



Nutramigen receptbok

Mead Johnson Nutritionals presenterar

Ny upplaga av Nutramigen Receptbok

Ett samarbete mellan:

Karin Andrae

Leg. sjuksköterska – ansvarig för receptframtagning

Agnes Pal

Dietist – näringsberäkning av tvådagarsmenyer

Ann-Sofie Wretman Uväng

Matskribent – upplagning och styling

Janne Hansson

Fotograf – matbilderna

Paganini Ventil

Reklambyrå – produktion och layout

Ann-Charlotte Holmlöv

Dietist – projektledare

Reviderad 2004 av:

Susanne Läck

Dietist

Margaretha Rasmusson

Dietist

Gunilla Fredriksson

Projektledare



Kapitelindelning

Hur man blandar Nutramigen	7
Frukostförslag	9
Mellanmålsförslag	11
Två bra mjölkfria dagar för barn som är 1–2 år	13
Varmrätter	15
Bröd, kakor och annat gott	43
Drycker och yoghurt	61



Innehåll


Bakpotatis	31	Knapriga chokladkakor	51
Brunsås	37	Knäck i mikrovågsugn	57
Bål.....	59	Kola i mikrovågsugn	58
Champinjonestuvning	29	Korvbröd	45
Chokladkaka med glasyr	50	Korvstroganoff	25
Chokladpudding	51	Köttbullar.....	19
Dip	46	Köttfärs (grundrecept) till köttbullar, pannbiff, köttfärs- limpa och hamburgare.....	19
Drickchoklad.....	62	Köttfärslimpa	20
Drottningglass	57	Köttfärssås (grundrecept) till pizza, pasta, paj och lasagne	21
Flarntårta	56	Köttgryta "allt i ett"	28
Fläskpannkakor	40	Muffins	49
Hamburgare	19	Nutramigenfraiche.....	33
Hamburgerbröd.....	45		
Italiensk skinksås	27		

Nutramigendessertsås	53	Prinsesstårta	55
Nutramigenshakes:		Roliga mackor	46
Banan	63	Sockerkaka	49
Banan och O'boy	63	Vaniljkräm	53
Drottning	63	Vetebröd	47
Peach melba	63	Vit sås (grundrecept)	35
Nutramigenyoghurt	62	Våfflor	41
Pannbiff	19		
Pannkakstårta	40		
Pinnmat	59		
Pizza	23		
Plättar/pannkakor	39		
Plättar/pannkakor utan ägg ...	40		
Potatis- och broccolisoppa	17		
Potatismos	19		

Vad är Nutramigen?

Nutramigen är en ersättningsprodukt för komjölk. Det innehåller ett specialbehandlat protein och risken är därför mycket liten att känsliga barn reagerar med allergi. Det är naturligt fritt från gluten och innehåller förutom protein även de kolhydrater, fetter, vitaminer och mineraler som måste tillföras för att barn ska växa och må bra. Nutramigen ges till spädbarn, barn och även vuxna som inte tål komjölkprotein, sojaprotein, laktos eller galaktos.


Nu kan vi erbjuda Nutramigen med LGG

LGG (Lactobacillus GG) är en sk probiotika. Probiotika förbättrar tarmens mikrobiologiska balans och stärker därmed den naturliga tarmfloran. Nutramigen 1 LGG kan användas från första levnadsda  och Nutramigen 2 LGG är näringmässigt anpassad till barn från fyra månader. Recepten kan användas till alla tre varianterna av Nutramigen.

För mer information ring Mead Johnson Nutritionals på telefonnummer: 08-704 71 00.




Hur man blandar Nutramigen


För att få färdig Nutramigenlösning ml	Vatten ml	Antal strukna dosmått pulver
35	30	1
70	60	2
130	120	4
200	180	6
270	240	8
1 	890	30 (2,5 dl)
2 900	2 600	Hel burk, 400 g

Ett struket dosmått Nutramigen (4,5 g)

Ett struket dosmått Nutramigen 1 LGG (4,5 g)

Ett struket dosmått Nutramigen 2 LGG (4,9 g)

Värm kallt rent vatten till ca 40 grader. Om du är osäker på vattnets kvalitet så koka vattnet först och kyl ner det till ämtemperatur. Tillsätt rätt mängd Nutramigen enligt spädningsschema. Använd dosmättet som finns i burken. Skaka flaskan eller vispa i bunke/kastrull tills allt pulvret löst sig. 

