

# Ett lösligt MJÖLKPROTEINPULVER MED NEUTRAL SMAK

Pulvret innehåller hela 90 % protein och används för att öka proteininnehållet i drycker och maträtter. Det passar bra att använda i både kall och varm mat och dryck t ex i färs- och ägg-rätter, såser, soppor, stuvningar, mellanmålsdrinkar och bakverk.

**Gör så här:** I varm mat eller dryck: Vispa ut Resource Instant Protein med lite kall vätska innan den blandas i mat eller dryck.

I kall dryck eller sås: Resource Instant Protein kan blandas/vispas ned direkt.

## Dosering och näringsinnehåll

| Mängd                     | Energi   | Protein |
|---------------------------|----------|---------|
| 5 g = 1 msk               | 19 kcal  | 4,5 g   |
| 10 g = 2 msk              | 37 kcal  | 9 g     |
| 30 g = 1 dl = 5 portioner | 111 kcal | 27 g    |

## RECEPT

### Proteinsmör 20 PORTIONER

- 200 g smör
- 2 dl Resource Instant Protein

Blanda Resource Instant Protein med rumsvarmt smör. Klicka ut på smörpapper och forma till en rulle. Förvara i kylskåp.

### Proteingrädde 5 PORTIONER

- 2 ½ dl vatten
- 2 ½ dl vispgrädde, 40 % fetthalt
- 1 dl Resource Instant Protein

Blanda pulvret med lite vatten till en redning och rör ner i grädden. Använd som ovispad grädde till desserter eller i matlagning.

### Chokladbollar CA 35 ST

- 4 ½ dl havregryn
- ¼ dl socker
- 2 msk kakao
- 1 msk vaniljsocker
- 150 g smör eller margarin
- 3 dl (150 g) Resource Instant Protein
- Kokos
- 1 ½ dl Resource Komplettnäring 1.5 Kaffe

Blanda alla ingredienserna och forma till bollar. Rulla dem i kokos. Följ mängdangivelserna noga.

**TIPS!**  
Doppa händerna i kallt vatten när du rullar bollarna. Då fastnar degen inte lika lätt i handflatorna.



| NÄRINGSINNEHÅLL |             |           |
|-----------------|-------------|-----------|
|                 | Per portion | Totalt    |
| Energi          | 84 kcal     | 1679 kcal |
| Kolhydrat       | <1 g        | 1 g       |
| Protein         | 3 g         | 55 g      |
| Fett            | 8 g         | 164 g     |
| Energi          | 210 kcal    | 1049 kcal |
| Kolhydrat       | 1,5 g       | 7,5 g     |
| Protein         | 7 g         | 32 g      |
| Fett            | 20 g        | 100 g     |

| NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION (2 ST) |          |
|------------------------------------|----------|
| Energi                             | 202 kcal |
| Kolhydrat                          | 11 g     |
| Protein                            | 10 g     |
| Fett                               | 13 g     |

## Kaviarmousse 5 PORTIONER

- 50 g (ca ½ dl) Kaviar på tub, orökt
- 10 g Resource Instant Proteinpulver
- 1-2 msk vatten

Blanda pulvret med lite vatten till en redning. Rör ned proteinredningen i kaviaren. Kaviarmoussen smakar gott på knäckebröd eller till ägghalvor.

## Leverpastej 10 PORTIONER

- 80 g bredbar leverpastej, 24 % fetthalt
- Ev. lite vispgräde
- 5 g Resource Instant Proteinpulver

Blanda proteinpulvret med lite vatten till en redning och mosa ihop med leverpastejen. Tillsätt gärna lite gräde för att underlätta omrörningen. Resultatet blir en luftig proteinrik pastej att breda på smörgåsen.

## Rödbetssallad (Rödbetsmajonnäs) 1 PORTION

- 80 g färdig rödbetssallad
- 10 g Resource Instant Proteinpulver
- ½ dl vatten

Lös upp pulvret i vattnet och blanda sedan ner i rödbetssalladen.

