

CHOKLADÄGGDRYCK



CHOKLAD, BANAN OCH ÄGG – EN SPÄNNANDE OCH GOD KOMBINATION.

INGREDIENSER (10 portioner)

1 liter mjölk (3%)
5 dl havregryn
0,5 dl flytande pastöriserad äggula*
3 bananer
5 msk chokladpulver
5 dl flytande pastöriserat ägg*

TILLAGNING

Lägg alla ingredienser i en mixer och bearbeta till önskad konsistens. Tillsätt gärna några isbitar.

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

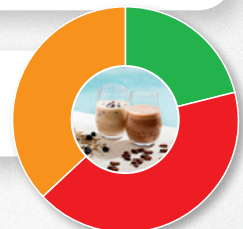
Energi (kcal) 120
Energi (kJ) 510

Protein (g) 6
Kolhydrat (g) 12
Fett (g) 5

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **21 E%** ● Kolhydrat **42 E%** ● Fett **37 E%**



FRUKT- OCH BÄRSMOOTHIE



HÄRLIGT FRUKTIGT OCH BÄRIGT OCH TOPPAT MED ÄGG.

INGREDIENSER (10 portioner)

1 liter flytande pastöriserat ägg*
2,5 bananer
2,5 apelsiner
500 g frusna jordgubbar
4 dl vaniljyoghurt

TILLAGNING

Lägg i samtliga ingredienser i en mixer och mixa till önskad konsistens, späd vid behov med vatten eller mjölk.
Dekorera med apelsin och jordgubbar.

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

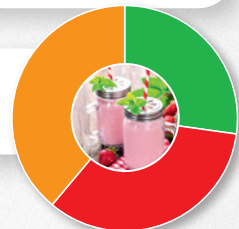
Energi (kcal) 80
Energi (kJ) 350

Protein (g) 5
Kolhydrat (g) 7
Fett (g) 4

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **27 E%** ● Kolhydrat **34 E%** ● Fett **39 E%**



GRÖN ÄGGSHOT



SMASKIG GRÖN ÄGGDRINK

INGREDIENSER (10 portioner)

10 dl persilja
10 dl babyspenat
10 st selleristjälkar
2-3 mogna avokados
5 citroner
5 tsk färsk ingefära
1 liter äppeljuice
1 liter pastöriserade flytande ägg*

TILLAGNING

1. Pressa ingefäran i vitlökspress.
2. Pressa saften ur citronerna.
3. Tillsätt alla ingredienser i en mixer.
4. Mixa till önskad konsistens och servera.

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

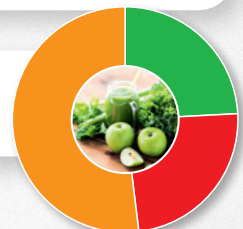
Energi (kcal) 80
Energi (kJ) 330

Protein (g) 5
Kolhydrat (g) 5
Fett (g) 5

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 24 E% ● Kolhydrat 24 E% ● Fett 52 E%



HALLONSMOOTHIE



HALLON ÄR ETT RIKTIGT SUPERBÄR
– EN BRA KOMBINATION MED VITAMINPILLRET ÄGG.

INGREDIENSER (10 portioner)

1 liter flytande pastöriserade ägg*
600 g frysta hallon
5 bananer
5 dl vaniljyoghurt
5 msk honung

TILLAGNING

Lägg samtliga ingredienser i en mixer och mixa till önskad konsistens.

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

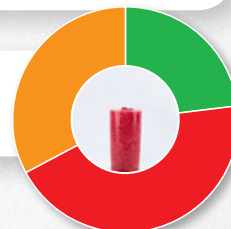
Energi (kcal) 90
Energi (kJ) 400

Protein (g) 5
Kolhydrat (g) 10
Fett (g) 3

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **23 E%** ● Kolhydrat **44 E%** ● Fett **33 E%**



KAFFE EGGNOG



KAFFE EGGNOG - ETT GOTT ALTERNATIV VID KAFFESTUNDEN.

Eggnog är äggula hoprörd med socker till en luftig smet till vilken det tillsätts värmd mjölk, grädde eller vatten. Det är vanligt att drycken smaksätts med någon form av starksprit men det finns även en rad alkoholfria alternativ som exempelvis kakao, juice från apelsin eller citron, vanilj, kanel, äppel- eller vinbärsdryck. I detta receptförslag har vi valt att smaksätta med snabbkaffe.

INGREDIENSER (10 portioner)

3,5 dl flytande pastöriserad gula*
2 dl socker
1 liter mjölk (3%)
7,5 dl vispgrädde
4 tsk vaniljsocker
2 tsk snabbkaffe

TILLAGNING

1. Blanda äggulor och socker och vispa vitt och luftigt.
2. Blanda samman mjölk, grädde och vaniljsocker och koka upp på svag värme under omrörning.
3. Tag av mjölkblandningen från spisen och lös upp snabbkaffet.
4. Blanda samman äggule- och mjölkblandningarna.
5. Serveras direkt.

