Recepten met drinkvoeding

mogelijkheden om te variëren

Sophia Helmhout

Voorwoord

Drinkvoeding kan een uitkomst zijn voor mensen die op de gangbare manieren niet voldoende vocht en voedingsstoffen binnen krijgen. Leveranciers van drinkvoeding doen hun best variaties in smaak aan te bieden. Maar het blijven toch vaak eentonige drankjes die niet echt lekker zijn.

In dit boekje vind je recepten die je kunt gebruiken om de drinkvoeding eens op een andere manier te gebruiken.

Rolde,
Augustus 2018

Sophia Helmhout

(met dank aan Patricia Timmerman en Josien Krikken, zij maakten in 2010 een eerste aanzet tot het verzamelen en uitwerken van deze recepten als stageopdracht)

Soorten drinkvoeding

Drinkvoeding is een medisch hulpmiddel om te ondersteunen bij een goede voeding. Het mag worden gebruikt onder medisch toezicht. Drinkvoeding valt onder de noemer 'dieetvoeding'. Als je via gewone voeding onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt kan de arts of diëtist dergelijke medische dieetvoeding voorschrijven.

Drinkvoeding is er in verschillende uitvoeringen en diverse smaken. Toch is de inname ervan vaak eentonig en ervaren gebruikers weinig variatie. Oorzaak hiervan is de vloeibare consistentie van de drinkvoeding.

In dit boekje staan eenvoudige en snelle recepten om drinkvoeding eens op een andere manier te nuttigen. De recepten zijn onderverdeeld in vier categorieën:

- neutrale drinkvoeding
- drinkvoeding yoghurt stijl
- drinkvoeding vruchtensap stijl
- crème

Bij het koken van drinkvoeding kunnen er voedingsstoffen verloren gaan. Voor een enkele keer kan dat geen kwaad.

Recepten neutrale drinkvoeding

Vanille ijskoffie

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding vanillesmaak
- ✓ scheutje sterke koffie (koud)
- ✓ slagroom

Bereiding:
Schenk de drinkvoeding in een glas en voeg naar smaak de koffie al roerend toe. Voeg eventueel een ijsblokje toe. Serveer de ijskoffie met een toef slagroom.

Sinaasappeldrink

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding sinaasappelsmaak
- ✓ 1 banaan
- ✓ 1 peer
- ✓ eventueel (koolzuurhoudend) water

Bereiding:
Pureer alle ingrediënten in een hoge kom met de staafmixer. Voeg eventueel naar smaak wat (koolzuurhoudend) water toe. Serveer de drank in een longdrinkglas.

Limonademix

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding vanillesmaak (gekoeld)
- ✓ 5 ml frambozensiroop

Bereiding:
Schenk de drinkvoeding in een glas en voeg de frambozensiroop al roerend toe. Serveer met een rietje.

Variatietip:
Gebruik in plaats van frambozensiroop eens een andere smaak.

Koffie

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding met koffiesmaak
- ✓ oploskoffie

Bereiding:
Verwarm de drinkvoeding 'au bain-marie' in een pan, niet laten koken. Of warm het op in de magnetron. Los de oploskoffie op in de drinkvoeding voor wat meer smaak.

Anijsmelk

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ anijsblokjes

Bereiding:
Verwarm de drinkvoeding 'au bain-marie' in een pan, niet laten koken. Of warm het op in de magnetron. Voeg naar smaak anijsblokjes toe en roer tot ze zijn opgelost.

Warme chocolademelk

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding chocolade of karamel
- ✓ geklopte slagroom
- ✓ eventueel wat cacaopoeder

Bereiding:
Verwarm de drinkvoeding 'au bain-marie' in een pan, niet laten koken. Of warm het op in de magnetron. Serveer de chocolademelk met een toefje slagroom en eventueel wat cacaopoeder.

Wentelteefjes

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak of vanillesmaak
- ✓ 1 ei
- ✓ 4 sneetjes witbrood
- ✓ 1 mespuntje kaneel
- ✓ 1 eetlepel suiker
- ✓ 2 eetlepels vloeibare boter

Bereiding:
Klop het ei los in een kom en voeg de drinkvoeding toe. Wentel de sneetjes brood door het eimengsel en laat het even intrekken tot het brood helemaal doorweekt is. Meng de suiker en de kaneel. Verhit in een koekenpan de boter en bak de wentelteefjes aan beide kanten goudbruin. Leg de wentelteefjes op een warm bord en bestrooi het met het suikerkaneelmengsel.