Är barnet lite större kan du blanda Nutramigen i kallt vatten till färdig lösning. Ställ i kylan och använd vid behov, som dryck och i maten under dagen. 



Frukostförslag

- Havremustvälling, mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin, skinka och paprika.
- Polentagröt med fruktmos och Nutramigenblandning. Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin, mjölkfri leverpastej och gurkskiva.
- Mannagrynsgröt med fruktmos och Nutramigenblandning. Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin och skinka.
- Risflingegröt med fruktmos och Nutramigenblandning. Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin och mjölkfri korv.
- Nutramigenvälling, mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin och kalla skivade köttbullar (se recept sid 19).



Mellanmålsförslag

- Frukt och/eller en grönsaksbit.
- Nutramigenshake.
- Mosad banan med Nutramigenblandning och smörgås.
- Saft- eller blåbärssoppa, smörgås.
- Nutramigenvälling och en bit frukt.
- Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin och olika mjölkfria pålägg (skinka, hamburgerkött, mjölkfri korv, mjölkfri leverpastej, skivad banan, skivat äpple). Dryck t ex Nutramigenblandning, vatten, saft eller juice.
- Plättar/pannkakor med sylt eller äppelmos. Dryck (se ovan).
- Nutramigenblandning med mjölkfria flingor eller müsli.
- Nutramigenyoghurt med sylt eller bärmos.



Mjölkfria dagar

Nedanstående matsedlar är framtagna av dietist Agnes Pal och visar på hur två bra dagar kan se ut för ett barn som är 1–2 år.

Matsedel för barn 1–2 år

Dag 1

Frukost: Polentagröt med blåbärs-puré. Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin och kaviar.

Dryck: vatten

Mellanmål: Päron

Lunch: Italiensk skinksås med makaroner och grön paprika.

Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin. Dryck: vatten.

Mellanmål: Nutramigenyoghurt med mangopuré.

Middag: Köttfärslimpa med kokt potatis, brun sås och majs. Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin.

Dryck: vatten.

Kvällsmål: Havremustvälling.

Dag 2

Frukost: Havremustvälling, mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin och mjölkfri leverpastej.

Mellanmål: Äpple.

Lunch: Korvstroganoff med ris och kokt morot. Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin.

Dryck: vatten.

Mellanmål: ”Nutramigenshake” banan.

Middag: Potatis och broccoli-soppa. Mjölkfritt bröd med mjölkfritt margarin och skinka. Pannkaka. Dryck: vatten.

Kvällsmål: Nutramigenvälling på Maizena.



Varmrätter

1 Portion = 1 vuxenportion eller 2 småbarnsportioner

1 dl Nutramigenblandning = 0,9 dl vatten + 3 dosmått Nutramigenpulver



Potatis- och broccolisoppa

<i>2 port</i>	<i>4 port</i>	<i>6 port</i>	
2 st	4 st	6 st	Potatisar
1 1/2 dl	3 dl	4 1/2 dl	Mjölkfri buljong
ca 60 g	ca 120 g	ca 180 g	Broccoli
1 1/2 dl	3 dl	4 1/2 dl	Nutramigenblandning
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt och peppar

Skala och skär potatisen i bitar. Koka dem i buljongen tills de är genomkokta. Koka broccolin i lättsaltat vatten tills den är mjuk. Slå av spadet och spara det. Mixa broccolin (lägg undan några buketter för garnering) och potatisen med buljongen. Häll i Nutramigenblandningen. Värm upp soppan, späd ev med broccolispadet till en lagom konsistens. Smaka av med salt och peppar. Garnera soppan med de sparade buketterna.

Buljong

Blanda vatten med mjölkfri buljong (pulver, tärning eller fond) enligt recept på förpackningen.



Potatismos

<i>2 port</i>	<i>4 port</i>	<i>6 port</i>	
4 st	8 st	12 st	Potatisar
1/2 dl	1 dl	1 1/2 dl	Nutramigenblandning
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt och peppar

Skala och skär potatisen i mindre bitar. Koka den i vatten tills bitarna är helt genomkokta. Häll av vattnet och mosa potatisen. Häll i Nutramigenblandningen och kryddorna. Blanda samman moset.

