

RECEPTSAMLING: 28 ENKLA TIPS FÖR VARIATION OCH INSPIRATION



DET SKA VARA GOTT ATT VÄXA UPP

MiniMax[®]

Information till dig som är nära vuxen till
ett barn som har fått förskrivet näringsdrycker

Nestlé
HealthScience

MiniMax® Barnsondnäring och Resource® MiniMax® är näringsprodukter avsedda för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition. De är klassificerade som livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning.

Resource® MiniMax® är speciellt framtagen för barn över 1 år som har ett ökat energibehov. Resource® MiniMax är en näringsmässigt komplett näringsdryck som är baserad på mjölk och grädde för att ge en rund och mild smak. Näringsdrycken kommer i de 3 goda och omtyckta smakerna choklad, jordgubb och banan/aprikos.

MiniMax® Barnsondnäring är speciellt framtagen för barn över 6 månader som har ett ökat energibehov. MiniMax® Barnsondnäring är näringsmässigt komplett och kan användas som både sondnäring och/eller näringsdryck. Produkten är baserad på mjölk och grädde för att ge en rund och mild smak. **Tips!** MiniMax® Barnsondnäring passar utmärkt att använda i matlagning.

Vi har tagit fram flera olika, enkla recept med MiniMax® för att ge mer variation i vardagen. Använd dem som inspiration och testa er fram för att hitta era favoriter.

gröt
pannkakor
soppor
varm mat
smoothies
drinkar
mousse
bakning



Det fungerar utmärkt att använda **MiniMax® i matlagning**. Tänk på att vid 70°C upphettning kan en del näringsämnen, såsom vissa vitaminer, reduceras.



Havregrynsgröt (2 PORTIONER)

2 dl MiniMax®
Barnsondnäring
1 dl havregryn
en nypa salt (kan uteslutas)

Blanda alla ingredienser i en kastrull. Koka upp och låt sjuda på svag värme under omrörning i ca 5 minuter. Det går också bra att laga gröten i mikrovågsugnen på full effekt i cirka 3 minuter (men se upp så att det inte kokar över). Smaksätt eventuellt med lite salt. Servera med sylt, fruktmos, kanel eller socker.

TIPS! Servera den mängd som du tror att barnet kommer att äta upp och spara resten i kylskåpet till ett senare tillfälle (max ett dygn).

EN PORTION GER

Energi: 185 kcal **Kolhydrat:** 24 g
Protein: 5 g **Fett:** 7,5 g

Mannagrynsgröt (2 PORTIONER)

2 dl Minimax®
Barnsondnäring
2 msk mannagryn
en nypa salt (kan uteslutas)

Koka upp MiniMax® Barnsondnäring under omrörning och vispa ner mannagrynen. Låt sjuda under omrörning på svag värme i cirka 4 min. Smaksätt eventuellt med lite salt. Mannagrynsgröten kan ätas både varm och kall tillsammans med sylt, fruktmos eller kanel och socker.

EN PORTION GER

Energi: 159 kcal **Kolhydrat:** 21 g
Protein: 4,4 g **Fett:** 6,5 g

Risgrynsgröt (2 PORTIONER)

1 ½ dl MiniMax®
Barnsondnäring
3 msk risgryn
2 ½ dl vatten
en nypa salt (kan uteslutas)

Koka risgrynen mjuka i vattnet, på svag värme, i cirka 10 minuter. Tillsätt MiniMax® Barnsondnäring och låt sjuda på mycket svag värme under omrörning i ytterligare 20–30 minuter. Ta av från plattan och låt gröten svälla i cirka 10 minuter. Smaksätt eventuellt med salt och socker. Risgrynsgröten kan ätas både varm och kall tillsammans med lite fruktmos eller kanel och socker.

TIPS! Servera MiniMax® Barnsondnäring istället för mjölk till gröten så blir måltiden ännu mer näringsrik.

