



OPPSKRIFTSHEFTE
26 ENKLE TIPS
FOR VARIASJON
OG INSPIRASJON



DET SKAL VÆRE GODT Å VOKSE OPP

MiniMax[®]

Informasjon til foresatte til et barn
som har fått foreskrevet næringsdrikk

Nestlé
HealthScience

MiniMax® Barnesondenæring og **Resource® MiniMax®** er næringsdrikker beregnet for kostbehandling av pasienter med underernæring eller i risiko for underernæring. Produktet er klassifisert som næringsmiddel til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.

Resource® MiniMax® er spesielt fremstilt til barn over 1 år, som har et økt energibehov. Resource® MiniMax® er næringsmessig fullverdig næringsdrik som er basert på melk og fløte for å gi en mild og rund smak. Næringsdrikken kommer i gode og godt likte smakene; sjokolade, jordbær og banan/aprikos.

MiniMax® Barnesondenæring er spesielt fremstilt til barn over 6 måneder, som har et økt energibehov. MiniMax® Barnesondenæring er næringsmessig fullverdig og kan brukes både som sondenæring og/eller næringsdrik. Produktet er basert på melk og fløte for å gi en rund og mild smak. **Tips!** MiniMax® Barnesondenæring passer også godt å bruke til matlaging.

Vi har samlet ulike, enkle oppskrifter med MiniMax® for mer variasjon i hverdagen. Bruk disse gjerne som inspirasjon og test deg frem for å finne dine favoritter.

grøt
Pannekaker
supper
varm mat
smoothies
drikke
mousse
baking



MiniMax® kan fint brukes til matlaging.

Vær oppmerksom på at ved 70°C oppvarming kan en del av næringsstoffene, som vitaminer, reduseres.



Havregrynsgrøt (2 PORSJONER)

2 dl MiniMax®
Barnesondenæring
1 dl havregryn
en klype salt (kan sløyfes)

TIPS! Server den mengde grøt som du tror barnet ditt vil spise. Spar resten i kjøleskapet og server senere (max ett døgn).

Bland alle ingrediensene i en kasserolle. Kok opp og la det småkoke på svak varme under omrøring i ca. 5 minutter. Du kan også tilberede grøten i mikrobølgeovnen på full effekt i ca. 3 minutter (men pass på at det ikke koker over). Smak til med evt. litt salt. Server med syltetøy, fruktmos eller kanel.

EN PORSJON GIR

Energi: 185 kcal **Karbohydrat:** 24 g
Protein: 5 g **Fett:** 7,5 g

Semulegrøt (2 PORSJONER)

2 dl Minimax®
Barnesondenæring
2 ss semulegryn
en klype salt (kan sløyfes)

Kok opp MiniMax® Barnesondenæring under omrøring og visp i semulegryn. La det småkoke under omrøring på svak varme i ca. 4 minutter. Smak til med evt. litt salt. Semulegrynsgrøten kan spises både varm og kald sammen med syltetøy, fruktmos eller kanel.

EN PORSJON GIR

Energi: 159 kcal **Karbohydrat:** 21 g
Protein: 4,4 g **Fett:** 6,5 g

Risengrynsgrøt (2 PORSJONER)

1 ½ dl MiniMax®
Barnesondenæring
3 ss risgryn
2 ½ dl vann
en klype salt (kan sløyfes)

TIPS! Server MiniMax® Barnesondenæring i stedet for melk til grøten, da blir måltidet enda mer næringsrikt.

Kok risgrynene myke i vannet på svak varme i ca. 10 minutter. Tilsett MiniMax® Barnesondenæring og la det småkoke på meget svak varme under omrøring i ytterligere 20–30 minutter. Ta kasse- rollen av platen og la grøten svulle i ca 10 minutter. Smak til med evt. litt salt. Risengrynsgrøten kan spises varm og kald sammen med litt fruktmos eller kanel.

EN PORSJON GIR

Energi: 167 kcal **Karbohydrat:** 27 g
Protein: 3,8 g **Fett:** 4,8 g

Pannekaker eller lapper (6 STK)

4 dl MiniMax®
Barnesondenæring
2 egg
1½ dl hvetemel
1 klype salt
1 ts sukker
1 ss smør

Visp sammen MiniMax® Barnesondenæring og egg. Tilsett de øvrige ingrediensene og visp til en jevn røre. Smelt smør eller margarin i en stekepanne. Hell en klatt av røren i stekepannen og stek pannekaken eller lappene lysebrune på begge sider. Server med syltetøy eller bær og eventuelt en klatt vispet krem eller iskrem.

EN PORSJON (3 STK PANNEKAKER) GIR

Energi: 534 kcal **Karbohydrat:** 61 g
Protein: 17 g **Fett:** 24 g

Amerikanske Pannekaker (4 STK)

1¼ dl MiniMax®
Barnesondenæring
1¼ dl hvetemel
1 ts bakepulver
1 klype salt
1 ss sukker
1 egg
1 ss smør

Bland sammen alle de tørre ingrediensene. Smelt smøret og bland det med egg og MiniMax® Barnesondenæring i en annen skål. Tilsett deretter de tørre ingrediensene og visp til en jevn røre. Smelt smør i en stekepanne og stek ca 10 cm store pannekaker. Server med syltetøy eller bær og eventuelt en klatt vispet krem.

