

Næringardrykkir

Næringardrykkir eru fljótleg og næringarrík leið til að bæta við orku og próteini yfir daginn.

Næringardrykki má drekka beint úr flöskunni, nota sem hluta af máltíð eða sem ljúffengt millimál. Einnig má nýta þá á ýmsa vegu í mat og drykki.

Framreiðsla og notkun næringardrykkja:

- Næringardrykki má njóta bæði kalda og volga. Sumir kjósa að bæta við klökum, en aðrir vilja hann volgan.
- Það getur gert drykkinn lystugri og ánægjulegri að setja hann í fallett glas og nota rör.
- Ef magnið er of mikið má drekka helminginn fyrst og geyma afganginn í kæli til að klára síðar.
- Næringardrykki má nota sem grunn í heimagerða þeytinga, hristinga eða súpur, eða blanda þeim saman við jógúrt, skyr eða ávexti til að auka fjölbreytni og bragð.

Frekari upplýsingar:

[Næringardrykkir hjá Icepharma](https://vorutorg.icepharma.is/is/heilbrigdisvorur/naering-og-serfaedi/naeringardrykkir)

<https://vorutorg.icepharma.is/is/heilbrigdisvorur/naering-og-serfaedi/naeringardrykkir>

[Næringardrykkir hjá Fastus](https://fastusheilsa.is/heilbrigdisvorur/naering/naeringardrykkir/)

<https://fastusheilsa.is/heilbrigdisvorur/naering/naeringardrykkir/>

[Næringardrykkir hjá MS](https://www.ms.is/vorumerki/naering)

<https://www.ms.is/vorumerki/naering>

Hugmyndir og uppskriftir

Kaffilatte

Gott er að nota næringardrykk t.d. með vanillubragði eða kaffibragði í stað mjólkur í kaffi eða te.



Íslatte

1 flaska næringardrykkur með kaffibragði

1 dl kælt kaffi eða mjólk

Klakar



Blandið köldu kaffi (eða mjólk) og næringardrykknum í glas. Setjið klaka út í og drekkið kalt.

Heitt súkkulaði

1 flaska næringardrykkur með súkkulaðibragði

2-3 msk kakóduft

30 ml mjólk



Blandið kakódufti og mjólk saman í skál. Hellið blöndunni smám saman út í næringardrykkinn. Hitið drykkinn varlega í potti yfir vægum hita (ekki láta sjóða). Hellið í stóran bolla og skreytið með þeyttum rjóma ef vill.

Ferskur appelsínusafi

1 flaska næringardrykkur með appelsínubragði (t.d. Nutridrink Juice Style eða Resource Ultra Fruit)

Safi úr 1 greipaldin

Safi úr 1 appelsínu

Blandið öllu saman og berið fram kalt.



Moctail safi

1 flaska næringardrykkur með ávaxtabragði (t.d. Nutridrink Juice Style eða Resource Ultra Fruit)

100 ml kolsýrt vatn (eða eftir smekk)

Sneið af límónu og myntulauf

Klakar

Blandið saman og berið fram með klökum.

Tropical safi

1 flaska næringardrykkur með ananasbragði (t.d. Nutridrink Juice Style eða Resource Ultra Fruit)

100 ml appelsínusafi

Klakar

Blandið saman og berið fram kalt.

Hristingur

1 flaska næringardrykkur

½ banani

1 msk skyr/jógúrt



Setjið allt í blandara og blandið vel. Hellið í glas og skreytið með þeyttum rjóma ef vill.

Gott sem eftirrættur eða millimál!

Ís-sjeik

1 flaska næringardrykkur

1 dl ís

Blandið næringardrykknum og ís í blandara þar til úr verður hressandi mjólkurhristingur. Hægt er að bæta við ávöxtum, berjum eða súkkulaði til að fá meira bragð. Skreytið með þeyttum rjóma ef vill.