Köttfärs, grundrecept

till köttbullar, pannbiff, köttfärslimpa och hamburgare

<i>2 port</i>	<i>4 port</i>	<i>6 port</i>	
1 dl	2 dl	3 dl	Havregryn
1/2 dl	1 dl	1 1/2 dl	Nutramigenblandning
200 g	400 g	600 g	Malet kött
1/3 st	2/3 st	1 st	(Lök)
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt och peppar

Mjölkfritt margarin till stekning

Rör samman havregryn och Nutramigenblandning. Låt stå och svälla i ca 15 min. Blanda ner det malda köttet och ev finhackad lök i havregrynsblandningen. Smaka av med salt och peppar. Forma till köttbullar, pannbiffar eller hamburgare. Stek dem i margarin på medelvärme.

Köttfärslimpa

2 port

1 sats

4 port

1 sats

6 port

1 sats

Köttfärs enligt grundrecept

Fyllning

2 msk

4 msk

6 msk

Finhackad persilja

1/2 msk

1 msk

1 1/2 msk

Mjölkfritt margarin

4 skivor

8 skivor

12 skivor

Bacon

Mjölkfritt margarin till formen

Sätt ugnen på 175°. Rör samman margarin och persilja. Platta ut köttfärsen på plastfolie till cirka 1,5 centimeters tjocklek. Bred ut persiljesmöret. Rulla ihop till en rulle med hjälp av plastfolien. Lägg köttfärsrullen i en smord eldfast form. Täck köttfärsrullen med baconskivorna. Grädda i ugnen ca 45 min.

Tips!

Variera köttfärslimpan med andra fyllningar som t ex frusna grönsaker, katrinplommon eller senap och purjolök.

Köttfärssås, grundrecept

till t ex pizza, pasta, paj och lasagne

<i>2 port</i>	<i>4 port</i>	<i>6 port</i>	
200 g	400 g	600 g	Malet kött
1/2 st	1 st	1 1/2 st	(Lök)
1/2 msk	1 msk	1 1/2 msk	Mjölkfritt margarin
1/4 burk	1/2 burk	3/4 burk	Krossade tomater
1/2 msk	1 msk	1 1/2 msk	Tomatpuré
1 1/2 msk	3 msk	4 1/2 msk	Nutramigenfraiche
1/2 klyfta	1 klyfta	1 1/2 klyfta	(Vitlök, pressad)
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt och peppar

Bryn köttfärsen och eventuell lök i margarin. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré och Nutramigenfraiche och låt såsen koka på svag värme i ca 5 min. Krydda efter smak.



Pizza

Deg

2 port	4 port	6 port	
1/4 pkt	1/2 pkt	3/4 pkt	Jäst
1 dl	2 dl	3 dl	Nutramigenblandning, ljummen
1 krm	2 krm	3 krm	Salt
1/2 msk	1 msk	1 1/2 msk	Olja
3 1/2 dl	7 dl	10 1/2 dl	Vetemjöl

Fyllning

Köttfärssås enligt recept. 1/2–2 st skivade bananer, pizzakrydda.

Sätt ugnen på 225°. Rör ut jästen i Nutramigenblandningen. Tillsätt salt, olja och vetemjöl och arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa övertäckt i ca 20 min. Häll upp degen på ett bakbord och arbeta den på nytt. Kavla ut degen till en tunn pizzabotten. Lägg botten på bakplåtspapper på en plåt. Bred ut köttfärssåsen på botten. Garnera med skivad banan. Strö över pizzakrydda. Grädda i ca 15 min.

Tips!

Bred ut en burk krossade tomater och variera med t ex strimlad skinka, mjölkfri korv, tonfisk, champinjoner, paprika eller ananas. Strö över pizzakrydda.




Korvstroganoff

<i>2 port</i>	<i>4 port</i>	<i>6 port</i>	
250 g	500 g	750 g	Falukorv
1/2 st	1 st	1 1/2 st	(Lök)
1/2 msk	1 msk	1 1/2 msk	Mjölkfritt margarin
2 msk	4 msk	6 msk	Tomatpuré
1 dl	2 dl	3 dl	Nutramigenblandning
1 tsk	2 tsk	3 tsk	Maizena/majsstärkelse
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt och peppar

Skär falukorven i strimlor. Bryn falukorven och eventuellt finhackad lök i en stekpanna. Blanda tomatpuré, Maizena och Nutramigenblandning och rör ner det i stekpannan. Smaka av med salt och peppar. Låt Stroganoffen sjuda på svag värme under omrörning i ca 5 minuter. Servera med kokt ris, pasta eller pressad potatis.