Suggesties:
Beleg de wentelteefjes met wat jam, schijfjes banaan of gebakken appel.

Broodschotel

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak of vanillesmaak
- ✓ 4 sneetjes witbrood
- ✓ 50 gr boter of margarine
- ✓ ½ theelepel kaneel
- ✓ 1 ei
- ✓ 30 gr poedersuiker

Bereiding:
Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de korstjes van het brood, snijd het brood diagonaal in vieren en besmeer de driehoekjes aan beide kanten met boter. Bestrooi de driehoekjes met kaneel en leg ze in een kleine ovenschaal. Klop het ei los in een kommetje en voeg daaraan de drinkvoeding en de suiker toe. Giet het mengsel over de brooddriehoekjes. Zet de ovenschaal ca. 25 minuten in het midden van de oven tot het brood goudbruin is.

Suggesties:
Strooi tussen de broodstukjes wat rozijnen en/of gehakte noten.
Roer 3 eetlepels citroensap en 1 eetlepel geraspte citroenschil door het mengsel.

Pannenkoeken

Ingrediënten:

- ✓ 200 gr bloem
- ✓ snufje zout
- ✓ 1 ei
- ✓ 2 flesjes drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ boter of margarine

Bereiding:
Meng de bloem met het zout in een kom.
Maak een kuiltje in de bloem en breek hierin het ei. Voeg al roerend de inhoud van een flesje drinkvoeding toe en voeg daarna geleidelijk de inhoud van het tweede flesje toe. Smelt de boter ineen pan en bak hierin de pannenkoeken goudbruin.

Roerei

Ingrediënten:

- ✓ 2 eieren
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ peper en zout naar smaak
- ✓ kruiden (bieslook, tijm, peterselie)
- ✓ boter of margarine

Bereiding:
Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork of garde. Voeg de drinkvoeding, peter en zout en kruiden toe. Mix het geheel goed. Verhit de boter in een koekenpan en voeg het eimengsel toe. Bak het op een laag vuur totdat het eimengsel begint te stollen. Keer het geheel om en bak de andere kant op dezelfde wijze.

Kippen crème soep

Ingrediënten:

- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ 1 bouillonblokje kip
- ✓ takje peterselie
- ✓ eventueel wat soepgroente en/of stukjes kip

Bereiding:
Verwarm de drinkvoeding in een pannetje. Niet laten koken. Los intussen het bouillonblokje op in twee eetlepels water. Voeg al roerend de bouillon toe aan de warme drinkvoeding. Voeg eventueel wat soepgroente en/of stukjes kip toe. Serveer met een takje peterselie.

Mosterdsoep

Ingrediënten:

- ✓ ¼ ui
- ✓ 10 gr boter of margarine
- ✓ 1 theelepel bouillonpoeder
- ✓ 1 eetlepel bloem
- ✓ 50 ml water
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ 1 eetlepel mosterd
- ✓ bieslook (gehakt)
- ✓ peper naar smaak

Bereiding:
Snipper de ui en fruit deze in de boter. Voeg de bouillon en bloem toe. Voeg al roerend het water en de drinkvoeding toe, zodat er een gladde soep ontstaat. Roer de mosterd, de peper en de bieslook er doorheen. Breng de soep op temperatuur (niet koken).

Variatietip:
Voeg wat uitgebakken spekjes toe aan de soep. Of wat stukjes appel.

Preisoep met zalmsnippers

Ingrediënten:

- ✓ 1 dunne prei
- ✓ 10 gr boter of margarine
- ✓ 1 theelepel bouillonpoeder
- ✓ 50 ml water
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ bieslook (gehakt)
- ✓ 25 gr gerookte zalm in snippers
- ✓ peper naar smaak

Bereiding:
Snijd de prei in dunne ringen en fruit deze in de boter. Voeg de bouillonpoeder en het water toe. Laat het geheel zachtjes doorkoken. Voeg al roerend de drinkvoeding toe (niet koken). Roer de bieslook, peper en de zalmsnippers door de soep.

