



GLNP



.01 MANGO-KOKOS-ANNANASSMOOTHIE

(252kcal / 18g eiwit) (sondevoeding: (192kcal / 14 gram eiwit))

Een frisse smoothie met het voorjaar gaat er altijd wel in! Een smoothie als deze is ook supermakkelijk te maken. Extra tip: je kunt de smoothie ijskoud maken door de mango en ananas eerst in te vriezen voordat je deze in de blender doet. Houd je van wat structuur in je smoothie, mix dan iets minder lang. Hoe langer je mixt hoe gladder de smoothie wordt. Dit recept is genoeg voor ongeveer 3 glazen.

Voedingswaarde per product verschillend, afhankelijk van welke voeding je toevoegt. Tip: de sondevoeding proef en ruik je niet, de bosbessenpunch geeft een bijzondere twist aan het drankje en de neutraalsmaak maakt het geheel wat zoeter zonder specifieke smaak. Kies & mix!

INGREDIËNTEN

- 100 g mango
- 100 g ananas
- 100 ml sinaasappelsap
- 75 g kokosyoghurt
- 3 el gepelde pistachenoten (30 gram)
- per glas 1 portie PROSource naar wens

HOE MAAK JE HET?

Héél makkelijk: vul de blender met alle ingrediënten en zet de blender aan. Ik heb zelf de PROSource er pas later in gedaan omdat ik in elk glas een ander soort wilde proeven, als je dit doet is het wel belangrijk om het nog even goed door te roeren.



.02 GRANOLA-CUPS

(578kcal / 26gram eiwit) (recept voor 3 porties)

Knapperige granola gevuld met zachte volle mascarpone waardoor het als een speciaal taartje aanvoelt. Fantastisch: moeilijk om het bij één te houden. Daarom heb ik ook het recept zo gemaakt dat je er 2 cupjes van kunt eten. Dit kost iets meer tijd, maar nodigt hopelijk zelfs bij een gebrekkige eetlust uit tot eten.

INGREDIËNTEN

- 150 gram granola
- 1 grote banaan fijngeprakt
- 1 el honing
- 4 porties PROSource
(beide smaken mogelijk)
- 75 gram volle kwark
- 75 gram mascarpone
- 2 el poedersuiker
- 6 el fruit naar wens

HOE MAAK JE HET?

Prak de banaan en meng met de honing, een portie PROSource en vul muffinvormpjes en druk goed aan met een theelepeltje tot er echte bakjes ontstaan. Bak 12 minuten op 175 graden en druk indien nodig nog even kort aan. Je kunt de cupjes ook eerder bakken en pas later vullen. Klop de kwark met de poedersuiker, mascarpone en de resterende drie porties PROSource en vul de cupjes en beleg met het fruit. Zelfs met de vulling kan het goed nog een dag in de koeling bewaard blijven.

.03 BANANENBROOD MET NOTEN EN CHOCOLATE CHIPS

(sondevoeding (235kcal / 7gram eiwit) (neutraal 255kcal / 8 gram eiwit))

Bananenbrood is eigenlijk niet echt een brood maar meer een soort cake, dat is voor mij alleen maar een voordeel. Uit één cake haal je zo'n 18 dikke plakken, als je de plakken met een stukje bakpapier van elkaar scheidt en ze weglegt in de vriezer, dan kan je ze er per stuk uithalen.

INGREDIËNTEN

- 1 pak bananenbroodmix
- 4 eieren
- 4 bananen
- 150 gram pecannoten (of walnoten)
- 40 gram pure chocolade
- 125 gram roomboter
- PROSource sondevoeding 5 porties (225 ml) en 50 gram bloem óf 5 porties PROSource neutraal en 30 gram bloem

HOE MAAK JE HET?

Mix de boter en de bananen op de hoogste stand tot een glad mengsel en voeg de eieren één voor één toe. Voeg de PROSource toe en vervolgens de bakmix en de bloem. Hak de pecannoten grof (bewaars evt. een paar ter decoratie) en de chocolade in kleine stukjes en klop beide door het beslag. Vet een cakevorm in en vul de vorm met het beslag. Bak 60-70 minuten op 160 graden. Door de PROSource moet de cake wat langer in de oven dan een 'normale' cake. Als je met een sateprikker in de cake prikt en de prikker komt er droog uit dan is de cake klaar.