Italiensk skinksås

<i>2 port</i>	<i>4 port</i>	<i>6 port</i>	
1 1/2 msk	3 msk	4 1/2 msk	Mjölkfritt margarin
1 st	2 st	3 st	(Lök)
4 msk	1 1/4 dl	1 3/4 dl	Vetem 
4 dl	8 dl	12 dl	Nutramigenblandning
100 g	200 g	300 g	Rökt skinka
1 1/2 tsk	3 tsk	4 1/2 tsk	Pizzakrydda
1 dl	2 dl	3 dl	Mjölkfri buljong
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt och peppar

Smält margarinet i en stekpanna. Rör ner eventuell hackad lök och låt den svettas i fett en stund. Blanda vetemjöl och Nutramigen och häll ner det i stekpannan. Låt det småkoka i några minuter (på svag värme) tills såsen börjar tjockna. Hacka eller skär skinkan i små bitar och rör ner den i såsen. Smaksätt med pizzakrydda, peppar och späd med buljongen. Låt koka ihop i några minuter. Smaka av med salt (försiktigt då såsen blir salt ändå). Servera till t ex pasta, bakad potatis eller kokt ris.

Köttgryta "Allt i ett"

2 port	4 port	6 port	
4 st	8 st	12 st	Potatisar
1/2 st	1 st	1 1/2 st	(Lök)
1 st	2 st	3 st	Paprika
200 g	400 g	600 g	Grytbitar
1 msk	2 msk	3 msk	Mjölkfritt margarin
3/4 msk	1 1/2 msk	2 1/4 msk	Vetemjöl
2 dl	4 dl	6 dl	Mjölkfri buljong
1 dl	2 dl	3 dl	Nutramigenblandning
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt, peppar och soja

Skala potatisen och skär den i 2 cm stora bitar. Rensa paprikan och skär den i 1 cm stora bitar. Putsa och bryn köttet och eventuell lök i margarin i en gryta. Häll över buljongen, låt koka under lock i ca 15 min. Tillsätt potatisen och koka tills potatisen är mjuk. Vispa samman Nutramigenblandningen och vetemjålet och häll över det i grytan. Tillsätt paprikan. Låt alltsammans få ett uppkok under omrörning. Smaksätt med salt, peppar och soja. Servera med kokt ris, pasta eller pressad potatis.



Tips! Tillsätt gärna ytterligare grönsaksbitar såsom morötter, majs, bönor, ärtor el dyl.

Champinjonstuvning

2 port	4 port	6 port	
2 msk	4 msk	6 msk	Finhackad lök
2 msk	4 msk	6 msk	Mjölfritt margarin
6 st	12 st	18 st	Färsk champinjoner, skivade
1/2 st	1 st	1 1/2 st	Vitlöksklyfta
2 dl	4 dl	6 dl	Nutramigenblandning
2 1/2 msk	5 msk	7 1/2 msk	Vetemjöl
1/2 dl	1 dl	1 1/2 dl	Mjölfri buljong
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt och peppar

Smält margarinet och fräs lök och champinjoner i några minuter. Tillsätt den pressade vitlöken. Blanda Nutramigenblandningen med mjölet och håll det under omrörning i grytan. Späd med buljongen och låt koka ca 3 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Tips!

Gott till en varm nybakad potatis!
Gott till fläskkotlett eller fläskfilé! Gör en god varm smörgås, stek eller rosta en skiva vitt bröd. Bred över champinjonstuvningen och gratinera den i ugnen på hög värme i några minuter.





Bakpotatis

Beräkna 1–2 potatisar per portion, beroende på storlek och om de ska serveras som förrätt eller huvudrätt. De bör vara jämnstora så att de blir färdiga samtidigt.

I ugn

Sätt ugnen på 225°. Borsta potatisarna väl. Stick i varje potatis med en gaffel, annars kan de ”explodera” i ugnen. Lägg potatisarna direkt på ugnsgallret mitt i ugnen eller i en ugnsfast form. Baka potatisen tills de är mjuka, prova med en provnål.

I mikrovågsugn

Potatisarna förbereds på samma sätt och tillagas på full effekt. 500 g potatis blir klar på ca 10 min. Vänd potatisarna upp och ner efter halva tiden.

