

RECEPTEK A MEDIDRINK GASTRO-VAL



RECEPTEK A MEDIDRINK GASTRO-VAL

LEVESEK

Eperkrémleves

Hozzávalók **2 személyre**

- 1 doboz eper ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 200 g friss/fagyasztott eper
- 3 ek. tejföl
- 3 ek. liszt
- 2 tk. citromlé
- só

A megtisztított epret felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, hozzáadjuk a citromlevet, és a csipetnyi sót, majd 10 percig főzzük. Az erdei gyümölcs ízű tápszert, a tejfölt és a lisztet csomómentesen elkeverjük, majd behabarjuk vele a levest. Hidegen fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számítva):

426,03 kcal 17,99 g fehérje 22,18 g zsír 37,17 g szénhidrát

Őszibarackleves

Hozzávalók **2 személyre**

- 200 g őszibarack
- 10 g liszt
- 1 doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- fahéj
- szegfűszeg
- citromhéj és citromlé
- só

A megmosott, megtisztított őszibarackot fahéjjal, szegfűszeggel és kevés sóval, valamint a citrom héjával fűszerezett vízben forrásig hevítjük. A lisztet a tápszerrel simára keverjük és besűrítjük vele a levest. Ha kész, eltávolítjuk belőle a citromhéjat és a fűszereket, citromlével ízesítjük és lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számítva):

394,25 kcal 17,09 g fehérje 18,90 g zsír 36,93 g szénhidrát

MÁRTÁSOK

Almamártás (pirított darával)

Hozzávalók **2 személyre**

- 1 doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 200 g (2 db) alma
- 4 ek. tejföl
- 2 ek. liszt
- 2 tk. citromlé
- citromhéj
- só

A meghámozott és felkockázott almát felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, majd csipetnyi sót hozzáadva puhára főzzük. A vanília ízű tápszert, a tejfölt, a citromlevet, citromhéjat és a lisztet csomómentesen elkeverjük, és a megfőtt almára öntjük, kavargatva felfőzzük. Pirított darával tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

422,03 kcal 17,50 g fehérje 21,98 g zsír 36,97 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK GASTRO-VAL



DESSZERTEK

Gesztenyés pohárkrém

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 35 dkg gesztenyemassza
- 450 ml tej
- 1,5 tasak vaníliás főző pudingpor

A pudingport egy kevés hideg tejjel simára keverjük. Hozzáadjuk a maradék tejet, és a vanília ízű tápszert, majd folyamatos kevergetés mellett készre főzzük. A gesztenyemasszát egy tálkában elkeverjük néhány evőkanál pudinggal, amitől lágy, krémes állagú lesz. Ezt a gesztenyés krémet rétegezzük vaníliapudinggal üveg poharakba. Hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

302,23 kcal 8,99 g fehérje 8,36 g zsír 46,97 g szénhidrát

Mascarpone csokoládékrém

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz csokoládé ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 375 g mascarpone
- 6 db tojásfehérje
- 1,5 ek. porcukor

A csokoládé ízű tápszert és a mascarpone-t gépi habverővel közepes fokozaton elkeverjük, majd egy másik edényben a tojásfehérjéket a porcukor hozzáadásával szintén gépi habverővel magas fokozaton kemény habbá verjük. Az elkészült tojáshabot óvatosan összeforgatjuk a csokoládékrémmel, majd poharakba tálalva fogyasztjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

395,50 kcal 10,11 g fehérje 33,76 g zsír 12,21 g szénhidrát

Piskótás csokoládékrém

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz csokoládé ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 1,5 tasak csokoládé ízű főző pudingpor
- 18 db babapiskóta
- 4,5 dl tej a puding elkészítéséhez
- 3 dl tej a babapiskóta áztatásához
- 1,5 ek. cukor

A pudingport a cukorral és egy kevés hideg tejjel simára keverjük. Hozzáadjuk a maradék tejet, és a csokoládé ízű tápszert, majd folyamatos kevergetés mellett készre főzzük. Desszertes poharakba tejbe mártott babapiskótákat helyezünk, majd ráöntjük a pudingot. Hűtve fogyasztjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

