

MiniMax®

RECEPPTSAMLING



Patientinformation



Detta är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål som används på inrådan av läkare eller dietist.

MiniMax Barnsondnäring och Resource MiniMax näringsdrycker är näringsmässigt kompletta produkter anpassade för barn. De är tillverkade av ekologisk mjölk och grädde och har en rund, mild och god smak. Barnsondnäringen har en neutral mjölklik smak, medan näringsdryckerna finns i smakerna choklad, jordgubb och banan-aprikos.

I den här foldern hittar du en rad enkla recept på goda rätter baserade på MiniMax barnsondnäring och Resource MiniMax näringsdrycker. Några exempel är grötar, pannkakor, soppor, drinkar, mousser mm - recept som barn trycker om. Låt dig inspireras och variera gärna recepten efter tycke och smak!

Att använda MiniMax i matlagning

MiniMax-produkterna fungerar utmärkt att använda i matlagning. Vid 70°C upphettning kan en del näringsämnen bl a vitaminer reduceras.

HAVREGRYNSGRÖT (2 PORTIONER)

1 dl havregryn

1 förpackning (2 dl)
MiniMax Barnsondnäring

En nypa salt (*kan uteslutas*)

TIPS! Servera den mängd som du tror att barnet kommer att äta upp och spar resten i kylskåpet till ett senare tillfälle (max ett dygn).

Blanda alla ingredienser i en kastrull. Koka upp och låt sjuda på svag värme under omröring i ca 5 minuter. Det går också bra att laga gröten i mikrovågsugnen på full effekt i ca 3 minuter (men se upp så att det inte kokar över). Smaksätt eventuellt med lite salt. Servera med sylt, fruktmos, kanel eller socker.

EN PORTION GER

Energi: 185 kcal

Kolhydrat: 22 g

Protein: 5,5 g

Fett: 8 g

MANNAGRYNSGRÖT (2 PORTIONER)

2 msk mannagryn

1 förpackning (2 dl)
MiniMax barnsondnäring

En nypa salt och socker
(*kan uteslutas*)

Koka upp MiniMax Barnsondnäring under omrörning och vispa ner mannagrynen. Låt sjuda under omrörning på svag värme i ca 4 min. Smaksätt eventuellt med lite salt. Mannagrynsgröten kan ätas både varm och kall tillsammans med sylt, fruktmos, kanel och socker.

EN PORTION GER

Energi: 159 kcal

Kolhydrat: 20 g

Protein: 4 g

Fett: 6,5 g

RISGRYNSGRÖT (2 PORTIONER)

3 msk risgryn

2 ½ dl vatten

1 ½ dl
MiniMax barnsondnäring

En nypa salt och socker
(*kan uteslutas*)

TIPS! Servera MiniMax Barnsondnäring istället för mjölk till gröten så blir måltiden ännu mer näringsrik!

Koka risgrynen mjuka i vattnet, på svag värme, i ca 10 minuter. Tillsätt MiniMax Barnsondnäring och låt sjuda på mycket svag värme under omrörning i ytterligare 20–30 minuter. Ta av från plattan och låt gröten svälla i ca 10 minuter. Smaksätt eventuellt med salt och socker. Risgrynsgröten kan ätas både varm och kall tillsammans med lite fruktmos eller kanel och socker.

EN PORTION GER

Energi: 166 kcal

Kolhydrat: 26 g

Protein: 4 g

Fett: 5 g

PANNKAKOR ELLER PLÄTTAR (6 ST PANNKAKOR)

2 förpackningar (4 dl)
MiniMax barnsondnäring

2 ägg
1 ½ dl vetemjöl
1 krm salt
1 tsk socker
1 msk smör

Vispa samman MiniMax Barnsondnäring och äggen. Tillsätt övriga ingredienser och vispa till en jämn smet. Smält smör eller margarin i en stekpanna. Häll i en klick smet och stek pannkakorna eller plättarna ljusbruna på båda sidor. Servera med sylt eller bär och eventuellt en klick vispgräddade eller glass.

EN PORTION (3 ST PANNKAKOR) GER

Energi: 483 kcal **Protein:** 18 g
Kolhydrat: 59 g **Fett:** 25 g

AMERIKANSKA PANNKAKOR (4 ST PANNKAKOR)

1,25 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 krm salt
1 msk socker
1 ägg
1,25 dl
MiniMax barnsondnäring
1 msk smör

Blanda alla torra ingredienser. Smält smöret och blanda det med ägg och MiniMax Barnsondnäring i en annan skål. Rör ner de torra ingredienserna till en slät smet. Stek ca 10 cm stora pannkakor med smör i en stekpanna. Servera dem med sylt eller bär och eventuellt en klick vispgräddade.