Fyllning

Smaksätt Nutramigenfraiche med:

rivna morötter

mosad avocado

riven gurka

kaviar och hackad dill

Alla fyllningar kryddas med salt och peppar efter smak.



Nutramigenfraiche (2 dl)

3 dl	Vatten
3 msk	Maizena/majsstärkelse
12 mått	Nutramigenpulver

Blanda vatten och Maizena i en gryta. Låt koka under vispning i ca 3 min. Kyl krämen i kallt vattenbad. Tillsätt Nutramigenpulvret och vispa till en slät smet. Förvara den i en burk med lock i kylskåpet. Kan användas som vanlig Creme fraiche. Kan smaksättas med olika kryddor och kryddgrönt.

Tips!

Använd Nutramigenfraichen som bas och blanda din egen favoritsås. Använd olika slags örtekryddor (t ex timjan, oregano), smaksätt med t ex senap, pepparrot, vitlök. Servera till kyckling, biff, lax eller en fräsch sallad.



Vit sås, grundrecept

<i>2 port</i>	<i>4 port</i>	<i>6 port</i>	
1 msk	2 msk	3 msk	Mjölkfritt margarin
1 msk	2 msk	3 msk	Vetemjöl
1 dl	2 dl	3 dl	Mjölkfri buljong
1 dl	2 dl	3 dl	Nutramigenblandning
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt och peppar

Smält margarinet i en kastrull. Rör ner vetemjöl och späd med buljongen. Låt koka under vispning i ca 3 min. Häll ner Nutramigenblandningen. Smaksätt med salt och peppar. Låt få ett uppkok under vispning. Förslag på smaksättningar: pressad citron, riven pepparrot, tomatpuré, senap och dragon, persilja eller dill.



Brunksås

<i>2 port</i>	<i>4 port</i>	<i>6 port</i>	
1 msk	2 msk	3 msk	Mjölkfritt margarin
1 msk	2 msk	3 msk	Vetemjöl
1 dl	2 dl	3 dl	Mjölkfri buljong
1 dl	2 dl	3 dl	Nutramigenblandning
Efter smak	Efter smak	Efter smak	Salt och peppar
Soja till färgsättning			

Smält margarinet i en kastrull. Rör ner vetemjölet och späd med buljongen. Låt koka under vispning i ca 3 min. Häll ner Nutramigenblandningen. Smaksätt med salt och peppar. Färgsätt med soja. Låt få ett uppkok under vispning. Servera till t ex köttbullar, pannbiff, köttfärslimpa eller stek.



Plättar/pannkakor

<i>ca 15 st</i>	<i>ca 30 st</i>	<i>ca 45 st</i>	<i>Plättar</i>
1 st	2 st	3 st	Ägg
2 dl	3 dl	4 dl	Nutramigenblandning
1 dl	2 dl	3 dl	Vetemjöl
1/4 krm	1/2 krm	3/4 krm	Salt
1 tsk	2 tsk	3 tsk	Socker

Mjölkfritt margarin till stekning

Vispa samman ägg och Nutramigenblandning. Tillsätt vetemjöl, salt och socker. Vispa till en slät smet. Låt smeten stå och svälla ca 15 min. Grädda plättar/pannkakor på medelhög värme.

Plättar/pannkakor utan ägg

<i>ca 15 st</i>	<i>ca 30 st</i>	<i>ca 45 st</i>	<i>Plättar</i>
1 3/4 dl	3 1/2 dl	5 1/4 dl	Nutramigenblandning
1/4 dl	1/2 dl	3/4 dl	Kallt vatten
1 1/2 dl	3 dl	4 1/2 dl	Vetemjöl
1/4 krm	1/2 krm	3/4 krm	Salt
1 tsk	2 tsk	3 tsk	Socker

Mjölkfritt margarin till stekning

Vispa samman Nutramigenblandning och vatten. Tillsätt vetemjöl, salt och socker. Vispa till en slät smet. Låt smeten stå och svälla i ca 15 min. Grädda plättar/pannkakor på medelhög värme.

Tips!

Variera genom att göra:

Fläskpannkakor

Bryn tärningar av 200 g (till 4 port) bacon, skinka eller rimmat fläsk. Lägg 1 msk fläsk per pannkaka i stekpannan och häll över smeten. Grädda som vanligt.

Fyllda pannkakor

Fyll pannkakorna med tunna äppelklyftor som rullats i strösocker och kanel.

