Proteion
Postbus 4080
6080 AB Haelen

Recepten Week tegen Ondervoeding

De basis van deze recepten is volle kwark, welke rijk is aan calorieën, eiwitten en calcium en daarnaast ook nog lekker romig van smaak is. Door 100% pindakaas toe te voegen wordt het nog lekkerder en rijker met goede vetten, eiwitten en vezels. Het fruit erin zorgt ook voor vezels, vitamines en mineralen. De stroop is lekker voor de smaak en mooi voor het oog. De gehakte pinda's zorgen voor een kleine crunch erin. Kortom, dit is een lekker en makkelijk recept en daarbij ook nog boordevol goede voedingstoffen om ondervoeding tegen te gaan.

Caramel bananen pinda kwark

1 persoon:
100 gram volle kwark
1 theelepel 100% pindakaas (10 gr.)
5 Plakjes banaan (25 gr.)
1 theelepel gehakte pinda's (10 gr.)
Dessertsaus caramel (10 gr.)

Roer de pindakaas door de kwark. Leg de plakjes banaan er op. Schenk er mooi wat caramelstroop overheen en maak af met de gehakte pinda's.

300 kcal. en 13 g. eiwit



Proteion
Postbus 4080
6080 AB Haelen

Appel-stroop pinda kaneel kwark

1 persoon:
100 gram volle kwark
1 theelepel 100% pindakaas
Stukjes appel (25 gr.)

Proteion
Postbus 4080
6080 AB Haelen

1 theelepel rozijnen (10 gr.)
1 theelepel gehakte pinda's (10 gr.)
Snufje Kaneel
Schenk stroop

Was de appel en snijd deze in kleine stukjes. Roer de pindakaas door de kwark, leg de stukjes appel er op en de rozijnen. Strooi er wat kaneel over en maak mooi af met stroop.

315 kcal. en 13 g. eiwit

Gemalen

Voor mensen met slikproblemen kan bovenstaande worden gemalen met de staafmixer. Laat de gehakte pinda's achterwege en maak af met de stroop of caramel zodat het er mooi uit ziet.



Proteion
Postbus 4080
6080 AB Haelen