EN PORSJON (2 STK) GIR

Energi: 327 kcal **Karbohydrat:** 43 g
Protein: 8,6 g **Fett:** 13 g

Sprø vafler (4-6 STK AVHENGIG AV STØRRELSEN)

4 dl MiniMax®
Barnesondenæring
3 dl hvetemel
2 egg
1½ ss sukker
1 klype salt
1 ss smør

Bland alle ingrediensene til en jevn røre. Varm vaffeljernet og ta på litt smør. Stek vaflene. Server gjerne med litt syltetøy, bær, krem, eller med kanel og sukker.

EN PORSJON (2-3 STK VAFLE) GIR

Energi: 723 kcal **Karbohydrat:** 101 g
Protein: 21 g **Fett:** 25 g

TIPS!

Dessert pannekake

Drypp valgfri smak av Resource® MiniMax® over pannekakene/lappene. Drypp sirup og strø over kokosflak og skjær en banan i skiver og server til pannekakene/lappene.

Bytt ut MiniMax® Barnesondenæring med Resource® MiniMax® sjokolade-smak og stek sjokoladepannekaker.

Ovnspannekake

Bytt ut mengden melk med MiniMax® Barnesondenæring og følg oppskriften.

Crêpes

Fyll pannekakene med f. eks. skinke og/eller sjampinjongstuing, grønnsaksstuing eller kjøttdeigsaus. Stek i ovnen, 200 grader i ca. 10 minutter.

Potetpannekaker

Tilsett en revet potet i røren og stek pannekakene lysebrune. Server med tyttebærsyltetøy og eventuelt stekt bacon eller skinke.

Oransje pannekaker eller lapper

Stek oransjefargede pannekaker og lapper ved å tilsette en revet gulrot i røren.



Kyllingsuppe (1 PORSJON)

1 dl MiniMax®
Barnesondenæring
1½ dl vann
1 pose Rett i Koppen
Kremet kyllingsuppe

Kok opp vann og MiniMax® Barnesondenæring under omrøring. Tilsett pulveret, rør om og ta kaserollen fra platen. La suppen stå i 1 minutt før servering.

EN PORSJON GIR

Energi: 193 kcal **Karbohydrat:** 28 g
Protein: 5 g **Fett:** 7 g

Grønnsaksuppe (1 PORSJON)

1 dl MiniMax®
Barnesondenæring
1½ dl vann
1 pose Rett i Koppen
Grønnsaksuppe

Kok opp vann og MiniMax® Barnesondenæring under omrøring. Tilsett pulveret, rør om og dra så kaserollen fra platen. La suppen stå i 1 minutt før servering.

EN PORSJON GIR

Energi: 214 kcal **Karbohydrat:** 27 g
Protein: 4 g **Fett:** 10 g

Soppsuppe (1 PORSJON)

1 dl MiniMax®
Barnesondenæring
1½ dl vann
1 pose Rett i Koppen
Skogsoppsuppe

Kok opp vann og MiniMax® Barnesondenæring under omrøring. Tilsett pulveret, rør om og dra kaserollen fra platen. La suppen stå i 1 minutt før servering.

EN PORSJON GIR

Energi: 223 kcal **Karbohydrat:** 28 g
Protein: 3,7 g **Fett:** 10,5 g

TIPS!

Bruk den "Rett i Koppen" suppen som barnet liker og følg oppskriftene ovenfor.



Pasta Carbonara (1 PORSJON)

1 dl MiniMax®
Barnesondenæring
90 g spagetti
1 eggeplomme
30 g skinke eller bacon
20 g revet ost
Smør eller margarin til steking
salt og evt. sort pepper

Kok opp vann til pastaen. Varm smør eller margarin i en stekepanne. Mens pastaen koker steker du strimlet skinke eller bacon i pannen. Rør sammen eggeplomme og revet ost i en skål. Tilsett MiniMax® Barnesondenæring og rør om. Krydre med litt salt og evt. litt sort pepper. Når pastaen er ferdig kokt siler du av vannet og blander pastaen med egg- og osteblandingen. Tilsett skinken i pastaen. Varmen fra pastaen og skinken gjør at eggeblandingen stivner litt. Smaken blir litt rundere med en skvett fløte, men det er ikke nødvendig.

EN PORSJON GIR

Energi: 672 kcal **Karbohydrat:** 84 g
Protein: 21 g **Fett:** 27 g

TIPS!

Bechamelsaus

Bytt ut mengden melk med MiniMax® Barnesondenæring og tilbered i henhold til oppskriften.

Ostesaus eller annen pastasaus

Bytt ut mengden melk mot MiniMax® Barnesondenæring og følg oppskriften (ca 1½ dl er passe porsjon).