Kippensoep

Ingrediënten:

- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ 50 gr kipfilet
- ✓ 50 gr prei
- ✓ 25 gr vermicelli
- ✓ ½ bouillonblokje

Bereiding:
Maak de champignons en de prei schoon. Snijd de champignons in plakjes, de prei in ringen en de kipfilet in kleine stukjes. Kook de champignons, kip, prei en de vermicelli in weinig water gaar. Giet het water af. Schenk de drinkvoeding bij de groente en de kip. Verwarm het geheel (niet koken) en voeg het bouillonblokje toe.

Suggestie:
Voeg een scheutje room toe voor een nog romiger smaak.

Tomatensoep

Ingrediënten:

- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ blikje tomatenpuree
- ✓ 50 gr gare gehaktballetjes (kant en klaar, of zelf gemaakt)
- ✓ 50 gr champignons
- ✓ 50 gr prei
- ✓ 25 gr vermicelli
- ✓ ½ bouillonblokje

Bereiding:
Maak de champignons en de prei schoon. Snijd de champignons in plakjes of stukjes en de prei in kleine ringen. Kook de groente samen met de vermicelli in weinig water gaar. Giet de groente af. Schenk de drinkvoeding bij het mengsel en verwarm de soep (niet koken) en voeg de bouillontablet en de gehaktballetjes toe.

Suggestie:
Voeg eventueel een scheutje room toe voor de smaak.

Pasta met blauwschimmelkaas (voor 2 personen)

Ingrediënten:

- ✓ 150 gr pasta naar keuze (bv macaroni, tagliatelle of penne)
- ✓ 10 gr boter of margarine
- ✓ 250 gr champignons, klein gesneden
- ✓ peper en zout naar smaak
- ✓ 50 gr blauwschimmelkaas
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ ½ bouillonblokje
- ✓ Italiaanse kruiden naar smaak
- ✓ allesbinder

Bereiding:
Kook de pasta gaar zoals aangegeven op de verpakking. Bak intussen de champignons in de boter en voeg peper en zout naar smaak toe. Verkruimel de kaas en voeg deze samen met de drinkvoeding en het bouillonblokje al roerend toe. Verwarm de saus (niet koken), totdat de kaas is gesmolten en het bouillonblokje is opgelost. Voeg de Italiaanse kruiden toe en maak de saus op de gewenste dikte met wat allesbinder. Roer de pasta door de saus of serveer apart.

Bechamel kaassaus

Ingrediënten:
- ✓ 1 eetlepel boter of margarine
- ✓ 1 eetlepel bloem
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ 25 gr geraspte kaas
- ✓ peper en zout naar smaak

Bereiding:
Smelt de boter in een pan en voeg hier al roerend de bloem toe. Laat de bloem gaar worden, regelmatig roeren Voeg dan al roerend de drinkvoeding toe tot er een mooie gladde saus ontstaat. Strooi de kaas in de saus. Roer tot de kaas volledig is gesmolten. Breng de saus op temperatuur (niet koken).
De saus smaakt goed over bloemkool, broccoli, spinazie of lasagne.

Suggestie:
Voeg wat spekblokjes of stukjes ham toe aan de saus.

Pastasaus met doperwten en roomkaas

Ingrediënten:
- ✓ 100 gr verse roomkaas
- ✓ 100 ml drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ 150 gr doperwten (diepvries)
- ✓ peper en zout naar smaak
- ✓ eventueel wat geraspte kaas

Bereiding:
Verwarm de roomkaas en roer er de drinkvoeding doorheen tot er een gladde saus is ontstaan. Kook de doperwten in ca. 10 minuten gaar. Roer de doperwten door de saus en voeg naar smaak peper en zout toe. Schep de saus door de pasta. Voeg naar wens geraspte kaas toe.

Pastasaus met mascarpone en zalm

Ingrediënten:
- ✓ 150 gr mascarpone
- ✓ 50 ml drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ 100 gr gerookte zalm in snippers
- ✓ beetje verse dille

Bereiding:
Roer de mascarpone en de drinkvoeding door elkaar en verwarm het tot er een gladde saus is ontstaan. Schep de zalmsnippers door de saus. Naar smaak garneren met wat zalmsnippers en fijngehakte dille. Serveren met pasta naar keuze.