Jógúrt með aukinni orku

100 ml af næringardrykk

Skyr eða jógúrt

Blandið næringardrykknum saman við jógúrt eða skyr. Hægt að bæta við morgunkorni, músli eða ávöxtum.

Berjabeytingur

- 1 flaska næringardrykkur
- 1 banani
- ½ dl mjólk
- 1 dl frosin ber (jarðaber/bláber/mangó)
- 1 msk olía



Setjið allt í blandara og blanda þar til mjúkt. Hellið í glas og njótið.

Berjabeytingur í skál

- 100 ml næringardrykkur
- 130 g frosin ber
- Smá sítrónusafi (valfrjálst)
- Myntulauf
- Klípa af salti
- Fersk ber til skreytingar
- Sætuefni ef þarf (t.d. hunang eða sykur)



Maukið frosin ber, sítrónusafa og myntu í blandara þar til blandan er slétt. Bætið næringardrykk og salti út í og maukið aftur. Smakkið og bætið við sætu ef þarf. Hellið í skál og skreytið með ferskum berjum.

Hafragrautur

1 flaska næringardrykkur

1 dl haframjöl

Klípa af salti

1 dl mjólk

Fersk ber, ávextir, hunang eða sulta til að bera fram



Setjið haframjöl, næringardrykk og salt í pott. Látið suðuna koma upp og látið malla við vægan hita í um 3 mínútur. Hrærið reglulega. Berið fram með mjólk og t.d. berjum, ávöxtum eða sultu.

Pönnukökur

100 ml næringardrykkur (t.d. bragðlaus eða með vanillubragði)

½ dl haframjöl

1 egg

1 tsk olía

Klípa af salti

Olía eða smjör til steikingar



Hrærið saman næringardrykk, egg, haframjöl og salt í skál. Látið deigið standa í 2-3 mínútur (haframjölið þykkir blönduna). Hitið olíu eða smjör á pönnu. Setjið litlar pönnukökur á pönnuna og steikið á meðalhita þar til þær gyllast. Snúið við og steikið hina hliðina. Berið fram með því sem hentar t.d. ber, banana, jógúrt, hnetusmjör, rjóma, sultu o.s.frv.

Til að fá stærri og þynnri pönnukökur (líkar hefðbundnum íslenskum pönnukökum) má bæta við meira vökva, t.d. meiri næringardrykk.

Súkkulaði og hnetusmjörsís

100 ml næringardrykkur

25 g dökkt súkkulaði

½ dl rjómi

2 msk hnetusmjör



Bræðið súkkulaði og rjóma saman í örbylgjuofni í 30 sekúndna lotum. Bætið næringardrykk og hnetusmjöri smám saman út í og hrærið þar til blandan verður slétt. Hellið í ísmolabakka og frystið í minnst 2 klukkustundir. Maukið í blandara til þar til áferðin verður mjúk og kremkennd.

Hægt er að skipta út hnetusmjöri út fyrir pistasíu- eða möndlusmjör.

Ef óskað er eftir búðingi má sleppa frystingu og bera fram kalt..

Súkkulaðidraumur

100 ml næringardrykkur

25 g dökkt súkkulaði

½ dl rjómi

1 ½ msk kakóduft

¼ dl rjómi (valfrjálst, til að þeyta ofan á)

Rifið súkkulaði eða bera til skrauts (valfrjálst)



Bræðið súkkulaði og ½ dl rjóma saman í vatnsbaði eða í örbylgjuofni. Hrærið reglulega. Þegar súkkulaðið er bráðið, hrærið kakóduftinu út í of látið kólna aðeins. Bætið næringardrykknum út í og hrærið þar til áferðin verður slétt. Setjið í kæli. Setjið í glas og skreytið með rjóma og berjum ef vill.

