

# Kæbernes konge

Et produkt opstået af samarbejdet imellem  
HRS og Kæbekirurgisk afd. K OUH



# Forord

Eleverne HRS (Hotel og Restaurantskolen)

Efter en kæbeoperation kan det være svært at finde glæden ved mad og madlavning. Derfor har Kæbekirurgisk afd. K, OUH og HRS indgået et samarbejde, der skal løfte den kulinariske oplevelse som kæbeopereret patient. Vi har derfor lavet en kogebog, hvor smagen og konsistensen har været i fokus, men hvor det stadig ville være en oplevelse at spise. Vi tror nemlig på, at man gennem god mad og sanselig tilfredsstillelse, kan være med til at fremskynde helingsprocessen.

Vi har i opskrifterne prioriteret et højt fedt- og proteinindhold, fremfor bare at berige maden med diverse protein tilskud.

Der hvor vi har været nødsaget til at gøre det, har vi brugt AT-PRO200, da det er det produkt på markedet med mindst bismag.

En kæbeopereret patient har et hårdt forløb efter sin operation, hvor der kun kan indtages flydende og blød kost i en længere periode.

I processen har vi hele tiden haft for øje, at retterne skal være nemme at lave, og derfor indeholder bogen retter med forskellige sværhedsgrader sådan at patienten selv kan vurdere hvad der er overskud til den givne dag.

Vi håber, at vi med denne kogebog kan være med til at give en god oplevelse i en svær tid.

BON APPETIT, god fornøjelse og god bedring.

Kæbekirurgisk afd. K, Odense Universitets hospital, OUH

Alle har en ide om hvad sund og nærende kost er, men når man ikke kan/må bruge sine kæber normalt i 6 uger, bliver opgaven en gang imellem uoverskuelig. Når overskuddet ikke er det store, vælger mange at få en recept på proteintilskud.

Kroppen får på den måde det den har behov for af "byggesten", men smagen, konsistensen og det visuelle indtryk er mildt sagt ikke inspirerende for at tage en ekstra portion.

Efter flere forsøg på kontakt/snak med fagfolk fra OUH, følte vi ikke for alvor, at vi brød med rammerne for, hvad vi allerede havde at tilbyde indenfor smag og specielt det visuelle indtryk. Projekt mad blev derfor lagt på hylden.

Kæbekirurgisk afdeling på OUH er kendt for ikke at acceptere tingenes tilstand – især ikke hvis vi mener, at de kan gøres bedre for vores patienter.

Kæbernes Konge er udsprunget af mødet mellem to verdener. Den kæbekirurgiske verden og den gastronomiske, repræsenteret ved HRS. En kontakt blev tilfældigt skabt mellem HRS og Kæbekirurgisk afdeling, her blev problemstillinger konkretiseret og visualiseret. Denne kontakt blev til startskuddet på et spændende og nytænkende projekt, hvor det visuelle indtryk og smagen har været prioriteret i lige så høj grad som den ernæringsmæssige sammensætning i kosten mht. protein, fedt og kulhydrat.

Arbejdsgruppen på Kæbekirurgisk afdeling bestående af Specialtandlæge Peter Torkov, Sygeplejerske Betina Rose Alexandersen og Sygeplejerske Anita Micha Pedersen er meget stolte over resultatet af projektet og takker HRS for deres store engagement.

Dette projekt vil forhåbentligt give vores patienter en bedre oplevelse af flydende og blød kost i den svære tid efter en kæbeoperation. Uden hjælpen fra HRS var dette projekt ikke blevet fuldendt og flydende/blød kost ville være omtrent lige så uinteressant som det hidtil har været. Vi håber at opskrifterne i denne bog vil blive brugt flittigt. God appetit og velbekomme.

På vegne af arbejdsgruppen,  
Specialtandlæge Peter Torkov

# Indholdsfortegnelse

Forord.....	2	Æblegrød trifli.....	26
Talsystemet.....	5	Panna cotta m. hindbærcoulis .....	27
ATpro200.....	6	Citronfromage .....	28
Flydende kost.....	7	Hvid chokolade-cheesecake.....	29
Kold ærtesuppe.....	8	Koldskål med digestive støv .....	30
Stegt flæsk med persillesovs.....	9	Peanutbutteris m. syltetøj .....	31
Kartoffelsuppe med bacon.....	10	Dessertgrød m. kompot.....	32
Melonsuppe .....	11	Juice og Smoothies.....	33
Blåmuslingsuppe.....	12	Zesty smoothie.....	34
Gazpacho .....	13	Cookies and Cream Shake.....	35
Blød kost.....	14	Hindbældrøm.....	36
Pocheret æg med tomatsalsa.....	15	Jordbærshake .....	37
Scrambled eggs m. baconstøv .....	16	Mandler i bananskjul.....	38
Rugbrødsstøv m. kyllingesalat.....	17	Avobanana.....	39
Tunsalat med rugbrødsstøv .....	18	Melon -og ananascrush.....	40
Bagt fisk .....	19	Milkshake med æter og lime .....	41
Brændende kærlighed.....	20	Morgensmoothie .....	42
Spaghetti Bolognese.....	21	Kapoowshot .....	43
Risotto med kylling.....	22	Rød tråd – Shot .....	44
Blødt rugbrød .....	23	Grønthakker.....	45
Snacks og desserter .....	24	Bloody Mary.....	46
Chokoladefondant.....	25	Citron og ingefær shot .....	47



## Talsystemet

I din kost skal du have cirka 7500 kJ om dagen. Det anbefales, under normale omstændigheder, at 10-20% af energien kommer fra protein, at 45-60% kommer fra kulhydrat og at 25-40% kommer fra fedt. Efter en operation har kroppen dog brug for en øget mængde fedt og protein for at sikre en god helingsproces, og for at forebygge et u hensigtsmæssigt væggtab.