Aardappelpuree met gedroogde tomaatjes en bieslook

Ingrediënten:
- ✓ 1 portie aardappelpuree
- ✓ 2-3 gedroogde tomaatjes op oliebasis (fijngesneden)
- ✓ 1 eetlepel bieslook (fijngesneden)
- ✓ 150 ml drinkvoeding neutrale smaak

Bereiding:
Bereid de aardappelpuree zoals aangegeven op de verpakking, gebruik ietsje minder vocht dan staat aangegeven, zodat de puree wat dikker is dan normaal. Verwarm de drinkvoeding in een pannetje of in de magnetron. Voeg dit al roerend toe aan de aardappelpuree. Meng vervolgens de stukjes gedroogde tomaat en de bieslook door de puree heen.

Suggestie:
Vervang de tomaat en bieslook eens door prei, fijngesneden koolraap of andijvie. Voeg naar smaak peter, zout en nootmuskaat toe.

Kip-kerrie ragout

Ingrediënten:
- ✓ 30 gr boter of margarine
- ✓ 1 ui
- ✓ 3 eetlepels bloem
- ✓ 2 dl bouillon
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ 200 gr gare kipfilet in kleine stukjes gesneden
- ✓ 1-2 theelepels kerriepoeder

Bereiding:
Snijd de ui fijn en fruit de ui in de boter. Roer de bloem er doorheen. Voeg al roerend de bouillon en de drinkvoeding toe en blijf roeren tot er een gladde saus ontstaat. Voeg de kip en kerriepoeder aan de saus toe. Breng de ragout op temperatuur (niet koken).

Roomrijst met abrikozen

Ingrediënten:
- ✓ 5 gedroogde abrikozen
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ 50 ml water
- ✓ 25 gr dessertrijst
- ✓ 1-2 eetlepels suiker

Bereiding:
Wel de abrikozen in water. Kook de dessertrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en gebruik de drinkvoeding en het water in plaats van de melk. Snijd de abrikozen in stukjes en laat ze gedurende 5 minuten meekoken met de rijst. Voeg de suiker toe. Serveer de roomrijst warm.

Vla

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding op basis van melk, smaak naar keuze
- ✓ 2 eetlepels suiker
- ✓ 1 eetlepel maïzena
- ✓ ½ ei
- ✓ aardbei voor de garnering

Bereiding:
Roer het ei met de maïzena en 1 eetlepel suiker en wat melk of drinkvoeding los. Verhit de rest van de drinkvoeding in een pan. Los de rest van de suiker op in de hete drinkvoeding. Meng een gedeelte van de hete drinkvoeding door het eimengsel. Roer het eimengsel vervolgens door de rest van de drinkvoeding. Laat de vla iets koken en laat het onder af en toe roeren indikken.

Suggestie:
De vla wordt dikker bij gebruik van ietsje meer maïzena.
In plaats van maïzena kun je ook custard gebruiken.

Vanillevla met bitterkoekjes en warme kersen

Ingrediënten:

- ✓ 1 flesje drinkvoeding vanillesmaak
- ✓ 5-6 bitterkoekjes
- ✓ 2 eetlepels suiker
- ✓ ½ dl rum
- ✓ 1 ½ eetlepel maïzena
- ✓ 50 gr kersen op sap
- ✓ ½ ei
- ✓ eventueel toef slagroom

Bereiding:
Laat de bitterkoekjes weken in de rum en begin ondertussen met de vla.
Roer het ei met 1 eetlepel maïzena, 1 eetlepel suiker en wat melk of drinkvoeding los. Verhit de rest van de drinkvoeding in een pan. Los 1 eetlepel suiker op in de hete drinkvoeding. Meng een gedeelte van de hete drinkvoeding door het eimengsel. Roer het eimengsel vervolgens door de rest van de drinkvoeding. Laat de vla iets koken en onder af en toe roeren indikken.
Verwarm de kersen. Dik het kersensap in door de met water aangelengde maïzena (ca. ½ eetlepel) toe te voegen. Laat het even door koken. Haal de bitterkoekjes uit de rum en leg ze in een schaaltje. Schenk de vla over de bitterkoekjes en leg daarna de kersen op de vla. Garneer eventueel met een toef slagroom.