EN PORTION GER

Energi: 167 kcal **Kolhydrat:** 27 g
Protein: 3,8 g **Fett:** 4,8 g

Pannkakor eller plättar (6 ST PANNKAKOR)

4 dl MiniMax®
Barnsondnäring
2 ägg
1½ dl vetemjöl
1 krm salt
1 tsk socker
1 msk smör

Vispa samman MiniMax® Barnsondnäring och äggen. Tillsätt övriga ingredienser och vispa till en jämn smet. Smält smör eller margarin i en stekpanna. Häll i en klick smet och stek pannkakorna eller plättarna ljusbruna på båda sidor. Servera med sylt eller bär och eventuellt en klick vispgräddade eller glass.

EN PORTION (3 ST) GER

Energi: 534 kcal **Kolhydrat:** 61 g
Protein: 17 g **Fett:** 24 g

Amerikanska Pannkakor (4 ST PANNKAKOR)

1¼ dl MiniMax®
Barnsondnäring
1 ägg
1¼ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 krm salt
1 msk socker
1 msk smör

Blanda alla torra ingredienser. Smält smöret och blanda det med ägg och MiniMax® Barnsondnäring i en annan skål. Rör ner de torra ingredienserna till en slät smet. Stek ca 10 cm stora pannkakor med smör i en stekpanna. Servera dem med sylt eller bär och eventuellt en klick vispgräddade.

EN PORTION (2 ST) GER

Energi: 327 kcal **Kolhydrat:** 43 g
Protein: 8,6 g **Fett:** 13 g

Frasvåfflor (4-6 ST VÅFFLOR)

4 dl MiniMax®
Barnsondnäring
3 dl vetemjöl
2 ägg
1½ msk socker
1 krm salt
1 msk smör

Blanda alla ingredienser till en jämn smet. Värm våffeljärnet och smörj det. Grädda våfflorna. Servera med till exempel sylt, bär, gräddade, glass eller kanel och socker.

EN PORTION (2-3 ST) GER

Energi: 723 kcal **Kolhydrat:** 101 g
Protein: 21 g **Fett:** 25 g

TIPS!

Dessertpannkaka

Ringla över valfri smak av Resource® MiniMax® över pannkakorna/plättarna. Ringla över sirap, strö kokosflingor och skiva en banan och servera till pannkakorna/plättarna.

Byt ut MiniMax® Barnsondnäring mot Resource® MiniMax® Chokladsmak och grädda chokladpannkakor.

Ugnspannkaka

Byt ut mängden mjölk mot MiniMax® Barnsondnäring och tillaga enligt anvisningar.

Crêpes

Fyll pannkakorna med t.ex. skink- och/eller champinjonestuvning, grönsaksstuvning eller köttfärssås. Grädda i ugnen, 200° i cirka 10 minuter.

Raggmunkar

Tillsätt en råreven potatis i smeten och stek dem gyllenbruna. Servera med lingonsylt och eventuellt stekt bacon eller skinka.

Morotspannkakor eller plättar

Stek orangefärgade pannkakor och plättar genom att tillsätta en råreven morot i smeten.



Minestronesoppa (1 PORTION)

1 dl MiniMax®
Barnsondnäring
1½ dl vatten
1 påse Varma Koppen
Minestrone

Koka upp vatten och MiniMax® Barnsondnäring under omrörning. Tillsätt sedan pulvret, rör om och dra undan kastrullen från plattan. Låt stå i 1 minut innan servering.

EN PORTION GER

Energi: 193 kcal **Kolhydrat:** 28 g
Protein: 5 g **Fett:** 7 g

Redd Grönsakssoppa (1 PORTION)

1 dl MiniMax®
Barnsondnäring
1½ dl vatten
1 påse Varma Koppen
Redd Grönsakssoppa

Koka upp vatten och MiniMax® Barnsondnäring under omrörning. Tillsätt sedan pulvret, rör om och dra undan kastrullen från plattan. Låt stå i 1 minut innan servering.