Vi har lavet et system, der gør det lettere for dig at indtage den rette mængde kulhydrat, protein og fedt. Vi har inddelt opskrifterne i 5 klasser og tildelt alle opskrifter et nummer fra 1 til 5. Hvilken klasse retten tilhører, vises ud for hver opskrift. For at du kan komme så tæt på at indtage 7500 kJ som muligt, kan du vælge opskrifter, så du sidst på dagen er tæt på 15. Vælg for eksempel 2 retter med nummer **4**, 1 ret med nummer **3**, 2 snacks med nummer **1** og 1 snack med nummer **2**.

Husk du skal spise flydende kost i de første to døgn og derefter blød kost i de efterfølgende i 6 uger.



# ATpro200

ATpro200 proteinpulver er velegnet som tilsætning til kolde og varme retter. Smagen er neutral og kan derfor anvendes i et utal af retter og drikke, hvorved proteinindholdet og energien optimeres. ATpro200 er animalsk protein.

ATpro er koge og frysestabil og har en pH-værdi på 5-6,5

ATpro200 kan købes på toft-care.dk samt på en del øvrige hjemmesider der forhandler diverse apoteksvarer.

## Anvendelse

Uden opkog:

Ca. 7 g ATpro 200 pr. dl. Væske. Pulveret drysses direkte i den kolde eller varme ret/drik. Kolde drikke bør hvile i ca. 5 min. inden de indtages.

Med opkog:

ATpro 200 koges op sammen med rettens øvrige ingredienser.

## Ingredienser

Gelatine (hydrolyseret protein udvundet af okse)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi: 1530 kJ / 360 Kcal

Kulhydrat: 0g

Fedt: 0g

Protein: 90g

Opbevaring:

Tørt i tætsluttende emballage

Holdbarhed 14 mdr. fra produktionsdato



# Flydende kost

I dette kapitel sætter vi fokus på opstarten efter din operation, hvor du i de første to døgn skal spise flydende kost.

## Kold ærtesuppe (Klasse 5)

2884kJ / 689kcal

### Ingredienser

2 stk. Skalotteløg  
1 L Hønsbouillon  
800g Ærter  
300g Græsk yoghurt  
1 bdt. Basilikum  
20 stk. Mynteblade  
4 tsk. Olivenolie  
Salt og peber

### Fremgangsmåde

Hak skalotteløg og blend dem med bouillon, ærter, olivenolie krydderurter og halvdelen af yoghurten. Smag til med salt og peber. Hæld suppen i en skål og læg en klump yoghurt på toppen.





## Stegt flæsk med persillesovs (Klasse 5) 5698kJ / 1362kcal

### Ingredienser

2 stk. Bagekartofler  
4 skv. Flæsk  
1 stk. Citron  
350 ml Fløde 38%  
Salt og peber

### Saucen

50g Smør  
3 spsk. Hvedemel  
4-5 dl Letmælk  
1 spsk. Citronsaft  
1 bdt. Persille, finthakket  
Salt og peber



### Fremgangsmåde

Skyl kartoflerne og vend dem i olie og salt. Kartofflerne pakkes ind i sølvpapir og bages i ovnen ved 200 grader i 30-40 min.

Imens kartoflerne er i ovnen, lægges flæsket på et stykke bagepapir og bages i ovnen i ca. 10- 15 min indtil det er sprødt. Når flæsket er færdig lægges det på køkkenrulle til det overskydende fedt er dryppet fra. Herefter blendes det, indtil det nærmest er pulver.

Når kartoflerne er færdige, blendes de, sammen med fløde og smør, som er blevet lunet op i en gryde for sig (må ikke koge). Smag til med salt, peber og citronsaft.

### Persillesovs:

Smelt smørret i en gryde, tilsæt melet og pisk til melet er opsuget i smørret.

Tilsæt mælken - 1/3 ad gangen, og pisk konstant. Kog din persillesovs igennem ca. 5 min., så melsmagen forsvinder. Tilsæt citronsaft og hakket persille, og smag den færdige persillesovs til med salt og peber.

Serveres på en tallerken og anrettes efter behag.

## Kartoffelsuppe med bacon (klasse 5)

4154kJ / 993kcal

### Ingredienser

2 stk. Bagekartofler  
2 skv. Bacon  
1 stk. Citron  
350 ml Fløde 38%  
2 spsk. Smør  
Olie  
Salt og peber



### Fremgangsmåde

Skyl kartoflerne og smør dem derefter med olie og salt. Pak dem ind i sølvpapir og læg i ovnen ved 200 grader i 30 - 40 min. Mens kartoflerne er i ovnen, lægges bacon på et stykke bagepapir og bages ved 200 grader i ca. 10 - 15 min. indtil de er sprøde.

