

Säröbomber

Schema

Måndag

Näringsdryck (1 portion)

- 1 äggula
- ½ dL grädde
- ½ dL fil eller yoghurt
- 3-4 msk konc. juice eller frysta bär
- socker/florsocker

Tisdag

Fruktdrink (1 portion)

- 1,3 dL mjölk (3%)
- 1-2 msk majsvällingspulver
- 1 dL bär eller frukt
- socker (ev)

Mixa. Späd ev med mjölk.

Onsdag

Fildrink (1 portion)

- ½ dL grädde
- ½ dL fil eller yoghurt
- 1 msk konc. juice/nektar

Smaka av med socker.

Torsdag

Apelsin/ananasdryck (10 portioner)

- 1 L mjölk (3%)
- 2 dL vispgrädde
- 5 msk strösocker
- 3 tsk vaniljsocker
- 2 dL ananas- eller apelsinjuice

Fredag

Bananmilkshake (10 portioner)

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 6 dL gräddglass
- 2 dL vispgrädde
- 4 mogna bananer

Lördag

Sängfösare (10 portioner)

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 4 dL mild yoghurt (ev med smak)
- 1 dL vispgrädde
- 1 dL rapsolja
- 1 dL socker eller till lagom sötma
- 5 dL frysta bär (tillsätts sist, mixas)

Mixa allt utom de frysta bären, tillsätt därefter bären och mixa igen.

Söndag

Fildrink (1 portion)

- ½ dL grädde
- ½ dL fil eller yoghurt
- 1 msk konc. juice/nektar

Smaka av med socker.

