

JULIGA RECEPT MED EXTRA OMTANKE

VÄRMANDE GLÖGG MED EXTRA ENERGI

2 portioner

- 1 flaska Resource® Ultra Fruit eller Resource® Addera® Plus Apelsinsmak eller Hallon-Svarta Vinbärssmak
- 2 dl alkoholfritt rödvin
- ½ kanelstång
- 2 hela nejlikor
- 2 hela kardemummakärnor
- ½ apelsin (skal och saft)
- ½ citron (skal och saft)



Näringsinnehåll per portion*

Energi: 179 kcal Protein: 7,2 g
Kolhydrater: 36 g Fett: 0 g

*Resource® Ultra Fruit

Koka rödvinet med kanelstång, kardemummakärnor och rivet apelsin- och citronskal i ca 10 min. Sila glöggen från skal och kryddor och tillsätt därefter Resource® Ultra Fruit eller Resource® Addera® Plus samt apelsin- och citronsaft. Värm upp glöggen igen (kokas ej). Servera med russin och mandlar.

RIS À LA MALTA

1 portion

- 1 ¼ dl Resource® Ultra med vaniljsmak
- 1 ¼ dl Risifruitti
- Kanel, äpple eller sylt

Blanda Resource® Ultra vaniljsmak med lika delar risifruitti. Strö över kanel och servera med äpple eller sylt. Smaglig måltid!



Näringsinnehåll per portion

Energi: 436 kcal Protein: 23,3 g
Kolhydrater: 42 g Fett: 19 g

JULIGA CHOKLADBOLLAR

ca 35 stycken

- 1 ½ dl Resource® Ultra med kaffesmak
- 150 g smör eller margarin (rumstempererat)
- 4 ½ dl havregryn
- ¾ dl socker
- 2 msk kakao
- 1 msk vaniljsocker
- 0,5 tsk kanel
- Kokos

Blanda alla ingredienser väl och rulla smeten till bollar. Rulla bollarna i kokos. Njut av chokladbollarna kylskåpskalla.

Näringsinnehåll per chokladboll

Energi: 74 kcal Protein: 1,3 g
Kolhydrater: 5,7 g Fett: 5 g