




**NutriniDrink+MiX**  
Multi Fibre

Recept  
Havermoutpap  
met appel & wortel

## Recept

# Havermoutpap met appel & wortel



 5 minuten  Moelijkheidsniveau  1 Portie

## Ingrediënten

- 1 flesje (200 ml) **NutriniDrink +Mix Multi Fibre**
- 20 g havermout
- 3 el geraspte wortel
- ½ gesneden appel



## Bereiding

1. Meng de **havermout** en **NutriniDrink +Mix Multi Fibre** in een kleine pan.
2. Verwarm dit gedurende 1 minuut op laag vuur, zonder aan de kook te brengen.
3. Roer constant tot een dik mengsel ontstaat.
4. Haal het mengsel van het vuur en doe het in een kommetje.
5. Voeg de **geraspte wortel** en **gesneden appel** toe en meng dit alles.

## Voedingswaarde per portie

Energie	414 kcal/1741 kJ
Vet (33 En%)	15,0 g
Koolhydraten (53 En%)	54,9 g
Vezels (3 En%)	6,5 g
Eiwit (11 En%)	11,8 g

Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.




NutriniDrink +Mix Multi Fibre is een voeding voor medisch gebruik. Dieetvoeding bij ziektegerelateerde ondervoeding en groeiachterstand voor kinderen vanaf 1 jaar. Uitsluitend te gebruiken onder medisch toezicht. 900646NAM.

**NutriniDrink+MiX**  
Multi Fibre

Recept  
**Bananen  
smoothie**

## Recept

# Bananen smoothie

 5 minuten  Moelijkheidsniveau  1 Portie

## Ingrediënten

- 1 flesje (200 ml) **NutriniDrink +Mix Multi Fibre**
- 20 g yoghurt op sojabasis
- ½ banaan

## Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in een **hoge** mengbeker.
2. **Mix op hoge snelheid** tot een **gladde** smoothie.
3. Serveer in een **glas** of een **kopje**

## Voedingswaarde per portie

Energie	379 kcal/1592 kJ
Vet (35 En%)	14,8 g
Koolhydraten (50 En%)	47,4 g
Vezels (3 En%)	5,1 g
Eiwit (12 En%)	11,7 g

Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.



YUM! YUM!







Foto's ter illustratie

**NutriniDrink+MiX**  
Multi Fibre

Recept  
**Curry**  
pompensoep

## Recept

# Curry pompoensoep

 35 minuten  Moeilijkheid  2 Porties



## Ingrediënten

- 1 flesje (200 ml) **NutriniDrink +Mix Multi Fibre**
- ½ ui
- ½ teentje knoflook
- ½ el milde olijfolie
- 200 g pompoenstukjes
- ½ el currykruiden
- ½ groenteboullontablet
- 100 ml water

## Bereiding

1. Snipper de ui en snijd de tenen knoflook fijn.
2. Verhit de olie in een grote soeppan. Fruit de ui 5 minuten. Voeg de pompoen, knoflook en currykruiden toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg het bouillonblokje en het water toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 20 minuten zachtjes koken.
3. Zet het vuur uit en pureer de soep helemaal glad.

4. Voeg 100 ml NutriniDrink +Mix Multi Fibre toe aan 1 portie soep.
5. Serveer 1 portie soep in een kom.

Bewaartip: Bewaar de overige 100 ml NutriniDrink +Mix Multi Fibre afgesloten maximaal 24 uur in de koelkast en gebruik dit op een ander moment op de dag om aan de voorgeschreven hoeveelheid drinkvoeding te komen. Indien direct uit het flesje geconsumeerd restjes voeding weggooiën. Je kunt de tweede portie soep laten afkoelen en 2 dagen bewaren in de koelkast of 3 maanden in de vriezer.

## Voedingswaarde per portie

<b>Energie</b>	403 kcal / 1673 kJ
<b>Vet (43 En%)</b>	19,5 g
<b>Koolhydraten (42 En%)</b>	42,7 g
<b>Vezels (3 En%)</b>	6,8 g
<b>Eiwit (12 En%)</b>	11,9 g

Deze voedingswaarden zijn alleen ter informatie en kunnen variëren als de gebruikte ingrediënten anders zijn dan die vermeld in het recept.