EN PORTION (2 ST PANNKAKOR) GER

Energi: 328 kcal **Protein:** 9,5 g
Kolhydrat: 42,5 g **Fett:** 13 g

FRASVÅFFLOR (4-6 LAGGAR BEROENDE PÅ STORLEK)

2 förpackningar (4 dl)
MiniMax barnsondnäring
3 dl vetemjöl
2 ägg
1,5 msk socker
1 krm salt

Blanda alla ingredienser till en jämn smet. Värm våffeljärnet och smörj det. Grädda våfflorna. Servera med t.ex. sylt, bär, gräddade, glass eller kanel och socker.

EN PORTION (2-3 ST VÅFFLOR) GER

Energi: 676 kcal **Protein:** 22,5 g
Kolhydrat: 99 g **Fett:** 20 g

TIPS!**Dessertpannkaka**

Ringla över valfri smak av Resource MiniMax över pannkakorna/plättarna. Ringla över sirap, strö kokosflingor och skiva en banan och servera till pannkakorna/plättarna.

Byt ut MiniMax Barnsondnäring mot Resource MiniMax Chokladsmak och grädda chokladpannkakor.

Ugnspannkaka

Byt ut mängden mjölk mot MiniMax Barnsondnäring och tillaga enligt anvisningar.

Crêpes

Fyll pannkakorna med t.ex. skink- och/eller champinjonestuvning, grönsaksstuvning eller köttfärsås. Grädda i ugnen, 200° i ca 10 minuter.

Raggmunkar

Tillsätt en råiven potatis i smeten och stek dem gyllenbruna. Servera med lingonsylt och eventuellt stekt bacon eller skinka.

Morotspannkakor eller plättar

Stek orangefärgade pannkakor och plättar genom att tillsätta en råiven morot i smeten.



MINISTRONESOPPA (1 PORTION)

½ förpackning (1 dl)
MiniMax barnsondnäring

1,5 dl vatten

1 påse Varma Koppen
Minestrone

Koka upp vatten och MiniMax Barnsondnäring under omrörning. Tillsätt sedan pulvret, rör om och dra undan kastrullen från plattan. Låt stå i 1 minut innan servering.

EN PORTION GER

Energi: 210 kcal

Kolhydrat: 30 g

Protein: 5 g

Fett: 8 g

REDD GRÖNSAKSSOPPA (1 PORTION)

½ förpackning (1 dl)
MiniMax barnsondnäring

1,5 dl vatten

1 påse Varma Koppen
Redd Grönsakssoppa

Koka upp vatten och MiniMax Barnsondnäring under omrörning. Tillsätt sedan pulvret, rör om och dra undan kastrullen från plattan. Låt stå i 1 minut innan servering.

EN PORTION GER

Energi: 220 kcal

Kolhydrat: 28 g

Protein: 4 g

Fett: 11 g

SVAMPSOPPA (1 PORTION)

½ förpackning (1 dl)
MiniMax barnsondnäring

1,5 dl vatten

1 påse Varma Koppen
Svampsoppa

Koka upp vatten och MiniMax Barnsondnäring under omrörning. Tillsätt sedan pulvret, rör om och dra undan kastrullen från plattan. Låt stå i 1 minut innan servering.

EN PORTION GER

Energi: 230 kcal

Kolhydrat: 29 g

Protein: 4 g

Fett: 11 g

TIPS!

Använd den Varma Koppen soppa som barnet tycker om och följ sopp-receptet ovan.

PASTA CARBONARA (1 PORTION)

½ förpackning (1 dl)
MiniMax barnsondnäring

90 gram okokt spaghetti

1 äggula

30 gram bacon

20 gram riven ost, 31 % fett

Smör eller margarin till stekning

Salt och ev. svartpeppar

Koka upp vatten till pastan. Hetta upp smör eller margarin i en stekpanna. Medan pastan kokar steker du skinkan i strimlor. Rör samman äggulan med den rivna osten i en skål tillsätt MiniMax Barnsondnäring och rör. Krydda med lite salt och ev. lite svartpeppar. När pastan kokat klart silar du av vattnet och blandar pastan med ägg- och ostblandningen. Häll ner baconet i pastan. Värmen från pasta och baconet gör att äggblandningen reder sig. Smaken blir en aning rundare med en skvätt grädde, men det är inte nödvändigt.

EN PORTION GER

Energi: 588 kcal

Kolhydrat: 60 g

Protein: 22 g

Fett: 28 g

TIPS!

Bechamelsås

Byt ut mängden mjölk mot MiniMax Barnsondnäring och tillaga enligt anvisningar.

Ostsås eller annan pastasås

Byt ut mängden mjölk mot MiniMax Barnsondnäring och tillaga enligt anvisningar (ca 1,5 dl är en lagom portion).