Pannkakstårta

Pannkakstårta gör alltid succé till efterrätt eller på barnkalaset. Varva kalla pannkakor med mjölkfri glass, ringla eventuellt över mjölkfri chokladsås och garnera med bär.

Våfflor

<i>ca 9 st</i>	<i>ca 18 st</i>	<i>Laggar</i>
6 dl	12 dl	Kallt vatten
5 dl	10 dl	Vetemjöl
1 tsk	2 tsk	Bakpulver
250 g	500 g	Mjölkfritt margarin, smält

Vispa samman vatten, vetemjöl och bakpulver till en slät smet.
Tillsätt det smälta margarinet. Låt smeten stå och svälla ca 15 min.
Grädda våfflorna.



Bröd, kakor och annat gott



Korv- och hamburgerbröd

ca 20 st

1 paket	Jäst
1 dl	Vatten, ljummet
4 dl	Nutramigenblandning, ljummet
50 g	Mjölkfritt margarin
12–13 dl	Vetemjöl
1 tsk	Salt

Sätt ugnen på 225°. Blanda vatten och Nutramigenblandning. Rör ner jästen. Tillsätt margarinet i små bitar, 12 dl vetemjöl och salt. Arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa övertäckt i ca 30 min. Slå upp degen på mjölat bakbord och arbeta den på nytt. Dela degen i två bitar och rulla ut dem till två längder. Dela varje längd i 10 bitar. Rulla dem till runda bullar då de ska vara hamburgerbröd och till avlånga om de ska vara korvbröd. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Låt dem jäsa övertäckta i ca 20 min. Grädda i mitten av ugnen i ca 10 min.

Roliga mackor

Använd olika pepparkaksmått för att ta ut figurer.

Grismacka

Bred en smörgås och lägg på en skiva skinka. Tryck ut en gris med pepparkaksmått. Garnera med en grön skiva oliv som öga.

Musmacka

Bred en leverpastejsmörgås. Tryck ut en mus med ”hjärtmåttet”. Garnera med gröna ärtor som ögon och gräslök till morrhår.

Gubbar

Bred en smörgås och lägg på en skiva skinka. Tryck ut runda ”huvuden” med ett glas. Garnera med gurkskivor som ögon, paprikaring till mun, champinjonskiva till näsa och lite persilja till hår.

Att dippa

Välj favoritgrönsaker i bitar eller stavar att dippa i Nutramigenfraiche, som man smaksätter med t ex tomatketchup eller mango chutney.

Vetebröd

ca 20 bullar

1/2 paket	Jäst
2 1/2 dl	Nutramigenblandning, Ijummen
2 msk	Olja
1/2 krm	Salt
1/2 dl	Socker
ca 7 1/2 dl	Vetemjöl

Fyllning

2 msk	Socker
1 tsk	Kanel
3 msk	Mjölkfritt margarin

Pensla med ägg, äppeljuice eller sirap utrört i vatten.

Sätt ugnen på 250°. Rör ut jästen i Nutramigenblandningen. Tillsätt olja, salt, socker och 6 1/2 dl vetemjöl och arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa övertäckt i ca 30 min. Rör samman fyllningen. Tag upp degen på mjölat bakbord och arbeta den på nytt. Dela degen i två delar. Kavla ut varje del till en stor avlång kaka. Bred ut hälften av fyllningen på varje kaka. Rulla ihop och skär varje rulle i 10 bitar till bullar. Ställ dem i pappersformar med snittytan uppåt på en plåt. Låt jäsa övertäckta i ca 20 min. Pensla. Grädda i mitten av ugnen i ca 10 min.



Sockerkaka eller muffins (utan ägg)

3 dl	Vetemjöl
2 dl	Socket
2 tsk	Bakpulver
1 1/2 tsk	Vaniljsocket
2 dl	Nutramigenblandning
2 msk	Mjölkfritt margarin eller olja

Sätt på ugnen på 170° till sockerkaka eller 200° till muffins. Blanda alla torra ingredienser. Rör ner Nutramigenblandningen och matfettet. Häll smeten i en smord 1,5 liters form till sockerkaka eller i muffins-formar. Grädda i nedre delen av ugnen, sockerkaka ca 40 min och muffins ca 10 min.