Når baconen er færdig, lægges den på køkkenrulle, og det overskydende fedt dryppes af. Herefter blendes baconen indtil den er pulveriseret. Tag en gryde og varm fløde med smørret (husk at det kun skal varmes op - det må ikke koge).

Når kartoflerne er færdige, udskræbes "kødet" og hældes i en blender sammen med det opvarmede fløde og smør. Hvis der er behov for mere fløde eller smør så tilsættes dette efterfølgende. Smag til med salt, peber og citronsaft. Hældes i en dyb skål og serveres.

## Melonsuppe (Klasse 2)

1806kJ / 432kcal

### Ingredienser

1 stk. Honningmelon  
100g Sukker  
1 dl Vand  
200 ml Fløde 38%  
evt. ½ Vaniljestang  
Honning



### Fremgangsmåde

Skær skallen af melonen og fjern kernerne. Skær herefter melonen i mindre stykker. Stykkerne kommes i en gryde og koges med sukker og vand til de er helt bløde. Blend evt. suppen, hvis den ikke er helt jævn. Herefter tilsættes fløden. Smages til med vanilje og evt. honning. Serveres i en dyb tallerken.

## Blåmuslingsuppe (klasse 5) 2345kJ / 560kcal

### Ingredienser

1 kg Blåmuslinger  
1 stk. Løg (stort)  
1 stk. Gulerod (stor)  
3 dl Hvidvin  
3 dl 3 dl Vand  
1 spsk. Creme fraiche  
1 ½ dl Fløde, 38%  
Tørrede chiliflager, timian og basilikum.  
Evt. spsk. østers sauce  
Håndfuld persille



### Fremgangsmåde

Blåmuslinger vaskes og skægget fjernes. Husk at tjekke om muslingerne er levende; bank let på muslingeskallen, hvis den efterfølgende lukker sig helt sammen, er den levende. Forbliver den åben er den død og skal kasseres. Løget halveres og snittes i tynde skiver. Guleroden skrælles og skæres i små tern. Løg og gulerod steges med en tsk. chili, timian og basilikum i en dyb gryde. Hæld muslingerne i gryden, derefter hvidvinen. De færdigtilberedte (åbne) muslinger tages op og plukkes ud af skallerne og sættes til side. Skallerne lægges tilbage i gryden sammen med 3 dl vand. Væsken koges ind til ca.  $\frac{3}{4}$  og smages til med salt, peber og evt. østers sauce. Skaller og grøntsager sigtes nu fra suppen. Fløden tilsættes og suppen får lov til at simre. Muslingekødet og persille blendes så jævnt så muligt, væsken tilsætte løbende. Suppen serveres med lidt creme fraiche på toppen.



## Gazpacho (Klasse 5)

2000kJ / 478kcal

### Ingredienser

5 stk. Tomater  
1 stk. Løg  
1 fed Hvidløg  
1 spsk. Basilikum  
1 spsk. Timian  
5g ATPRO proteinpulver pr. 100g væske  
1 bdt. Persille  
1 dl Olie



### Fremgangsmåde

Løg og hvidløg pilles. Løg, hvidløg og tomat skæres i tern.  
Bages i ovnen ved 160 grader i 20-30 min.  
Massen blendes (hvis den er for tyk, tilsæt vand efter behov)  
Smages til med salt og peber.

Persilleolie.  
Blend persille og olie sammen med salt og peber. Dryp olien  
over suppen og server.

# Blød kost

Der er nu gået ca. 2 døgn siden din operation og du har indtil nu spist flydende kost. Nu må du begynde at spise en kost med blød konsistens, men du kan selvfølgelig også stadig benytte dig af opskrifterne fra forrige afsnit.

God fornøjelse i de næste 6 uger.



# Pocheret æg med tomatsalsa (klasse 1)

763kJ / 182kcal

## Ingredienser

1 stk. Æg  
1 stk. Citron (saften)  
1 bdt. Persille  
7 stk. Cherrytomater  
3 stk. Championer  
½ fed Hvidløg  
1 stk. Rugbrød  
Smør, Olivenolie  
Krydderurter: timian, basilikum, rosmarin  
Salt, Peber



## Fremgangsmåde

Start med at lægge rugbrødet i ovnen, ved 150 grader. Tag det ud når det er tørt og crispy. Blend rugbrødet til det er pulveriseret.

Hæld olivenolie 2-4 spsk. og salt i en bradepande og vend cherrytomater heri. Dæk dem med stanniol og sæt dem i ovnen på 250 grader i 20 min. Opvarm olie 4-6 spsk. i en gryde. Bland et bundt persille i den varme olie og lad det stå i ca. 12 min. Sigt det hele igennem en fin sigte og stil på køl. Når tomaterne er bagt, blendes de med champignoner, hvidløg og krydderurter. Salsaen varmes på en pande og smages til med salt og peber og saften fra en citron. Hæld vand i en gryde, tilsæt 2 spsk. salt og 1 spsk. eddike, sæt i kog. Når vandet simrer, cirkuleres vandet med et piskeris. Ægget knækkes ud i vandet. Brug en hulske til at tage ægget op efter 1-2 min. Anret rugbrød med æg ovenpå og hæld salsaen ved siden af. Dryp olien over som du syntes.