EN PORTION GER

Energi: 214 kcal **Kolhydrat:** 27 g
Protein: 4 g **Fett:** 10 g

Svampsoppa (1 PORTION)

1 dl MiniMax®
Barnsondnäring
1½ dl vatten
1 påse Varma Koppen
Svampsoppa

Koka upp vatten och MiniMax® Barnsondnäring under omrörning. Tillsätt sedan pulvret, rör om och dra undan kastrullen från plattan. Låt stå i 1 minut innan servering.

EN PORTION GER

Energi: 223 kcal **Kolhydrat:** 28 g
Protein: 3,7 g **Fett:** 10,5 g

TIPS!

Använd den smak av Varma Koppen som ditt barn tycker om och följ sopp-receptet ovan.



Pasta Carbonara (1 PORTION)

1 dl MiniMax®
Barnsondnäring
90 gram okokt spaghetti
1 äggula
30 gram bacon
20 gram riven ost, 31 % fett
smör eller margarin till
stekning
salt och ev. svartpeppar

Koka upp vatten till pastan. Hetta upp smör eller margarin i en stekpanna. Medan pastan kokar steker du skinkan i strimlor. Rör samman äggulan med den rivna osten i en skål. Tillsätt MiniMax® Barnsondnäring och rör om. Krydda med lite salt och ev. lite svartpeppar. När pastan kokat klart silar du av vattnet och blandar pastan med ägg- och ostblandningen. Häll ner baconet i pastan. Värmen från pasta och baconet gör att äggblandningen reder sig. Smaken blir en aning rundare med en skvätt grädd, men det är inte nödvändigt.

EN PORTION GER

Energi: 672 kcal **Kolhydrat:** 84 g
Protein: 21 g **Fett:** 27 g

TIPS!

Bechamelsås

Byt ut mängden mjölk mot MiniMax® Barnsondnäring och tillaga enligt anvisningar.

Ostsås eller annan pastasås

Byt ut mängden mjölk mot MiniMax® Barnsondnäring och tillaga enligt anvisningar (ca 1½ dl är en lagom portion).

Blåbärssmoothie (2 PORTIONER)

2 dl Resource® MiniMax®
Jordgubbssmak

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller
i en mixer.

1 dl frysta eller färska
blåbär

EN PORTION GER

Energi: 167 kcal **Kolhydrat:** 23 g

1 msk jordgubbssylt

Protein: 4,2 g **Fett:** 6 g

Jordgubbssmoothie (2 PORTIONER)

2 dl Resource® MiniMax®
Jordgubbssmak

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller
i en mixer. Tillsätt eventuellt 2 tsk socker.

1 dl frysta eller färska blåbär

EN PORTION GER

Energi: 213 kcal **Kolhydrat:** 35 g

1 dl frysta eller färska
jordgubbar

Protein: 4,2 g **Fett:** 6 g

Hallonsmoothie (2 PORTIONER)

2 dl MiniMax®
Barnsondnäring

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller
i en mixer.

2 dl frysta eller färska
hallon*

EN PORTION GER

Energi: 170 kcal **Kolhydrat:** 21 g

1 msk hallonsylt

Protein: 4,4 g **Fett:** 7 g

Mangodrink (2 PORTIONER)

2 dl Resource® MiniMax®
Banan-Aprikossmak

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller
i en mixer.

½ dl mango-bananpuré

EN PORTION GER

Energi: 235 kcal **Kolhydrat:** 34 g

1 dl vaniljglass, 12 % fett

Protein: 5 g **Fett:** 8,5 g

* Livsmedelsverket rekommenderar att koka frysta importerade hallon i minst 1 minut. Även andra importerade frysta bär kan behöva kokas. Följ gärna de senaste rekommendationerna på www.livsmedelsverket.se

Banan- och Chokladdrink (2 PORTIONER)

2 dl Resource® MiniMax®
Chokladsmak

1 dl vaniljglass, 12 % fett

1 tsk kakao

1 mogen banan

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.