BLÅBÄRSSMOOTHIE (2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
Resource MiniMax Jordgubb

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.

1 dl frysta eller färska blåbär

EN PORTION GER

Energi: 150 kcal

Protein: 4 g

1 msk jordgubbssylt

Kolhydrat: 19,5 g

Fett: 5,5 g

JORDGUBBSSMOOTHIE (CA 2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
Resource MiniMax Jordgubb

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer. Tillsätt eventuellt 2 tsk socker.

1 dl frysta eller färska blåbär

EN PORTION GER

Energi: 195 kcal

Protein: 4,5 g

1 dl frysta eller färska jordgubbar

Kolhydrat: 30 g

Fett: 6 g

½ dl jordgubbssylt

HALLONSMOOTHIE (2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
MiniMax Barnsondnäring

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.

2 dl frysta eller färska hallon

EN PORTION GER

Energi: 155 kcal

Protein: 3,5 g

1 msk hallonsylt

Kolhydrat: 18 g

Fett: 7 g

MANGODRINK (2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
Resource MiniMax Banan/Aprikos

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.

½ dl mango/bananpuré

EN PORTION GER

Energi: 194 kcal

Protein: 5 g

1 dl vaniljglass, 12 % fett

Kolhydrat: 24 g

Fett: 8,5 g

BANAN- OCH CHOKLADDRINK (2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
Resource MiniMax Choklad

1 dl vaniljglass, 12% fett

1 tsk kakao

1 mogen banan

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer.

EN PORTION GER

Energi: 230 kcal

Kolhydrat: 31 g

Protein: 6 g

Fett: 9 g

CHOKLADDRYCK (2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
MiniMax Barnsondnäring

½ msk kakao

½ msk socker

Blanda kakao, socker och MiniMax Barnsondnäring. Låt koka upp under omrörning. Kan drickas både varm och kall. Du kan också använda färdigt chokladdrycks-pulver och blanda med MiniMax Barnsondnäring.

EN PORTION GER

Energi: 139 kcal

Kolhydrat: 15 g

Protein: 3,5 g

Fett: 7 g

EXOTISK DRINK (2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
MiniMax Barnsondnäring

½ banan

½ dl utspädd exotisk nektar

Mixa alla ingredienser med en mixerstav eller i en mixer. Tillsätt eventuellt en klick glass.

EN PORTION GER

Energi: 159 kcal

Kolhydrat: 21 g

Protein: 3,5 g

Fett: 7 g



HALLONMOUSSE (2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
Resource MiniMax Jordgubb
(kylskåpskall)

1 påse hallonmoussepulver

Blanda ihop ingredienserna och vispa med elvisp i ca 3 min. Häll upp i serveringskålar. Låt stå kallt i 20–30 min.

EN PORTION GER

Energi: 219 kcal

Kolhydrat: 28 g

Protein: 5 g

Fett: 10 g

CHOKLADMOUSSE (2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
MiniMax Barnsondnäring
(kylskåpskall)

1 påse chokladmoussepulver

Blanda ihop ingredienserna och vispa med elvisp i ca 3 min. Häll upp i serveringskålar. Låt stå kallt i 20–30 min.

EN PORTION GER

Energi: 246 kcal

Kolhydrat: 30 g

Protein: 5 g

Fett: 12 g

CHOKLADPUDDING (2 PORTIONER)

1 förpackning (2 dl)
MiniMax Barnsondnäring
(kylskåpskall)

1 påse chokladpudding

½ dl vispgrädde

Blanda ihop ingredienserna och rör om någon minut. Häll upp i serveringskålar. Låt stå kallt i ca 20 minuter. Servera gärna med en klick vispad grädde.

EN PORTION GER

Energi: 344 kcal

Kolhydrat: 40 g

Protein: 7 g

Fett: 17,5 g

SCONES (16 ST)

2 dl MiniMax Barnsondnäring
75 gram smör
5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
½ tsk socker

Blanda alla torra ingredienser. Arbeta ner smöret i blandningen. Häll i MiniMax Barnsondnäring och arbeta ihop degen. Knåda degen smidig på en lätt mjölad yta, dela den sen i 16 mindre delar. Lägg dem i bullpapper på en plåt och grädda i 275 grader i 10–12 minuter tills de är gyllenbruna. Servera sconsen varma med smör, marmelad, ost eller Philadelphiaost.

EN PORTION GER

Energi: 118 kcal

Protein: 2 g

Kolhydrat: 16 g

Fett: 5 g



NHS/MINIMAX 1508 SE

Har du frågor om MiniMax?
Kontakta oss gärna:

Telefon: 020-78 00 20
www.nestlehealthscience.se