

FRUKTSUPPE (2 porsjoner)

300 g fryst eksotisk (tropisk) fruktblending

1 dl appelsinjuice

20 g sukker

Kok opp juice og frukt og tilsett sukker i blandingen. Kjør suppen i hurtigmikser/blender til frukten er finfordelt. Passer (mose gjennom en sil eller et sileklede) suppen om nødvendig. Hvis suppen blir veldig tynn, kan den jevnes med Maizena.

Suppen kan frysas til isbiter som kan brukes ved munntørighet.

Tips

Alle supper og grøter kan tilsettes fløte og/eller Crème fraîche for å øke energiinnholdet og få god smak. Du kan også benytte suppepulver som basis for supper og også der tilsette fløte og/eller Crème fraîche for å øke energiinnholdet og få god smak.

2 ss kremfløte / Crème fraîche øker energimengden med ca. 100 kcal.
Proteininnholdet øker med ca. 0,7 g.

LAVT PROTEININNHOLD.
Kan benyttes som formiddags-
mat ved proteinomfordelt kost.

FRUKTSUPPE



Norges
Parkinson-
forbund

75