Tropische vla

Ingrediënten:

- ✓ 1 kokosmakroon (koekje)
- ✓ 1 flesje drinkvoeding vanillesmaak
- ✓ 100 gr verse mango
- ✓ 3 eetlepels kokosmelk
- ✓ sap van een halve citroen
- ✓ geraspte kokos

Bereiding:
Verkruimel de kokosmakroon in de keukenmachine of met de staafmixer. Voeg vervolgens de drinkvoeding, de mango, de kokosmelk en het citroensap toe. Mix het geheel goed door elkaar. Schenk de vla uit in een schaaltje. Garneer de vla met geraspte kokos en een schijfje mango.

Hopjesvla

Ingrediënten:
- ✓ 1 dl hopjesvla
- ✓ 75 ml drinkvoeding koffiesmaak

Bereiding:
Roer de drinkvoeding door de hopjesvla. Schenk het geheel in een schaaltje.

Koffiepudding met slagroom

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding koffiesmaak
- ✓ 1 dl slagroom geklopt
- ✓ 2 blaadjes gelatine
- ✓ 2 eetlepels water
- ✓ poedersuiker

Bereiding:
Week de blaadjes gelatine gedurende 5 minuten in koud water. Breng de 2 eetlepels water aan de kook. Knijp de gelatine goed uit en laat het oplossen in het gekookte water. Voeg indien nodig wat extra water toe. Klop de drinkvoeding door de slagroom met een garde door de gelatineoplossing. Breng het geheel op smaak met wat poedersuiker. Giet het mengsel in een schaaltje en laat het opstijven in de koelkast.

Straciatella roomijs

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding karamel-, koffie of sinaasappelsmaak
- ✓ 90 gr suiker
- ✓ 2 dl slagroom (ongeklopt)
- ✓ 60 gr pure chocolade
- ✓ vers fruit

Bereiding:
Schenk de drinkvoeding in een kom. Voeg de suiker en de slagroom toe. Klop het geheel goed door elkaar tot een luchtige massa. Snijd of rasp de chocolade in brokjes. Voeg de chocolade toe aan de luchtige massa en zet het geheel dan minimaal 6 uur in de vriezer. Eventueel garneren met wat slagroom en vers fruit.

Karamel noga roomijs

Ingrediënten:
- ✓ 90 gr suiker
- ✓ 3 eidooiers
- ✓ 2 dl drinkvoeding karamelsmaak
- ✓ 2 dl slagroom, geklopt
- ✓ 40 gr noga

Bereiding:
Doe de suiker en de eidooiers in een kom en klop deze tot het mengsel dik en romig is en de suiker is opgelost. Verwarm de drinkvoeding op een laag vuur. Verhit de kom 'au bain-marie' en voeg al kloppend de warme karameldrink toe. Haal de pan van het vuur en laat het afkoelen. Zet het vervolgens 3 kwartier afgedekt in de koelkast. Schep voorzichtig de geklopte room door het karamelmengsel. Giet het in de ijsmachine en laat deze draaien tot het gewenste resultaat (20-25 minuten). Voeg de laatste 5 minuten de stukjes noga toe.

Suggesties:
Gebruik in plaats van karamelsmaak de drinkvoeding chocoladesmaak.
Gebruik in plaats van noga stukjes chocola of fijngehakte M&M.

Tropical roomijs

Ingrediënten:
- ✓ 90 gr suiker
- ✓ 3 eidooiers
- ✓ 2 dl drinkvoeding tropical
- ✓ 2 dl slagroom, geklopt
- ✓ 100 gr verse mango
- ✓ 90 gr ananas

Bereiding:
Pureer de mango en ananas in de keukenmachine of met de staafmixer tot een egale massa. Doe de suiker en de 3 eidooiers in een kom en klop deze tot een dik en romig mengsel tot de suiker is opgelost. Verwarm intussen de drinkvoeding op een laag vuur. Verhit de kom 'au bain-marie' en voeg al kloppend de warme tropicaldrink toe. Voeg dan de gepureerde mango toe en klop het geheel. Haal de pan van het vuur als alles is gemengd en laat het afkoelen. Zet de schaal afgedekt in de koelkast gedurende 3 kwartier. Schep voorzichtig de geklopte room door het tropical mengsel. Giet het geheel in de ijsmachine. Laat de ijsmachine 20-25 minuten draaien tot het gewenste resultaat is bereikt.