EN PORTION GER

Energi: 372 kcal **Kolhydrat:** 36 g

Protein: 7 g **Fett:** 22 g

Chokladdryck (2 PORTIONER)

2 dl MiniMax®
Barnsondnäring

½ msk kakao

½ msk socker

Blanda kakao, socker och MiniMax® Barnsondnäring. Låt koka upp under omrörning. Kan drickas både varm och kall. Du kan också använda färdigt chokladdryckspulver och blanda med MiniMax® Barnsondnäring.



EN PORTION GER

Energi: 228 kcal **Kolhydrat:** 33 g

Protein: 7 g **Fett:** 13 g

Exotisk drink (2 PORTIONER)

2 dl MiniMax®
Barnsondnäring

½ banan

½ dl outspädd exotisk
nektar

2 msk glass

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer. Tillsätt eventuellt en klick glass.

EN PORTION GER

Energi: 195 kcal **Kolhydrat:** 27 g

Protein: 4 g **Fett:** 8 g

Hallonmousse (2 PORTIONER)

1 dl Resource® MiniMax®
Jordgubbsmak
(kylskåpskall)

1 påse hallonmoussepulver

1 dl vispad grädde

färska hallon

Vispa ner påsens innehåll i Resource® MiniMax® Jordgubbsmak, och vispa i ca 2 min. Håll upp i serverings-skålar. Låt stå kallt i 20–30 min. Dekorera med vispad grädde och färska hallon.

EN PORTION GER

Energi: 219 kcal **Kolhydrat:** 28 g

Protein: 5 g **Fett:** 10 g



Chokladmousse (2 PORTIONER)

1 dl MiniMax®
Barnsondnäring
(kylskåpskall)

1 påse chokladmousse-
pulver

1 dl vispad grädde

färska hallon

Vispa ner påsens innehåll i MiniMax® Barnsondnäring, och vispa i ca 2 min. Håll upp i serverings-skålar. Låt stå kallt i 20–30 min. Dekorera med vispad grädde och färska hallon.

EN PORTION GER

Energi: 266 kcal **Kolhydrat:** 25 g

Protein: 4 g **Fett:** 17 g

Chokladmuffins (14 STYCKEN)

2 dl Resource® MiniMax®
Chokladsmak

½ dl rapsolja

2 ägg

1 dl socker

3 dl grahamsmjöl

1 banan

2 tsk vaniljsocker

2 tsk bakpulver

1 kryddmått salt

Sätt ugnen på 225 grader. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda i Resource® MiniMax® Chokladsmak och oljan. Blanda mjölet med bakpulver, vaniljsocker och salt. Tillsätt det i vätskan och rör till en jämn smet. Mosa bananen och vänd ner i smeten. Fördela smeten i muffinsformar. Grädda dina chokladmuffins i 10–12 minuter.

EN MUFFINS GER

Energi: 134 kcal **Kolhydrat:** 18 g

Protein: 3 g **Fett:** 5 g



Scones (16 STYCKEN)

2 dl MiniMax®
Barnsondnäring
75 gram smör
5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
½ tsk socker

Blanda alla torra ingredienser. Arbeta ner smöret i blandningen. Häll i MiniMax® Barnsondnäring och arbeta ihop degen. Knåda degen smidig på en lätt mjölad yta, dela den sen i 16 mindre delar. Lägg dem i bullpapper på en plåt och grädda i 275 grader i 10–12 minuter tills de är gyllenbruna. Servera sconsen varma med smör, marmelad, ost eller Philadelphiaost.

EN SCONES GER

Energi: 116 kcal

Protein: 2 g

Kolhydrat: 16 g

Fett: 5 g

Har du frågor om MiniMax®?

Ring eller maila vår konsumentrådgivning.

Telefon: 020-78 00 20

E-post: nestlehealthscience@se.nestle.com

För mer information besök www.nestlehealthscience.se

Nestlé Health Science,
Box 6026, 102 31 Stockholm
www.nestlehealthscience.se

 **Nestlé**
HealthScience