## Scrambled eggs m. baconstøv (klasse 4)

1913kJ / 457kcal

### Ingredienser

1 skv. Rugbrød  
2 stk. Æg  
2 skv. Bacon  
2 spsk. Sødmælk  
2 spsk. Fløde  
10g Friskt revet parmesan.  
Karse (pynt)  
Salt og peber



### Fremgangsmåde

#### Rugbrødsstøv

Bag rugbrødet ved 160 grader i 5-10 min eller til det er sprødt. Lad det køle af og blend rugbrødet til den ønskede konsistens.

#### Baconstøv

Læg bacon på en bageplade med bagepapir og steg i oven ved 160 grader i 10-15 min. eller til det er sprødt. Tag bacon og læg det på køkkenrulle og lad det køle af. Blend bacon til det har den ønskede konsistens.

#### Scrambled eggs

Pisk æg, mælk, fløde og salt/peber til en ensartet konsistens. Hæld æggemassen på en middelvarm pande og rør rundt indtil æggene er stivnet, men stadig bløde i konsistensen. Anret på en tallerken, drys baconstøv over æggene og læg rugbrødsstøv på siden.



## Rugbrødsstøv m. kyllingesalat (Klasse 5)

3184kJ / 761kcal

### Ingredienser

2 stk. Kyllingelår  
3 stk. Champion  
2 stk. Friske grønne asparges  
2 dl Mayonnaise  
2 skv. Bacon  
2 skv. Rugbrød  
Bredbladet persille



### Fremgangsmåde

#### Rugbrødsstøv

Bag rugbrødet ved 160 grader i 5-10 min eller til det er sprødt. Lad det køle af og blend rugbrødet til den ønskede konsistens.

Kog kylling og sæt på køl. Hak champion fint og rist dem i smør på panden. Hak asparges fint og kog den let. Når kyllingen er kold, piller du kødet af benet. Kødet kommes i blenderen og hakkes fint. Vend massen i mayonnaise, asparges og champion.

#### Bacon støv

Læg bacon på en bradepande og bag i 10-15 min eller til det er sprødt ved 160 grader. Læg på køkkenrulle og afkøl. Bacon blendes til det er støv.

Anret rugbrødsstøv på en tallerken med en kugle af kyllingesalat ovenpå, pynt med baconstøv og lidt persille.

# Tunsalat med rugbrødsstøv (Klasse 1)

1010kJ / 241kcal

## Ingredienser

1 ds Tun i vand  
¼ Bundt Purløg  
½ Peberfrugt  
2 spsk. Mayonnaise  
2 spsk. Creme fraiche 38%  
Citronsaft



## Fremgangsmåde

### Tunsalat

Dræn tunen for vand. Peberfrugt og purløg hakkes groft. Derefter blendes tun, peberfrugt og purløg med de øvrige ingredienser. Der kan evt. tilsættes vand indtil salaten har en passende konsistens. Smag til med citronsaft.

### Rugbrødsstøv

Bag rugbrødet ved 160 grader i 5-10 min eller til det er sprødt. Lad det køle af og blend rugbrødet til den ønskede konsistens.

Læg rugbrødsstøvet på en tallerken og anret tunsalaten ovenpå.

## Bagt fisk (Klasse 5)

5469kJ / 1307kcal

### Ingredienser

250 - 300g Filet af fladfisk

½ Citronskal

2 kviste Estragon

1 spsk. Olivenolie

### Dampede grønsager

200g Broccoli

200g Gulerødder

1 dl Vand

25g Smør

### Beurre blanc sauce

1 bdt. Krydderurter (eks. estragon)

2 dl Hvidvin

2 dl Vand

1 stk. Skalotteløg

1 stk. Laurbærblad

3 stk. Hvide peberkorn

1 spsk. Piskefløde 38%

250g Smør

Skallen fra en citron

2g ATpro200 proteinpulver pr. 100g sovs

### Fremgangsmåde

Rens broccoli og skræl gulerødder. Skær grønsager i mundrette stykker. Kog grønsagerne i en gryde med vand tilsat smør i ca. 20 min.

Riv citronskallen, og vend fiskefileterne i krydderurter, citronskal og olie i et ildfast fad. Bag fisk i ca. 10 min ved 160 grader. Imens fisken bager laves saucen.

Pluk bladene fra krydderurterne og hak dem fint.

Hak skalotteløg groft. Hæld vin, vand, skalotteløg, laurbærblade og stilkene fra krydderurterne og de hvide peberkorn i en gryde og bring i kog. Kog det ind til den halve mængde tilsæt piskefløde og proteinpulver. Hæld saucen igennem en sigte og hold den herefter lun. Lige før servering hældes smørret i den lune sauce (må ikke koge). Vend de fint hakkede krydderurteblade i saucen og smag til med salt og peber.

### Servering

Mos grøntsager til den ønskede konsistens med gaffel eller blender. Servér den bagte fisk med grøntsager og Beurre blanc sauce.