Milkshake

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding op basis van melk, smaak naar keuze
- ✓ 1 bolletje vanilleroomijs

Bereiding:
Mix de drinkvoeding met het ijs tot een luchtige massa. Schenk in een hoog glas en serveer met een rietje.

Vruchtenshake

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding op basis van melk, smaak naar keuze
- ✓ 50 ml volle yoghurt
- ✓ handje zacht fruit, zoals banaan of aardbei

Bereiding:
Doe alle ingrediënten in een mengbeker. Mix alles met de staafmixer tot er een gladde drank ontstaat. Schenk de drank in een hoog glas en serveer met een rietje.

Suggesties:
Voeg tijdens het mixen eventueel nog wat suiker toe voor een wat zoetere smaak.
Gebruik in plaats van vers fruit een eetlepel vruchtenjam of compote.

Pap

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding op basis van melk
- ✓ 4 eetlepels pap (bv. Brinta of Bambix)

Bereiding:
Verwarm de drinkvoeding (niet laten koken) en schenk het in een bord of soepkom. Voeg de eetlepels pap toe en door het geheel goed door. Voeg eventueel nog wat suiker toe voor de smaak.

Suggesties:
Voeg een klontje roomboter of een scheutje room toe aan de pap voor een vollere, romige smaak.

Drinkvoeding met bessen, advocaat of rum

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding neutrale smaak
- ✓ 1-2 theelepels suiker of zoetstof
- ✓ 20 ml bessenjenever of 2 eetlepels advocaat of 8 ml rum

Bereiding:
Schenk de gekoelde drinkvoeding in een longdrinkglas. Voeg de suiker en de drank naar keuze toe. Even goed roeren en dan is het klaar om te drinken.

Drinkvoeding chocoladesmaak met Malibu

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding chocoladesmaak
- ✓ 20 ml Malibu

Bereiding:
Schenk de gekoelde drinkvoeding in een longdrinkglas en voeg daar de Malibu al roerend aan toe. Serveer de drank eventueel met een ijsblokje.

Irish Coffee

Ingrediënten:
- ✓ ½ flesje drinkvoeding koffiesmaak
- ✓ 2 eetlepels Ierse whisky
- ✓ 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- ✓ geklopte slagroom
- ✓ ½ eetlepel oploskoffie

Bereiding:
Doe de whisky en de bruine basterdsuiker in een glas. Verwarm de drinkvoeding (niet koken). Los de oploskoffie op in de drinkvoeding. Schenk de koffie bij de whisky. Schep de slagroom op de koffie.

Recepten drinkvoeding yoghurt stijl

Fris-zure yoghurtdrank

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding yoghurt stijl
- ✓ 100 ml karnemelk of yoghurt

Bereiding:
Schenk de gekoelde drinkvoeding in een longdrinkglas. Voeg 100 ml karnemelk of yoghurt toe en roer het geheel door elkaar. Serveer de drank met een rietje.

Milkshake

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding yoghurt stijl
- ✓ 2 bolletjes vanilleroomijs

Bereiding:
Schenk de gekoelde drinkvoeding in een kom of shakebeker. Voeg de bolletjes ijs toe. Mix het geheel met de staafmixer of blender op een lage stand, zodat er een dik en romig mengsel ontstaat. De shake in een glas gieten en meteen serveren.

Perzik-sinaasappel roomijs

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding yoghurt stijl
- ✓ 90 gr suiker
- ✓ 2 dl slagroom ongeklopt
- ✓ 1 dl sinaasappelsap

Bereiding:
Schenk de drinkvoeding in een kom en voeg de suiker, slagroom en sinaasappelsap toe. Klopt het geheel goed door, zodat het luchtig van structuur wordt. Zet het mengsel in de vriezer. Na 6 uur is het ijs klaar om te serveren.

Vanille-citroen ijs met chocoladesnippers

Ingrediënten:

- ✓ 1 flesje drinkvoeding yoghurt stijl met vanille/citroen smaak
- ✓ 90 gr suiker
- ✓ 2 dl slagroom ongeklopt
- ✓ 60 gr chocolade

Bereiding:
Schenk de drinkvoeding in een kom. Voeg de suiker en de slagroom toe en klop het geheel goed door tot er een luchtige massa is ontstaan. Snijd of rasp de chocolade in kleine brokjes en voeg het dan voorzichtig toe aan de massa. Ze het geheel in de vriezer. Na 6 uur is het ijs klaar om te serveren.