389,42 kcal 13,48 g fehérje 9,91 g zsír 60,29 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK GASTRO-VAL



Eperkrém friss eperrel

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz eper ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 1,3 dkg zselatin
- 3 dl tejszín
- 1,3 ek. porcukor
- 750 g friss/fagyasztott eper

A zselatint $\frac{1}{2}$ dl meleg vízben feloldjuk. Néhány szem epret egészben meghagyunk, a maradékot pürésítjük (ha fagyasztott epret használunk, előzőleg felengedjük). A tejszínhabot felferjük, cukrozzuk, az erdei gyümölcs ízű tápszerrel elkeverjük, majd a pürésített epret apránként hozzávegyítjük. Desszertes poharakba tálaljuk, végül egész eperdarabokkal díszítjük. Hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

272,92 kcal 9,67 g fehérje 16,91 g zsír 20,79 g szénhidrát

Kókuszos vaníliapuding gyümölcsdarabokkal

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 1,5 tasak vaníliás ízesítésű főző pudingpor
- 150 g kókuszreszelék
- 4,5 dl tej a puding elkészítéséhez
- 1,5 ek. cukor
- 150 g ízlés szerinti friss/konzerv gyümölcs

A pudingport a cukorral és egy kevés hideg tejjel simára keverjük. Hozzáadjuk a maradék tejet, és a vanília ízű tápszert, majd folyamatos kevergetés mellett készre főzzük. Ha elkészült, belekeverjük a kókuszreszeléket, és az apró darabokra vágott gyümölcsöket. Desszertes poharakba tálaljuk, gyümölcsdarabokkal díszítjük. Hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

380,96 kcal 9,67 g fehérje 23,46 g zsír 33,91 g szénhidrát

Sárgabarack vaníliakrémmel

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 3 db tojássárgája
- 7,5 dkg porcukor
- 1,5 csomag vaníliás cukor
- 1,3 dkg zselatin
- 600 g sárgabarack

A vanília ízű tápszert a vaníliás cukorral felfőzzük. Közben a tojássárgáját a porcukorral egy kisebb lábosban elkeverjük, a felforralt vaníliás tápszert kevergetve hozzáadjuk, majd az egészet sűrűre főzzük. Hagyjuk kihűlni, majd hozzáadjuk a zselatint, amit előzőleg két kanál meleg vízben feloldottunk. A zselatinnal elkevert vaníliakrémet desszertes poharakba tálaljuk, sárgabarack darabokkal díszítjük. Hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

260,67 kcal 10,19 g fehérje 9,48 g zsír 32,35 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK GASTRO-VAL



Karamellpuding kekszdarabokkal

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 300 g tetszés szerinti porhanyós, édes keksz
- 450 ml tej
- 1,5 tasak karamell ízű főző pudingpor

A pudingport egy kevés hideg tejjel simára keverjük. Hozzáadjuk a maradék tejet, és a vanília ízű tápszert, majd folyamatos kevergetés mellett készre főzzük. Az apró darabokra tördelt kekszet a pudingba keverjük, majd desszertes poharakba tálaljuk. Kekszdarabokkal díszítjük, hűtve fogyasztható.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

395,50 kcal 11,31 g fehérje 11,75 g zsír 59,71 g szénhidrát

Mentás eperturmix

Hozzávalók **1 személyre**

- ½ doboz eper ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 150 g eper
- 2-3 mentalevél

A megtisztított epret, a tápszert és a mentalevelet krémesre turmixoljuk. Lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

383,82 kcal 17,02 g fehérje 19,38 g zsír 34,55 g szénhidrát

Palacsintatészta tápszerrel

Hozzávalók **kb. 25 palacsintához**

- 330 g liszt
- 3 db tojás
- 1 doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 3,5 dl szódavíz/ szénsavas ásványvíz
- só

A lisztet, a tojást csomómentesre keverjük a vanília ízű tápszerrel és a szódavízzel. Serpenyőben kevés olajon palacsintákat sütünk belőle.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva/ 2db palacsinta):