Blåbærsmoothie (2 PORSJONER)

2 dl Resource® MiniMax®
Jordbærsmak

Miks alle ingrediensene sammen med en stavmikser eller mikser.

1 dl frosne* eller ferske
blåbær

EN PORSJON GIR

Energi: 167 kcal **Karbohydrat:** 23 g

1 ss jordbærsyltetøy

Protein: 4,2 g **Fett:** 6 g

Jordbærsmoothie (2 PORSJONER)

2 dl Resource® MiniMax®
Jordbærsmak

Miks alle ingrediensene sammen med en stavmikser eller mikser.

1 dl frosne* eller ferske
blåbær

EN PORSJON GIR

Energi: 213 kcal **Karbohydrat:** 35 g

1 dl frosne* eller ferske
jordbær

Protein: 4,2 g **Fett:** 6 g

½ dl jordbærsyltetøy

Bringebærsmoothie (2 PORSJONER)

2 dl MiniMax®
Barnesondenæring

Miks alle ingrediensene sammen med en stavmikser eller mikser.

2 dl frosne* eller ferske
bringebær/blåbær

EN PORSJON GIR

Energi: 170 kcal **Karbohydrat:** 21 g

1 ss bringebærsyltetøy

Protein: 4,4 g **Fett:** 7 g

Mangodrikk (2 PORSJONER)

2 dl Resource® MiniMax®
Banan/Aprikossmak

Miks alle ingrediensene sammen med en stavmikser eller mikser.

½ dl pære/mangopuré

EN PORSJON GIR

Energi: 235 kcal **Karbohydrat:** 34 g

1 dl vaniljeis (12% fett)

Protein: 5 g **Fett:** 8,5 g

* Mattilsynet anbefaler å koke fryste, importerte bær i minst 1 minutt.
Følg gjerne de siste anbefalingene på www.mattilsynet.no

Banan- og sjokoladedrikk (2 PORSJONER)

2 dl Resource® MiniMax®
Sjokoladesmak
1 dl vaniljeis (12% fett)
1 ts kakao
1 moden banan

Miks sammen alle ingrediensene med en stavmikser eller mikser.

EN PORSJON GIR

Energi: 372 kcal **Karbohydrat:** 36 g
Protein: 7 g **Fett:** 22 g

Sjokoladedrikk (2 PORSJONER)

2 dl MiniMax®
Barnesondenæring
½ ss kakao
½ ss sukker

Bland kakao, sukker og MiniMax® Barnesondenæring. La det koke opp under omrøring. Kan drikkes både varm og kald. I stedet for kakao og sukker kan du også bruke sjokoladepulver og blande det med MiniMax® Barnesondenæring.

EN PORSJON GIR

Energi: 228 kcal **Karbohydrat:** 33 g
Protein: 7 g **Fett:** 13 g



Sjokolademousse (2 PORSJONER)

1 dl MiniMax®
Barnesondenæring
(kjøleskapskald)
1 pose sjokolademousse-
pulver
1 dl vispet fløte
ferske bringebær

Vips inn posens innhold i kjøleskapskald Resource MiniMax jordbærsmak, visp i 2 min. Hell over i serveringsskåler. La det stå kaldt i 20–30 min. Pynt med litt vispet krem og ferske bringebær.

EN PORSJON GIR

Energi: 266 kcal **Karbohydrat:** 25 g
Protein: 4 g **Fett:** 17 g



Sjokolademuffins (14 STK)

2 dl Resource® MiniMax®
Sjokoladesmak
½ dl rapsolje
2 egg
1 dl sukker
3 dl grahamsmel
1 banan
2 ts vaniljesukker
2 ts bakepulver
1 kryddermål salt

Sett stekeovnen på 225 grader. Visp egg og sukker luftig. Bland i MiniMax® Sjokoladesmak og olje. Bland melet med bakepulver, vaniljesukker og salt. Tilsett dette i væsken og rør til en jevn røre. Mos bananen og vend inn i røren. Fordel røren i muffinsformer. Stek dine sjokolademuffins i 10–12 minutter

EN MUFFIN GIR

Energi: 134 kcal **Karbohydrat:** 18 g
Protein: 3 g **Fett:** 5 g



Scones (16 STK)

2 dl MiniMax®
Barnesondenæring
75 g smør
5 dl hvetemel
2 ts bakepulver
1 ts salt
½ ts sukker

Bland sammen alle de tørre ingrediensene. Arbeid smøret inn i blandingen. Hell i MiniMax® Barnesondenæring og arbeid deigen sammen. Kna den smidig på et lett melet underlag, del den så opp i 16 mindre deler. Legg de i papirformer på en bakeplate og stekes på 175 grader i 10-12 min. til de er gyllenbrune. Server scosen varme med smør, syltetøy, ost eller Philadelphiaost.

EN SCONES GER

Energi: 116 kcal

Protein: 2 g

Karbohydrat: 16 g

Fett: 5 g

Har du spørsmål om MiniMax®?

Ring eller mail vår kundeservice på tlf. 800 31 425, email: nestlhealthscience@no.nestle.com
For mer informasjon se www.nestlhealthscience.no