# Brændende kærlighed (Klasse 5)

4322kJ / 1023kcal

## Ingredienser

4 stk. Bagekartofler  
60g Smør  
200g Bacon  
4 stk. Løg  
1 dl Hvidvinseddike  
1 spsk. Honning  
2 dl Mælk  
1 dl Fløde  
5g ATpro proteinpulver pr.100 g mad  
Salt og peber



## Fremgangsmåde

Skræl bagekartoflerne og kog dem i usaltet vand, til de er godt møre.

Skær bacon i tern.

Pil løgene og skær dem i tynde skiver.

Steg bacon og løg på en pande til de er gyldne. Tilsæt nu eddike og lad det reducere ned, hvorefter honning tilsættes og massen karamelliseres. Tag den varme masse op af gryden og blend til den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber.

Varm fløde, mælk og smør i en gryde til det er lunt. Mos kartoflerne og tilsæt den lune væske, indtil det er en lind masse. Bland proteinpulver i og smag til med salt og peber.

### Servering

Bland kartoffelmos og bacon-løgkompot. Pynt evt. med lidt fint hakket persille



# Spaghetti Bolognese (Kasse 5)

3396kJ / 812kcal

## Ingredienser

500g Hakket oksekød 9-12%  
2 ds. Flåede tomater  
1 stk. Løg (stort)  
3 fed Hvidløg (fint hakket)  
50g Knoldselleri  
50g Gulerødder  
500g Spaghetti  
½ dåse Tomatpuré  
5g ATpro proteinpulver pr 100g kød  
Persille  
Timian  
Oregano

## Fremgangsmåde

Gulerødder og knoldselleri renses og skæres i tern. Steg dem på en pande og stil dem til side.

Kød, hvidløg og løg steges af.

Når kødet er færdigstegt, tilføjes de forskellige urter, tomatpuré og de stegte grønsager og proteinpulveret. Lad massen simre til den ønskede konsistens opnås (suppler med vand, hvis massen bliver for tyk).

Kog spaghettien i vand med salt i ca. 14-16 min.

For at gøre det nemmere at spise spaghettien hak den evt. i mindre stykker inden den kommes i vandet.



## Risotto med kylling (Klasse 4)

1836kJ / 439kcal

### Ingredienser

100g Risottoris  
1 stk. Kyllingebryst  
½ fed Hvidløg  
40g Parmesan  
10g ATpro proteinpulver pr. 100g kylling  
3 dl Hvidvin  
Kyllingefond ca. 1 l  
Evt. Championer  
Evt. Basilikum



### Fremgangsmåde

Smørsteg risene og et halvt fed hvidløg indtil de er blanke. Tilsæt hvidvin og lad retten simre til væsken er trukket ind i risene. Tilsæt derefter kyllingefond lidt efter lidt under omrøring indtil risene er bløde. Når risene er færdige tilsættes proteinpulver og parmesan for at samle retten. Lad retten simre i 10-15 min. ved laveste varme. Anret i en dyb tallerken og pynt evt. med lidt basilikum og stegte, hakkede champignoner.

## Blødt rugbrød (Klasse 3)

1474kJ / 352kcal

### Ingredienser

150g Rugbrød (smuldret)  
2 Æg  
2g ATpro proteinpulver pr. 100g rugbrød  
Husholdningsfilm

Evt. en bakke leverpostej

Evt. Svampe

Evt. Bacon støv



### Fremgangsmåde

Æggene piskes luftige.

Proteinpulver og smuldret rugbrøds vendes i æggemassen.

Massen lægges på et stykke husholdningsfilm. Rul filmen rundt om massen, så det ligner en pølse. Bind knuder på enderne. Rul en ekstra husholdningsfilm omkring.

Nu lægges pølsen med film i kogende vand og tilberedes i min 30 min (til massen er fast). Herefter stilles det på køl. Når massen er helt afkølet kan det pakkes ud og skæres i skiver. Kan serveres med leverpostej, let stegte svampe og bacon støv (stegt, blendet bacon).



# Snacks og desserter



Den søde tand må man  
ikke glemme



## Chokoladefondant (Klasse 3)

1474kJ / 352kcal

### Ingredienser

100g	Mørk chokolade 58%
100g	Smør
50g	Sukker
40g	Hvedemel
100g	Pasteuriserede æggeblommer
50g	Pasteuriserede æggehvider
5g	Proteinpulver pr. 100g fondant

### Fremgangsmåde

Hak chokoladen fint og smelt den med smør og sukker i en skål over et vandbad. Den skal kun lige smelte. Sigt mel og proteinpulver ned i chokoladen og rør godt rundt. Tilsæt æggeblommer og hvide og rør godt rundt. Smør dine forme (gerne silikone muffin-forme) med olie eller smør og fyld dem  $\frac{3}{4}$  op. Sæt formene med chokolademassen i køleskabet 2-3 timer eller i fryseren i 1 time. Bag dem først inden de skal serveres. Tænd ovnen på 200 grader og bag chokoladefondanterne i ca. 7-10 min. Bør afkøles i ca. 1 min inden servering. Serveres evt. med is efter eget valg.