Bosvruchten-yoghurtijs

Ingrediënten:

- ✓ 1 flesje drinkvoeding yoghurt stijl vanille/citroen smaak
- ✓ 2 ½ dl bosvruchtenyoghurtijs
- ✓ eventueel wat verse bosvruchten

Bereiding:
Pureer de ingrediënten in een kom met de staafmixer of keukenmachine. Eventueel naar smaak verse vruchten toevoegen. Serveer meteen of laat het mengsel nog even opvriezen.

Recepten drinkvoeding vruchtensap stijl

Met bubbels

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding vruchtensap stijl
- ✓ 100 ml koolzuurhoudend mineraalwater

Bereiding:
Schenk de (liefst gekoelde) drinkvoeding in een longdrinkglas en voeg daar het mineraalwater aan toe. Even roeren en voeg eventueel een ijsblokje toe

Juicy style

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding vruchtensap stijl
- ✓ 100 ml vruchtensap naar keuze

Bereiding:
Schenk de (liefst gekoelde) drinkvoeding in een glas en voeg daar het vruchtensap aan toe. Even roeren. Voeg eventueel een ijsblokje toe.

Sorbetijs

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding vruchtensap stijl
- ✓ 10 gr suiker
- ✓ 200 gr appelmoes

Bereiding:
Doe alle ingrediënten in een kom en roer het geheel goed door. Giet het mengsel in ijsvormpjes en zet deze in de vriezer. Na ongeveer 6 uur zijn de ijsjes klaar om te serveren.

Vruchtensorbet

Ingrediënten:
- ✓ ½ flesje drinkvoeding vruchtensap stijl
- ✓ 3 bolletjes vanilleroomijs
- ✓ 50 gr vruchten op siroop
- ✓ toefje slagroom

Bereiding:
Laat de vruchten uitlekken. Bedek de bodem van een ijscoupe met twee eetlepels vruchten. Schep hierop de bolletjes vanilleroomijs. Schenk de drinkvoeding uit over het ijs. Garneer met het restant van de vruchten en een toefje slagroom.

Cocktail voor koude dagen

Ingrediënten:
- ✓ 100 ml drinkvoeding vruchtensap stijl
- ✓ 100 ml vanillevla
- ✓ 100 ml drinkvoeding met chocoladesmaak
- ✓ mespuntje kaneel of koekkruiden
- ✓ toefje slagroom

Bereiding:
De vla en drinkvoeding door elkaar roeren. De kruiden naar smaak toevoegen. Eventueel de cocktail enige tijd in de koelkast zetten en dan serveren.

Variatietip: in plaats van door elkaar roeren kun je ook laagjes in het glas maken. Begin met de vanillevla, dan de drinkvoeding met chocoladesmaak en vervolgens de drinkvoeding vruchtensap stijl. Heel voorzichtig schenken.

Sprankelende fruitcocktail met een tic

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding vruchtensap stijl
- ✓ 200 ml mousserende wijn of champagne
- ✓ eventueel wat vers fruit om te garneren

Bereiding:
Schenk de gekoelde drinkvoeding in een longdrinkglas. Voeg de mousserende wijn of champagne toe. Voeg eventueel wat vers fruit toe ter garnering.

Vruchtenbowl

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding vruchtensap stijl
- ✓ 100 ml koolzuurhoudend mineraalwater
- ✓ 200 gr (vers) fruit, zoals appel, banaan, aardbei, peer, ananas, kiwi of meloen

Bereiding:
Verwijder de schil van het fruit en snijd het fruit in stukjes. Vers fruit is het lekkerst, maar fruit uit blik kun je ook gebruiken. Meng de drinkvoeding door het fruit en voeg het mineraalwater toe.

Variatietip: in plaats van mineraalwater kun je ook (mousserende) wijn gebruiken. Voor een extra frisse smaak kun je wat citroensap toevoegen.