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

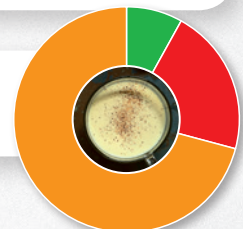
Energi (kcal) 230
Energi (kJ) 950

Protein (g) 5
Kolhydrat (g) 12
Fett (g) 18

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 8 E% ● Kolhydrat 21 E% ● Fett 71 E%



PROTEIN ÄGGSHOT



EN ÄGGDRYCK DÄR INNEHÅLLET AV PROTEIN HAR ÖKATS YTTRELLIGARE
GENOM ATT KOMBINERA MED PROTEINRIK KVARG.

INGREDIENSER (10 portioner)

1 liter kvarg
800 g frusna jordgubbar
1 liter flytande pastöriserade ägg*
1 dl honung

TILLAGNING

Lägg samtliga ingredienser i en mixer och mixa till önskad konsistens, späd vid behov med vatten eller mjölk.
Dekorera med jordgubbar.

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

Energi (kcal) 120
Energi (kJ) 480

Protein (g) 9
Kolhydrat (g) 6
Fett (g) 6

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **31 E%** ● Kolhydrat **21 E%** ● Fett **48 E%**



RÖD ÄGGSHOT



SMASKIG RÖD ÄGGDRINK

INGREDIENSER (10 portioner)

1 liter päronyoghurt
250 gram hallon
250 gram mango
250 gram ananasbitar
1 liter flytande pastöriserade ägg*

TILLAGNING

Lägg samtliga ingredienser i en mixer och mixa till önskad konsistens, späd vid behov med vatten eller mjölk.
Dekorera med hallon.

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

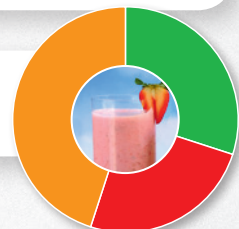
Energi (kcal) 80
Energi (kJ) 340

Protein (g) 6
Kolhydrat (g) 5
Fett (g) 4

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **30 E%** ● Kolhydrat **25 E%** ● Fett **45 E%**



SMAK AV SOMMAR



BÄR I EN SOMRIG MILKSHAKE

INGREDIENSER (10 portioner)

6 dl flytande pastöriserade ägg*
7,5 dl mjölk (3%)
750 g bär, gärna färska (jordgubbar,
hallon, blåbär, smultron eller hjortron)
5 tsk socker

TILLAGNING

Blanda alla ingredienser. Vispa kraftigt med en elektrisk visp eller i en mixer tills drycken blir härligt skummig. Serveras direkt.

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

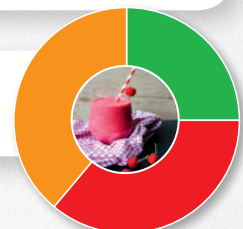
Energi (kcal) 80
Energi (kJ) 330

Protein (g) 5
Kolhydrat (g) 7
Fett (g) 3

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **25 E%** ● Kolhydrat **36 E%** ● Fett **39 E%**



SOLDRYCK



C-VITAMINRIK FÄRSKPRESSAD APELSIN MED ÄGGULANS ALLA NYTTIGHETER

INGREDIENSER (10 portioner)

5 dl flytande pastöriserad äggula*
1,5 liter färskpressad apelsinjuice
1,5 dl socker

TILLAGNING

Lägg i en mixer och mixa alternativt blanda samtliga ingredienser i en shaker – skaka!

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

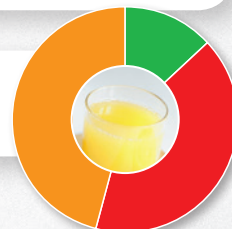
Energi (kcal) 130
Energi (kJ) 540

Protein (g) 4
Kolhydrat (g) 14
Fett (g) 6

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 13 E% ● Kolhydrat 46 E% ● Fett 41 E%



ÄGGDRYCK MED BUBBLOR



ÖVERRASKA MED EN HÄRLIGT SKUMMANDE OCH BUBBLANDE FESTLIG ÄGGDRYCK!

Du kan välja att låta citrussmaken vara dominerande genom att tillsätta mineralvatten eller smaksätt med den egna favoritläsken efter tycke och smak.

INGREDIENSER (10 portioner)

5 dl flytande pastöriserade ägg*
5 citroner eller lime
5-10 tsk socker
1,5 liter läsk (exempelvis Tonic water,
Coca Cola, etc.) eller mineralvatten

TILLAGNING

1. Pressa citronen eller limen.
2. Vispa eller skaka saften tillsammans med äggen och sockret.
3. Tillsätt läsken (varsamt det kan skumma mycket) och servera med is.

**Eftersom vetenskapliga studier har visat att upptaget av protein från ägg är högre när ägget är värmebehandlat rekommenderar vi användning av pastöriserade äggprodukter. När du använder pastöriserade flytande ägg slipper du även att knäcka äggen.*

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

Energi (kcal) 70
Energi (kJ) 300

Protein (g) 3
Kolhydrat (g) 12
Fett (g) 2

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 15 E% ● Kolhydrat 65 E% ● Fett 20 E%

