir en puré. Tilsett næringsdrikken og varm lett opp. Smak evt. til med salt og pepper.

TIPS!

Her kan gulrøttene byttes ut med andre grønnsaker som f.eks blomkål, brokkoli, erter etc. Kan evt. blande flere grønnsaker sammen.

«Rett i koppen» - suppe

1 pose «Rett i koppen» etter eget ønske helles i en stor kopp/suppelatterken. Tilsett 1 dl kokende vann og rør om. Deretter tilsettes 1 dl Fortini Multi Fibre nøytral.

TIPS!

De klare variantene av suppen kan det være greit å unngå.



Havregrøt

0,5 dl havregryn
2 dl H-melk
0,5-1 dl Fortini Multi Fibre nøytral

Fremgangsmåte:

Kok opp havregryn med melk i en liten kjele. Tilsett næringsdrikken til slutt.

TIPS!

Godt med friske bær, frukt, syltetøy eller sukker og kanel.

Snarkokt risengrøt

1 porsjonspose tilsettes 1,5 dl Fortini Multi Fibre nøytral og 1 dl H-melk.

Fremgangsmåte:

Hell alle ingrediensene i en liten kjele. Kok på svak varme til riktig konsistens.

TIPS!

Rosiner kan være godt sammen med sukker og kanel.



Frokostblanding med Fortini Multi Fibre

Ta en porsjon ønsket frokostblanding og hell næringsdrikken over i stedet for å bruke melk. Tilsett syltetøy/ bær/ frukt.

TIPS!

Du kan også halvblende næringsdrikk og H-melk.



Pannekaker (ca. 5 stk)

1 dl hvetemel (kan erstatte noe av dette med grovere mel)
½ krm salt
1,5 dl Fortini Multi Fibre nøytral
1 egg
½ ss smeltet smør/margarin

Fremgangsmåte:

Ha mel og salt i en bolle. Spe med næringsdrikken og visp til røren er glatt. Visp deretter inn egg og smør. La røren svulle litt og stek deretter kakene.



TIPS!

Lag en større porsjon og frys ned pannekakene.

Vafler (2 plater)

1 dl hvetemel (kan evt erstatte noe med grovere mel)
1 ts sukker
½ ts bakepulver
½ ts vaniljesukker
½ ts kardemomme
1,5 dl Fortini Multi Fibre nøytral
1 egg
1 ss smeltet smør/margarin

Fremgangsmåte:

Bland sammen hvetemel, sukker, kardemomme, bakepulver og vaniljesukker. Rør inn halvparten av næringsdrikken. Tilsett resten av næringsdrikken, sammenpisket egg og smeltet smør. La røren svulle i ca. 15 min og stek deretter.



TIPS!

Lag en større porsjon og frys ned vaffelplatene.

Muffins (ca. 10 stk)

1 egg
0,75 dl sukker
1,5 dl Fortini Multi Fibre nøytral
1,5 ss smeltet smør/margarin
1,5 dl hvetemel
Litt vaniljesukker og bakepulver
1 ss kakao

Fremgangsmåte:

Stivpisk eggedosis av egg og sukker.
Hell i smeltet smør og næringsdrikk.
Sikt inn hvetemel, vaniljesukker,
kakao og bakepulver. Fyll i former
og stekes i ovn på nederste rille i
10-15 min på 200 grader.



TIPS!

Pynt med sjokoladeglasur og strøssel. Man kan også bruke bær, f.eks. blåbær, istedet for kakao.

Bærfromasj

1 dl Fortini Multi Fibre nøytral
1 ts vaniljesukker
3 ts sukker
50 g frosne bær etter eget ønske
2 plater gelatin

Fremgangsmåte:

Næringsdrikk, sukker, vaniljesukker
og frosne bær kjøres i blender/
stavmixer til det er godt blandet.
Rør inn den oppløste gelatinen, hell
i et stort glass, og la det stå kaldt i
et par timer.

Gelatin: Legg gelatinplatene i kaldt
vann så de blir myke. Klem vannet
ut og løs platene i 1,5 ss kokende
vann.



Bananmilkshake

1 dl Fortini Multi Fibre nøytral
2 kuler vaniljeis
½ banan
1 ts vaniljesukker

Fremgangsmåte:

Hell alle ingrediensene i en blender og kjør til passe konsistens.



Jordbærmilkshake

1 dl Fortini Multi Fibre nøytral
2 kuler jordbæris
3 store jordbær

Fremgangsmåte:

Hell alle ingrediensene i en blender og kjør til passe konsistens.

Sjokolademilkshake

1 dl Fortini Multi Fibre sjokolade
½ banan
50 g sjokoladeis

Fremgangsmåte:

Hell alle ingrediensene i en blender og mix til passe konsistens.

Sjokolademilkshake med bringebær

1 dl Fortini Multi Fibre sjokolade
50 g frosne bringebær
50 g vaniljeis

Fremgangsmåte:

Hell alle ingrediensene i en blender og mix til passe konsistens.

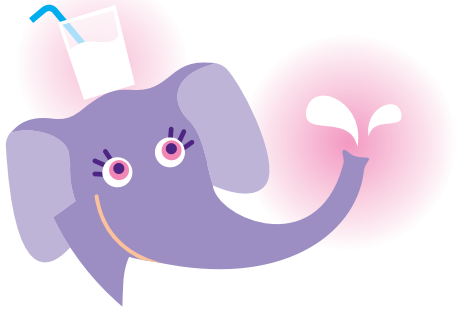


Jordbærsmoothie med yoghurt

1 dl Fortini Multi Fibre jordbær
5 frosne jordbær
1/3 banan
50 g jordbæryoghurt

Fremgangsmåte:

Ta næringsdrikk, jordbær og banan i blender. Bland godt. Tilsett yoghurt til slutt og bland.



Tropisk smoothie med yoghurt

1 dl Fortini Multi Fibre banan
50 g frossen mango
50 g melon og pasjonsfruktyoghurt

Fremgangsmåte:

Ta næringsdrikk og mango i en blender. Bland godt. Tilsett yoghurt til slutt og bland.



Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes i samråd med helsepersonell.

Nutricia Norge AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia@nutricia.no

www.nutricia.no