Ananasparfait

Ingrediënten:
- ✓ 1 flesje drinkvoeding vruchtensap stijl
- ✓ 6 eetlepels suiker
- ✓ 1 ½ dl slagroom
- ✓ 50 gr ananasstukjes
- ✓ 3 blaadjes gelatine
- ✓ 1 eetlepel citroensap

Bereiding:
Week de gelatine gedurende 5 minuten in koud water. Knijp de gelatine goed uit. Verwarm in een pannetje 3 eetlepels drinkvoeding (niet koken!) en los de gelatine daarin op. Voeg de rest van de drinkvoeding toe, met de suiker en het citroensap. Klop de slagroom stijf. Schep de drinkvoeding en de ananasstukjes door de slagroom. Doe het geheel in een platte schaal en dek deze af met folie. Zet de schaal gedurende 3 uur in de diepvries. Snijd de bevroren parfait in stukjes en serveer op een bordje of in een coupe.

Variatietip:
Gebruik in plaats van ananas bijvoorbeeld eens stukjes mandarijn, framboos of banaan.

Vruchtengelei

Ingrediënten:

- ✓ 1 flesje drinkvoeding vruchtensap stijl
- ✓ 100 gr fruit naar keuze
- ✓ 3 blaadjes gelatine
- ✓ eventueel suiker voor de garnering

Bereiding:
Week de gelatine gedurende 5 minuten in koud water. Knijp de gelatine goed uit. Verwarm in een pannetje 3 eetlepels drinkvoeding (niet koken!) en los de gelatine hierin op. Doe de rest van de drinkvoeding in een schaal en roer het fruit erdoor. Meng de opgeloste gelatine door de drinkvoeding en het fruit. Doe de massa in schaaltjes of in een platte schaal en laat het opstijven in de koelkast. Eet de gelei als een toetje of tussendoortje. Snijd de gelei eventueel in kleine stukjes en rol de stukjes door wat suiker.

Recepten met crème

Vruchtentaartje

Ingrediënten:
- ✓ taartbodem voor één persoon (kant-en-klaar)
- ✓ bakje crème voeding bosvruchtensmaak
- ✓ 50 gr bosvruchten, aardbeien, frambozen, bramen of rode bessen
- ✓ slagroom

Bereiding:
Vul het taartbodempje met de crème. Verdeel de vruchten over de crème. Garneer het taartje met wat slagroom.

Schuim met banaan

Ingrediënten:
- ✓ 4 schuimkoekjes
- ✓ 1 bakje crème voeding
- ✓ halve banaan
- ✓ slagroom geklopt

Bereiding:
Leg de schuimkoekjes in een schaaltje. Snijd de banaan in schijfjes en verdeel ze over de schuimkoekjes. Verdeel dan de crème voeding over de banaan. Garneer met een toefje slagroom.

Vlaflip

Ingrediënten:
- ✓ 1 bakje crème voeding vanillesmaak
- ✓ 2 eetlepels vlaaivulling aardbeien/bosvruchten
- ✓ slagroom

Bereiding:
Schep de crème voeding in een ijscoupe. Schep de vlaaivulling er overheen en garneer met een toef slagroom.

Appeltaartje met vanillecrème

Ingrediënten:

- ✓ plakje bladerdeeg
- ✓ ¼ appel, geschild
- ✓ 1 eetlepel rozijnen
- ✓ snufje kaneel
- ✓ 1 bakje crème voeding vanillesmaak
- ✓ slagroom of poedersuiker

Bereiding:
Verwarm de over voor op 225°C. Draai de punten van het ontdooide plakje bladerdeeg in elkaar, zodat er een bakje ontstaat. Leg de bakjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Snijd de appel in stukjes en vermeng deze met de rozijnen en kaneel. Strooi er eventueel nog wat suiker door. Vul het bladerdeegbakje met het mengsel van de appel en bak in de oven gedurende 15-20 minuten. Verdeel over het nog warme bakje de crème voeding en garneer met een toefje slagroom of wat poedersuiker.

Tiramisu

Ingrediënten:

- ✓ 3 lange vingers
- ✓ 2 eetlepels koffielikeur
- ✓ 1 bakje crème voeding chocoladesmaak
- ✓ slagroom
- ✓ cacaopoeder

Bereiding:
Bedek de bodem van een schaaltje met de lange vingers en besprenkel deze met de koffielikeur. Verdeel de crème voeding over de lange vingers. Plaats de tiramisu afgedekt in de koelkast, zodat de lange vingers zacht worden. Haal het schaaltje uit de koelkast vlak voor serveren. Garneer met een toef slagroom en een beetje cacaopoeder.