Hindberjamús

100 ml næringardrykkur

50 g avókadó

75 g hindber (fersk eða frosin)

1 tsk sítrónusafi

Klípa af salti

Sætuefni ef þarf (t.d. sykur, hunang, hlynsíróp)



Skerið avókadó í bita og dreypið sítrónusafa yfir til að koma í veg fyrir að það brúnist. Setjið avókadó og hindber í poka og frystið yfir nótt (má sleppa ef þið viljið fljótandi útgáfu í glasi). Maukið avókadó, hindber og sítrónusafa þar til sétt áfærð fæst. Bætið næringardrykk og salti út í og maukið aftur. Smakkið og bætið við sætuefni eftir smekk. Hellið í skál og skreytið með hindberjum og myntulaufi.

Hægt er að skipta hindberjum út fyrir bláber, jarðaber, mangó eða blöndu af berjum.

Tómatsúpa

100 ml næringardrykkur (t.d. bragðlaus)

½ dós tómatsúpa eða 140 g tomatmauk

20-30 ml vatn (eftir smekk)



Hellið tómatsúpu í pott og bætið vatni út í. Hitið þar til suðan kemur upp. Takið pottinn af hitanum og hrærið næringardrykknum varlega saman við. Ekki láta sjóða eftir að næringardrykkurinn hefur verið settur út í, þar sem hann getur kekkjast. Berið fram.

Má toppa með rjóma, fetaosti, brauðteningum, fersku basil eða olíu.

Hakk og spaghetti

100 ml næringardrykkur (t.d. bragðlaus)

100 g hakk

½ laukur

1 hvítlauksrif (má sleppa)

1 msk matarolía eða smjör

3 msk tómátpúrra eða ½ dós hakkaðir tómatar

Salt og pipar

1 tsk oregano eða ítalskt krydd (valfrjálst)

Soðið pasta (t.d. spagettí eða skrúfur)



Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Steikið lauk (og hvítlauk ef vill) þar til hann mýkist. Bætið hakki út í og steikið þar til það er fulleldað. Bætið tómátpúrru (eða hökkuðum tómötum) út í og hrærið. Hellið næringardrykknunum út í og látið malla í nokkrar mínútur. Kryddið með salti og pipar og smakkið til. Hellið sósunni yfir pastað og berið fram.

Hægt er að skipta út hakkinu fyrir soðnar linsubaunir eða grænmetisfars.

Vilji maður meira bragð má bæta við rifnum osti, t.d. parmesan

Eggjabaka með skinku og tómötum

100 ml næringardrykkur (t.d. bragðlaus)

2 egg

2 sneiðar skinka

20 g tómatar (ferskir eða saxaðir úr dós, án vökva)

Olía eða smjör til steikingar

Salt og pipar eftir smekk



Pískið saman egg og næringardrykkur í skál. Bætið skinku og tómötum út í og hrærið. Hitið olíu eða smjör á pönnu við meðalhita. Hellið blöndunni á pönnuna og steikið þar til eggjin eru stíf og eggjabakan tilbúin. Berið fram.

Kartöflumús

50 ml næringardrykkur (t.d. bragðlaus)

200 g kartöflur (t.d. 2-3 meðalstórar)

1 msk smjör

Salt

Smá múskat (valfrjálst)



Flysjið kartöflur, skerið í bita og sjóðið í söltu vatni í 20-25 mínútur, eða þar til þær eru mjúkar. Hellið vatninu af og stappið kartöflurnar. Bætið smjöri og næringardrykkur út í og hrærið þar til áferðin verður mjúk og kremkennd. Hægt að bæta við meiri næringardrykkur fyrir þynnri og mýkri kartöflumús. Kryddið með salti og múskati ef vill.

Hægt er að bæta við meiri fyrir þynnri mús. Einnig má nota næringardrykkur í aðra kartöflurétti, t.d. kartöfluböku. Fyrir enn meiri orku má bæta við 1 msk rjóma.

Hægt er að gera sams konar mús úr sætum kartöflum, gulrótum, blómkáli eða baunum.