Chokladkaka med glasyr (utan ägg)

4 1/2 dl	Vetemjöl
3 dl	Socket
3 msk	Kakao
3 tsk	Bakpulver
2 tsk	Vaniljsocket
1 dl	Nutramigenblandning
3/4 dl	Olja
1 dl	Kokkett vatten

Glasyr

1 1/2 dl	Florsocket
1 1/2 msk	Vatten

Sätt ugnen på 175°. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Tillsätt Nutramigenblandningen, olja och det kokketa vattnet. Rör om väl. Häll smeten i en smord och mjölad 2-liters form. Grädda kakan i nedre delen av ugnen i ca 40 min. Stjälp upp kakan och låt den kallna. Blanda glasyren och bred över den kalla kakan.



Knapriga chokladkakor

ca 35 st

2 dl	Havregryn
2 dl	Kokosflingor
1 1/2 msk	Kakao
1 tsk	Vaniljsocker
1 dl	Strösocker
125 g	Smält mjölkfritt margarin

Sätt ugnen på 200°. Smält margarinet i en kastrull. Tillsätt havregryn, kokosflingor, kakao, vaniljsocker och strösocker. Blanda smeten väl. Fyll små pappersformar med den gryniga smeten. Placera formarna på en plåt. Grädda kakorna i mitten av ugnen i ca 10 min.

Chokladpudding

Chokladpuddingpulver utan mjölk
Nutramigenblandning

Läs receptet på förpackningen och byt ut mjölk till Nutramigenblandning. Vispa samman till en chokladpudding. Garnera med halva jordgubbar eller mandarinklyftor



Vaniljkräm

3 dl	Nutramigenblandning
1 st	Ägg
2 msk	Strösocker
1 1/2 msk	Maizena/majsstärkelse
1 1/2 msk	Vaniljsocker

Blanda alla ingredienser utom vaniljsockret i en tjockbottnad kastrull. Sjud krämen på svag värme under vispning tills den får en krämig konsistens. Tag av kastrullen från värmen och smaksätt med vaniljsockret.

Nutramigendessertsås

1 1/2 msk	Mjölkfritt margarin
3/4 dl	Strösocker
1 1/2 msk	Ljus sirap
1/4 dl	Nutramigenblandning

Kan kryddas med 1 krm kanel eller 1 tsk kakao.

Blanda alla ingredienser i en tjockbottnad kastrull. Låt koka under vispning i ca 5 min. Nutramigendessertsås kan serveras över glass som chokladsås eller serveras över fruktsallad.



Prinsesstårta

8–10 bitar

Tårtbotten

4 st	Ägg
2 dl	Strösocker
1 dl	Potatismjöl
1 dl	Vetemjöl
2 tsk	Bakpulver

Fyllning 1

ca 2 dl	Hallonsylt
---------	------------

Fyllning 2

1 sats	Vaniljkräm (se recept sid 53)
--------	-------------------------------

Garnering

Färdigköpt grönt marsipantäcke
Florsocker

Sätt ugnen på 200°. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda potatismjöl, vetemjöl och bakpulver och rör försiktigt ner i äggsmeten. Häll smeten i en smord och mjölad 2,5-liters form. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 35 min. Låt tårtbotten kallna. Gör vaniljkrämen enligt recept och låt kallna. Dela tårtbotten i tre delar. Bred ut hälften av vaniljkrämen på understa delen. Lägg över nästa del och bred ut hallonsylten. Täck med sista delen och bred resten av vaniljkrämen på tårtan och kanterna. Lägg försiktigt över marsipantäcket. Sikta över florsocker.

Flarntårta

75 g	Mjökfritt margarin
1 dl	Havregryn
1 dl	Vetemjöl
1 dl	Socket
2 msk	Sirap
1 krm	Bakpulver

Fyllning

Chokladpudding/chokladpuddingspulver med Nutramigenlösning eller mjölkfri glass. (Se recept sid 51)

Garnering



Rör ner florsocker med smak i vatten till en tjock kräm och spritsa sedan ut på tårten.

Sätt ugnen på 200°. Smält margarinet i en kastrull och låt det svalna. Blanda ner övriga ingredienser och rör om ordentligt. Rita ut två rundlar ca 20 cm i diameter på ett bakplåtspapper. Bred ut massan på dessa rundlar. Grädda i mitten av ugnen i ca 20 min. Låt bottnarna svalna på plåten. Lossa dem försiktigt. Fyll bottnarna före servering med chokladpudding eller glass. Garnera tårten.