## Æblegrød trifli (Klasse 4)

1930kJ / 461kcal

### Ingredienser

2 stk.	Æbler (gerne belle boskop)
60g	Sukker
1 ½ dl	Vand
1 stk.	Vaniljestang
1 dl	Piskefløde
5g	ATpro proteinpulver pr. 100 g grød
6 stk.	Makroner

### Fremgangsmåde

Æbler skrælles og kernehuset fjernes. Derefter skære æblerne i mindre stykker.

Vaniljestangen flækkes og kornene skrubes ud og blandes med sukker.

Sukker/vanilje, vand og æbler lægges i en lille gryde og koges til den ønskede konsistens opnås. Proteinpulver vendes i æblemassen. Fløden piskes til skum og makronerne knuses.

Anrettes lag på lag i et glas. Æble, makron, æble.



## Panna cotta m. hindbærcoulis (Klasse 4)

1809kJ / 432kcal

### Ingredienser

Til Panna cotta

- 3 stk. Husblas
- 5 dl Piskefløde
- 1 dl Mælk
- 100g Sukker
- 1 stk. Vaniljestang
- 1 stk. Citron (skrællen)

Til Hindbær coulis

- 500g Hindbær (gerne frosne)
- 250g Flormelis



### Fremgangsmåde

Husblæsen lægges i blød i rigeligt med koldt vand.

Tag kornene ud af vaniljestangen. Skræl skallen af citronen med en kartoffelskræller (undgå for meget af det hvide). Bland alle ingredienser sammen i en gryde og bring i kog under omrøring.

Tag massen af varmen og sigt citronskallen fra. Massen stilles på køl. Hæld gerne massen over i en skål. Tag husblæsen op af vandet og kom den i den varme masse.

Lad blandingen køle ned til stuetemperatur. Det er godt hvis massen er tyktflydende, da det holder på vaniljekornene. Fordel 1 dl masse i en silikoneform og stil på køl i mindst 4 timer.

Hindbærcoulis.

Bland flormelis og hindbær og blend til en ensartet masse. Server Panna Cotta på tallerken eller dybskål og hæld hindbærcoulis hen over.

## Citronfromage (Klasse 1)

458kJ / 109kcal

### Ingredienser

- 4 stk. Pasteuriserede æggeblommer
- 4 stk. Pasteuriserede æggehvider
- 125g Sukker
- 2 ½ stk. Husblas
- 2 stk. Citroner
- 2.5 dl Piskefløde
- 7g ATpro 200 pr. 100g citronfromage



### Fremgangsmåde

Æggeblommer, sukker og proteinpulver piskes til en æggesnaps. Husblassen blødes op i koldt vand. Pisk æggehvider til en stiv og luftig masse. Citronsaft fra 2 citroner lunes og den opblødte husblas smeltes heri. Fløden piskes let og vendes i æggesnapsen. Herefter vendes massen med citronsaft og husblassen i æggesnapsen. Tilslut vendes de stiftpiskede æggehvider i massen.



# Hvid chokolade-cheesecake (Klasse 5)

3982kJ / 952kcal

## Ingredienser

½	Pakke digestive kiks
200g	Buko naturel
200g	Philadelphia naturel
200g	Hvid chokolade
2 dl	Piskefløde
3 dl	Frosne hindbær
1 ½ dl	Sukker



## Fremgangsmåde

### Hindbærsovs

Hindbær og sukker kommes i en lille gryde med låg og bringes i kog under middel varme. Sørg for at røre rundt undervejs, så det ikke sætter sig. Sigt hindbærsovsen så kernerne sigtes fra. Stil den herefter på køl.

### Cheesecake

Fløden kommes i en gryde og bringes kun lige i kog. Stil den varme fløde til side. Imens fløden køler blandes Philadelphia og Buko natural med en dejskraber til det er en jævn masse. Læg den hvide chokolade op i den varme fløde og rør rundt indtil den er smeltet. Chokolademassen vendes i osteblandingen.

Knus digestive kiks og læg smulder på en tallerken eller i en skål. Læg en tilpas mængde cheesecakemasse ovenpå og afslut med lidt hindbærsovs på toppen.

## Koldskål med digestive støv (Klasse 5)

5934kJ / 1418kcal

### Ingredienser

1 stk.	Vaniljestang
1 stk.	Citron
4 stk.	Past. æggeblommer
100g	Sukker
1 dl.	Piskefløde
½ l	Kærnemælk
1 stk.	Digestive kiks
	Evt. Jordbær



### Fremgangsmåde

Flæk vaniljestangen, skrab kornene ud i en skål. Tilsæt skallen og saften fra citronen, sammen med æggeblommer og 50g sukker. Pisk massen til en luftig æggesnaps. I en anden skål piskes fløden stiv sammen med 50g sukker. Bland flødeskum, æggesnaps og kærnemælk. Knus en digestive kiks i hånden eller blend den til støv og drys over. Kærnemælkskoldskålen kan også laves med hordbærsmag, ved at blende friske eller frosne jordbær i koldskålen.

## Peanutbutteris m. syltetøj (Klasse 5)

3579kJ / 855kcal

### Ingredienser

250g Vaniljeis  
4 spsk. Peanut butter  
4g ATpro 200 pr 100g is  
2 tsk. Hindbærsyltetøj

### Fremgangsmåde

Peanutbutter kommes i en skål og røres sammen med proteinpulver og vaniljeis.

