

Komplett Næring Naturell

- ekstra næring uten at smaken endres!

En forpakning på 2 dl gir

- 240 kcal
- 10 g protein
- 8 g fett

Bland forpakningens innhold i ferdig mat og varm opp til spisetemperatur.

NB: Næringsdrikken skal varmes til maksimalt 60 °C for å beholde vitamin- og mineralinnholdet.



Frokostshake

(1 porsjon)

2 dl (1 forpakning) KN Naturell

1 egg

1 banan

1 ts vaniljesukker

Mos bananen og bland alt i en hurtigmikser.

Næringsinnhold pr. porsjon

Energi: 455 kcal



Frisk frokostdrikk

(1 porsjon)

2 dl (1 forpakning) KN Naturell

2 stk hermetiske fersken

1 dl frosne bringebær

4 ss Resource Energipulver

Bland alt i en hurtigmikser og server i et fint glass! Pynt med frukt eller bær på toppen.

Næringsinnhold pr. porsjon

Energi: 450 kcal



Komplett Smoothie

2 dl (1 forpakning) KN Naturell

100 g frosne jordbær

1 banan

Bland alt i en hurtigmikser og server.



SUPPER

Komplett Næring Naturell kan blandes i alle typer ferdige bokse- og posesupper. Erstatt bare 2 dl av væskemengden i suppen med 2 dl (1 forpakning) Komplett Næring Naturell.

Vil du lage et lett vint mellommåltid – bruk Rett i Koppen. Rør ut pulveret i 1 dl kokende vann, og tilsett så 1 dl Komplett Næring Naturell. Rør og server!

Eksempel – Rett i Koppen Ertesuppe:

Ikke beriket: 55 kcal

Beriket med KN Naturell: 175 kcal



SAUSER

En god saus vekker appetitten og er lett å berike med Komplett Næring Naturell for økt energiinnhold. Sausen må først kokes ferdig uten Komplett Næring, med redusert væskemengde. Deretter røres KN inn før servering.

Kremet pastasaus fra Toro: Følg anvisningene på pakken, men kok sausen ferdig med 2 dl vann og spe så ut med 2 dl KN Naturell til slutt. Energiinnhold pr porsjon:

Ikke beriket: 85 kcal

Beriket med KN Naturell: 145 kcal



Hjemmelagd havregrøt

25 g lettkokte havregryn
1 ½ dl helmelk
1 dl Komplett Næring Naturell
Litt salt
Sukker etter smak

Ha melk og havregryn i en kjele og varm opp under stadig omrøring. Kok i ca 4 minutter – rør hele tiden. Tilsett salt. Før servering blandes 1 dl Komplett Næring Naturell i.

Ikke beriket: 190 kcal

Beriket med KN Naturell: 310 kcal



Komplett Sjokolademousse

1 pakke Sjokolademousse (pulver)
Komplett Næring Naturell i stedet for melk

Hell pulver og Komplett Næring i en bolle. Komplett Næring erstatter melk, og skal tilsettes i samme mengde som angitt mengde melk. Visp med miksmaster på laveste hastighet i ca 30 sekunder og deretter på høyeste hastighet i ca 2 minutter. Sett i kjøleskap i 1 time, og server!