172,20 kcal 7,38 g fehérje 4,74 g zsír 23,98 g szénhidrát

Tápanyagtartalom (1 palacsintára számolva):

86,10 kcal 3,69 g fehérje 2,37 g zsír 11,99 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK GASTRO-VAL



Túrós guba

Hozzávalók **1 személyre**

- 2 db kifli
- ½ doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 60 g túró félzsíros
- 4 g margarin
- 5 g mazsola
- reszelt citromhéj

Az ujjnyi vastag szeletekre vágott kiflit meglocsoljuk a reszelt citromhéjjal ízesített tápszerrel. Óvatosan összekeverjük az áttört túróval, és a beáztatott mazsolával. Margarinnal kikent hőálló tálba vagy tepsibe tesszük, és 220-230°C-ra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a teteje megpirul.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

729,33 kcal 34,53 g fehérje 28,38 g zsír 80,29 g szénhidrát

Gyümölcsös túrókrém

Hozzávalók **1 személyre**

- 100 félzsíros túró
- 40 g banán
- 40 g meggy
- ½ doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- citromhéj

A túrókat összeturmixoljuk a vanília ízű tápszerrel, ízesítjük kevés reszelt citromhéjjal, és hozzáadjuk a meggyet, illetve belekarikázzuk a banánt. Lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

540,80 kcal 32,72 g fehérje 26,08 g zsír 41,39 g szénhidrát

Krémes almaturmix

Hozzávalók **1 személyre**

- 100 g alma
- ½ doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- ¼ citrom leve
- fahéj
- szegfűszeg

A megtisztított, cikkekre vágott almát a tápszerhez adjuk, cukorral, fahéjjal, szegfűszeggel, valamint a citromlével ízesítjük, majd összeturmixoljuk. Lehűtve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

370,00 kcal 16,28 g fehérje 18,98 g zsír 24,71 g szénhidrát

RECEPTEK A MEDIDRINK GASTRO-VAL



Kávékrém

Hozzávalók **6 személyre**

- 1 doboz csokoládé ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 300 ml kávé
- 3 ek. liszt
- 1,5 csomag vaníliás cukor

A csokoládé ízű tápszert felforrósítjuk. A 2 tojássárgáját a vaníliás cukorral és a kávéval elvegyítjük, hozzáadjuk a lisztet, majd a forró csokoládés tápszerrel felengedjük. Lassú tűzön sűrűre főzzük. Üvegpoharakba tálaljuk, majd hűtve fogyasztjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

133,71 kcal 5,59 g fehérje 6,28 g zsír 13,00 g szénhidrát

Vaníliásodó

Hozzávalók **1 személyre**

- ½ doboz vanília ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- ½ tojás
- 1 tk. liszt
- 10 g vaj
- 2 tk. vaníliás cukor

A tojás sárgájához hozzáadjuk a lisztet és egy kevés tápszert, majd ezt jól elkeverjük. A többi tápszert 1 tk. vaníliás cukorral felforraltjuk, majd hozzáöntjük a tojássárgájás keveréket. Vízgőz felett sűrűre főzzük a sodót, majd hozzáadjuk a vajat, hogy jó krémes legyen. Végül a tojásfehérjét a maradék vaníliás cukorral habbá verjük és finoman a sodóba forgatjuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

475,00 kcal 19,38 g fehérje 28,98 g zsír 31,51 g szénhidrát

Narancsos csokoládéturmix

Hozzávalók **1 személyre**

- ½ doboz csokoládé ízű **MediDrink Gastro** tápszer
- 20 g étcsokoládé
- 1 db narancs kifacsart leve
- fahéj
- Az étcsokoládét mikrohullámú sütőben, vagy gőz fölött megolvasztjuk, majd a csokoládé ízű tápszerrel, a narancslével és a fahéjjal krémesre turmixoljuk.

Tápanyagtartalom (1 személyre számolva):

517,00 kcal 18,58 g fehérje 28,28 g zsír 43,41 g szénhidrát