Når isen har opnået en cremet konsistens, anrettes den på en desserttallerken med syltetøj på toppen.



## Dessertgrød m. kompot (Klasse 5) 5602kJ / 1339kcal

### Ingredienser

#### Byggrød

- ½ stk. Vaniljestang
- ½ l Æblejuice
- 100g Perlebyg
- 1 spsk. Rørsukker
- 100g Hytteost 45%
- 1 ½ dl. Piskefløde 38%
- 30g ATpro 200 pr.100 g kompot

#### Bagte blommer

- 2 stk. Blommer (ca. 275g)
- 2 spsk. Rørsukker



### Fremgangsmåde

Skrab kornene ud af vaniljestangen og gem dem. Bring æblejuicen i kog i en gryde og tilsæt perlebyg og vaniljestang. Lad det koge ved svag varme under låg i 30 min. – rør af og til. Imens grøden er varm blandes proteinpulveret i, hvorefter det stilles i køleskabet til det er helt koldt. Blend grøden til den ønskede konsistens og rør vaniljekorn, hytteost og rørsukker i. Pisk fløden til let skum og vend det forsigtigt i grøden.

Halver blommerne og fjern stenen. Skær blommerne i mindre stykker. Læg dem i et ovnfast fad og drys med rørsukker. Blommerne bages midt i ovnen ved 200 grader i ca. 20 min. Lad dem herefter køle af.

Grøden anrettes i et glas eller en dyb skål og blommerne fordeles på toppen. Der kan evt. også laves kompot af bær efter egen smag.



# Juice og Smoothies

A close-up photograph of fresh ingredients for a smoothie. In the foreground, there are several vibrant green leafy vegetables, possibly spinach or kale, with prominent veins. To the right, there are pieces of yellow fruit, likely mango or pineapple, and some dark berries, possibly blueberries or blackberries. The background is softly blurred, showing more of the same ingredients, creating a sense of freshness and health.

Juice og smoothies kan være en vigtig energikilde som er let at indtage.

## Zesty smoothie (Klasse 1)

162kJ / 39kcal

### Ingredienser

- 1 stk. Lime
- 1 stk. Kiwi
- 1 stk. Agurk
- 6 stk. Isterninger
- 375 ml. Afkølet kokosmælk
- 100g Grønkål
- 1 stk. Pære
- 2g ATpro 200 pr. 100 g. væske

### Fremgangsmåde

Kokosmælk koges op og sættes herefter til afkøling. Lime skrælles, udstenes og skæres i stykker. Kiwien skrælles og skæres i kvarte. Agurken skæres i stykker. Pæren skæres over og renses for kernehus. Stilkene skæres af grønkålen og bladene skæres i kvarte. Kom den afkølede kokosmælk og de øvrige ingredienserne i en blender og blend til væsken er flydende og ensartet. Afmål den rette mængde proteinpulver og bland det i smoothien.



## Cookies and Cream Shake (Klasse 1)

544kJ / 130kcal

### Ingredienser

10 stk. Oreo småkager  
500 ml. Køl sødmælk  
260g Vanilje flødeis  
4g ATpro 200 pr. 100g væske



### Fremgangsmåde

Oreo småkagerne knuses. Tag halvdelen af de knuste småkager og blend dem til en fint krummet crumble. Læg crumblen til side. De øvrige knuste småkager samt de resterende ingredienser kommes i blenderen og blendes til massen er ensartet. Afmål mængden af proteinpulveret og blend den i smoothien.

Hæld massen i et glas og drys crumblen på toppen.

## Hindbærdrøm (Klasse 2)

1154kJ / 276kcal

### Ingredienser

3 dl	Vanilje yoghurt
1 stk.	Banan
200g	Hindbær
200g	Jordbær
1 dl	Æblejuice
3 dl	Piskefløde
1 stk.	Kiwi
3g	ATpro 200 pr. 100g væske

### Fremgangsmåde

Bananen og kiwien skrælles og skæres i stykker. Hindbær og jordbær skylles (hvis bærrerne er frosne skal de koges op i en gryde inden brug for at eventuelle bakterier dræbes). Kom alle ingredienser i en blender og blend til konsistensen er ensartet. Tilsæt den afmålte mængde proteinpulver og blend det i smoothien.





## Jordbærshake (Klasse 1)

510kJ / 122kcal

### Ingredienser

150g Frosne jordbær  
6 stk. Isterninger  
100 ml. Fløde 38%  
200 ml. Kold sødmælk  
1 spsk. Strøsukker  
2 stk. Mynteblade (pynt)  
4g ATpro 200 pr. 100g væske

### Fremgangsmåde

De frosne jordbær koges op i en smule vand. Massen fryses herefter ned. Når massen er frossen blendes den sammen med de øvrige ingredienser indtil massen er ensartet.