Drottningglass, snabblagad

4 portioner

200 g	Frysta hallon och blåbär
2 dl	Nutramigenfraiche
3 msk	Florsocker

Mixa otinade bär och Nutramigenfraiche i en matberedare i några sekunder. Smaka av med florsocker. Servera glassen genast.

Knäck i mikrovågsugn

ca 35 st

1/2 dl	Nutramigenblandning
1 msk	Mjölkfritt margarin
1 dl	Ljus sirap
1 dl	Strösocker
1/2 dl	Hackad mandel, hackade russin eller hackat puffat ris

Placera ut knäckformar på ett fat. Blanda Nutramigenblandning, sirap och socker i en 2-liters skål av porslin eller glas. Sätt in skålen i mikrovågsugnen med lock på högsta effekt i 5 min. Vispa om ordentligt och sätt in ytterligare 5 min. Gör ett kulprov: droppa lite av massan i en kopp med kallt vatten. Massan ska kunna rullas till en kula. Om man inte kan rulla till en kula sätt in skålen i mikrovågsugnen någon minut till. Rör ner mandel, russin eller puffat ris. Fyll knäckformarna.

Kola i mikrovågsugn

ca 35 st

1 dl	Nutramigenblandning
2 dl	Socket
1 dl	Sirap
1 msk	Kakao
1 msk	Mjölkfritt margarin
ev 1 dl	Florsocket

Blanda alla ingredienser utom florsocket i en 2-liters glas- eller porslinskål. Sätt in skålen i mikrovågsugnen på högsta effekt i 5 min. Vispa om ordentligt och sätt in i mikron ytterligare 5 min. Vispa om ordentligt och sätt in i mikron ytterligare 4 min. Gör ett kulprov: droppa lite av massan i en kopp med kallt vatten. Massan ska kunna rullas till en kula. Om man inte kan forma till en kula, ställ in skålen ytterligare någon minut i mikron. Häll upp kolasmeten i en form 20x20 cm, klädd med bakplåtspapper. Låt kolan kallna. Skär sedan i lagom stora kolabitar att lägga i papper eller rulla i florsocket.

Bål

1,5 liter Mineralvatten
1 frp Juicekoncentrat
200 g Frysta jordgubbar
isbitar
sega råttor, krokodiler

Lägg jordgubbar, isbitar, sega råttor och krokodiler i en större skål.
Häll ner juicekoncentratet och mineralvattnet. Rör om och smaka av.

Servera gärna lite pinnmat till:

- kalla köttbullar och en bit gurka på tandpetare.
- halva kokta prinskorvar och en fjärilsmakaron på tandpetare.
- kvarts rullad skinkskiva med cocktailtomat på tandpetare.



Drycker och yoghurt

Drickchoklad

2 dl	Nutramigenblandning
1/2 msk	Socker
1/2 msk	Kakao

Blanda socker och kakao och vipsa ner i Nutramigenblandningen.
Värm upp till dricktemperatur eller servera kall.

Nutramigenyoghurt

2 dl	Vatten
1/2 msk	Potatismjöl
6 mått	Nutramigenpulver

Koka vatten och potatismjöl under vispning tills första bubblan syns.
Ta av kastrullen från värmen och låt svalna i kallt vattenbad. Vispa ner
Nutramigenpulvret tills det blir en slät smet. Förvara yoghurten i en burk
med lock i kylskåpet. Serveras som den är eller med frukt- och bärmos,
fruktpuré eller skivad banan.

Nutramigenshakes

En Nutramigenshake är ett perfekt mellanmål eller en god efterrätt. Smaksättningen kan varieras i det oändliga – använd fantasin! Shaken är som godast om den serveras riktigt kall.

Banan

2 dl kall Nutramigenblandning

1/2 banan



Banan och O'boy

2 dl kall Nutramigenblandning

 banan



4 tsk O'boypulvér

Drottning

2 dl kall Nutramigenblandning

2 msk hallonpuré

2 msk blåbärspuré

Peach melba

2 dl kall Nutramigenblandning

1 konserverad persikohalva

2 msk hallonpuré

Mixa ingredienserna med en mixerstav eller vispa med en elvisp till lagom konsistens. Servera shaken i ett högt glas med sugrör. Man kan gärna toppa shaken med en klick mjölkfri glass.



MeadJohnsonTM
Nutritionals