## Äggröra/Omelett 1 PORTION

- 1 ägg
- 5 g Resource Instant Proteinpulver
- 1 ½ msk gräde, mellan 12 %
- 1 msk flytande margarin till stekning

Rör ut proteinpulvret i lite gräde. Vispa ihop omelettsmeten och stek i medelvarm panna.

## Filbunke 1 PORTION

- 2 ½ dl fil, 3 % fetthalt
- 30 g Resource Instant Proteinpulver

Blanda ned proteinpulvret i filen tills det löst sig ordentligt. Ställ kallt över natten. Servera gärna med färska bär.



## Varm choklad 1 PORTION

- 2 ½ dl mjölk
- 2 tsk socker
- 2 tsk kakao
- 10 g Resource Instant Proteinpulver

Vispa ihop alla ingredienser i en kastrull. Värm till önskad temperatur. Servera i mugg, gärna med en gräddklick på toppen för extra energi.

## Äppelkaka 6 PORTIONER

- 100 g smör
- 1 dl Resource Instant Protein
- 2 ½ dl socker
- 2 tsk bakpulver
- 1 st ägg
- 1 ½ dl mjölk (3 %)
- 2 ½ dl vetemjöl

Fyllning:

- 2 äpplen
- 2 tsk socker
- 1 tsk kanel

Vispa ägg och socker pösigt. Blanda alla torra varor och proteinpulvret i en bunke. Smält smöret och låt svalna. Blanda ner mjölblandningen i ägg och socker. Tillsätt sist det smälta smöret. Rör om lite kvickt. Häll smeten i en smord och bröad form. Tryck sist ner skivade äpplen som blandats med kanel och socker. Grädda i nedre delen av ugnen i 175 grader i ca 45 minuter.

### NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

|           | Berikad  | Icke berikad |
|-----------|----------|--------------|
| Energi    | 26 kcal  | 19 kcal      |
| Kolhydrat | 2,4 g    | 2,4 g        |
| Protein   | 3,3 g    | 1,5 g        |
| Fett      | 1,2 g    | 0,8 g        |
| Energi    | 28 kcal  | 26 kcal      |
| Kolhydrat | 0,6 g    | 0,6 g        |
| Protein   | 1,4 g    | 0,1 g        |
| Fett      | 2 g      | 2 g          |
| Energi    | 141 kcal | 103 kcal     |
| Kolhydrat | 9 g      | 9 g          |
| Protein   | 10 g     | 1 g          |
| Fett      | 7 g      | 7 g          |
| Energi    | 211 kcal | 192 kcal     |
| Kolhydrat | 2 g      | 2 g          |
| Protein   | 12 g     | 7,5 g        |
| Fett      | 17 g     | 17 g         |
| Energi    | 235 kcal | 121 kcal     |
| Kolhydrat | 10 g     | 10 g         |
| Protein   | 34 g     | 7 g          |
| Fett      | 6 g      | 6 g          |
| Energi    | 238 kcal | 200 kcal     |
| Kolhydrat | 21 g     | 21 g         |
| Protein   | 19 g     | 10 g         |
| Fett      | 9 g      | 9 g          |

### NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION

|           |          |
|-----------|----------|
| Energi    | 510 kcal |
| Kolhydrat | 59 g     |
| Protein   | 9 g      |
| Fett      | 26 g     |

## Varma såser

Rör först ut proteinpulvret i lite vatten och tillsätt som en redning i den varma såsen. Rör om ordentligt på medelvärm.

## Soppa på burk

Tillred soppan enligt anvisningar på burken. Rör ur proteinpulvret i lite av tillredningsvätskan och blanda sedan ner proteinredningen i den färdiga soppan. Rör om väl.

### TIPS!

Färdiga burksoppor kan piffas till lite extra med olika varianter av pesto, aioli, currypasta eller flytande fond på flaska. Näringsvärdet varierar beroende på vilken produkt som används.



Nestlé Health Science

Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm.  
Tel: 08-561 525 00. Vid produktfrågor, ring: 020-78 00 20.  
www.nestlehealthscience.se