## Mandler i bananskjul (Klasse 2)

1000kJ /239kcal

### Ingredienser

125g Hele mandler  
600 ml. Sødmælk  
2 stk. Modne bananer  
1 tsk. Vaniljeessens  
2-3 stk. Makroner  
3g ATpro200 pr. 100 g væske  
Stødt kanel (pynt)



### Fremgangsmåde

Mandlerne kommes i kogende vand, køles af og smuttes. Bananerne skrælles og skæres i stykker. Makronerne knuses. Mandlerne kommes i blenderen og hakkes fint. Resten af ingredienserne tilsættes, med undtagelse af kanel. Massen blendes til den er jævn og cremet. Afmål mængden af proteinpulver og bland i massen.

## Avobanana (Klasse 1)

723kJ / 173kcal

### Ingredienser

1 stk.	Avocado
1 stk.	Banan
1 stk.	Pære
5 dl	Ananasjuice
2 tsk.	Citronsaft
4g	ATpro proteinpulver pr. 100g væske

### Fremgangsmåde

Avocadoen pilles ud af skrælles og stenen fjernes. Bananen skrælles og skæres i stykker. Pæren skrælles og skæres i stykker efter at kernehuset er fjernet. Alle ingredienser kommes i en blender sammen med afmålt proteinpulver og citronsaft og blendes til en ensartet masse.



# Melon -og ananascrush (Klasse 1)

453kJ / 108kcal

## Ingredienser

- 100 ml. Ananassaft
- 4 spsk. Appelsinsaft
- 125g Galia (netmelon)
- 140g Frosne ananasstykker
- 4 stk. Isterninger
- 3g ATpro proteinpulver pr. 100g væske

## Fremgangsmåde

Appelsiner presses til en passende mængde saft. Netmelonen skæres i mindre stykker, kernerne fjernes og stykkerne blendes let. Appelsinsaft blendes med melon. Herefter kommer resten af ingredienserne i blenderen og blend til en ensartet masse.





## Milkshake med æter og lime (Klasse 2)

1258kJ / 301kcal

### Ingredienser

500g Frosne ærter  
1 stk. Lime  
250g Vaniljeis  
8g ATpro200 pr 100g væske



### Fremgangsmåde

Ærterne blendes og presses igennem en sigte, så der kun er juicen tilbage. Resten af ingredienserne blendes sammen med ærtejuicen, hældes på glas og nydes afkølet.

Milkshaken kan også laves med mango mango eller appelsin.

## Morgensmoothie (Klasse 1)

822kJ / 196kcal

### Ingredienser

250 ml. Appelsinsaft  
125 ml. Yoghurt Naturel  
2 stk. Pasteuriseret æg  
2 stk. Bananer  
1 dl Vaniljeis  
1 dl Baileys



### Fremgangsmåde

Appelsiner presses til den passende mængde saft. Hæld saften i blenderen sammen med yoghurt og lad blenderen køre indtil det er blandet godt sammen. Tilsæt de øvrige ingredienserne og blend til en ensartet masse.

## Kapoowshot (Klasse 2)

978kJ / 234kcal

### Ingredienser

125g Spinat  
1 stk. Æble  
100g Honningmelon  
1-2g Gul chili  
1 knsp. Kanel  
1 håndf. Grønne vindruer uden sten

### Fremgangsmåde

Alle ingredienser presses til saft og nydes afkølet.

Tilsæt også gerne ATpro200 for at øge protein- og kalorieindholdet.



## Rød tråd – Shot (Klasse 1)

300kJ / 72kcal

### Ingredienser

100g Blå vindruer uden sten  
100g Rødbeder  
2 stk. Blommer



### Fremgangsmåde

Rødbeder skrælles og skæres i mindre stykker. Alle ingredienser presses til saft og nydes afkølet.

Tilsæt også gerne ATpro200 for at øge protein- og kalorieindholdet.

## Grønthakker (Klasse 1)

387kJ / 92kcal

### Ingredienser

1 stk.	Agurk
100g	Grønkål
2 stk.	Kiwier
2 stk.	Pærer
12g	Basilikum
50g	Bladselleri
1 stk.	Lime



### Fremgangsmåde

Kiwier og lime skrælles og deles. Kernehuset fjernes fra pærerne. Basilikum skylles. Bladselleri skylles og bunden skæres af. Grønkål skylles og stilke skæres af. Agurken skylles og skæres i mindre stykker.

Alle ingredienser presses til saft og køles ned.

Tilsæt også gerne ATpro200 for at øge protein- og kalorieindholdet.



## Bloody Mary (Klasse 1)

87kJ / 21kcal

### Ingredienser

4 dråber	Tabasco
200 ml.	Tomatjuice
½	Chili uden kerner
1 stilk	Selleri
2g	ATpro200 pr. 100 g. væske
	Sal og Peber

### Fremgangsmåde

Chilien skæres over og kernerne fjernes. Pres alle ingredienser og hæld proteinpulveret i juicen. Smag til med salt og peber.



## Citron og ingefær shot (Klasse 1)

415kJ / 99kcal

### Ingredienser

1 dl	Citronsaft
2 dl	Vand
2 dl	Sukker
25-30g	Ingefær



### Fremgangsmåde

Pres saften fra citronen. Ingefær skrælles og skæres i stykker. Varm vandet op, kom sukkeret i og rør indtil det er opløst. Ingefæren presses og blandes i sukkerlagen. Smag til med citronsaft.