

## Recept på energihutt (5 port)

1 dl rapsolja

0,75 dl smaksatt yoghurt/kesella/kvarg

2 msk sylt eller ½ dl bär blandat

med 1 tsk vaniljsocker



Lägg ingredienserna i en skål eller hög kanna. Blanda med visp, elvisp eller mixerstav. Hutten kan förvaras i kylskåp i tre dagar. Vid förvaring kan hutten separera och behöva vispas igen.

1 portion (2 msk) ger ca 150 kcal och 0,5 g protein.

### Proteinberikad

## Recept på energi- och proteinhutt (5 port)

1 dl rapsolja

0,75 dl smaksatt yoghurt/kesella/kvarg

2 msk sylt eller ½ dl bär blandat med 1 tsk vaniljsocker

5 skopor (25 g) Fresubin Protein Powder



Lägg ingredienserna i en skål eller hög kanna. Blanda med visp, elvisp eller mixerstav. Hutten kan förvaras i kylskåp i tre dagar.

Vid förvaring kan hutten separera och behöva vispas igen.

1 portion (2 msk) ger ca 150 kcal och 4 g protein.