

Säröbomber



Fruktdrink (1 portion)

- 1,3 dl mjölk (3%)
- 1-2 msk majsställingspulver
- 1 dl bär eller frukt
- socker (ev)

Mixa. Späd ev med mjölk.

Fildrink (1 portion)

- ½ dl grädde
- ½ dl fil eller yoghurt
- 1 msk konc. juice/nektar

Smaka av med socker.

Milkshake (10 portioner)

- 4 dl standard eller mellanmjölk
- 3 dl mild naturell yoghurt
- 7 dl gräddglass
- 1 dl vispgrädde
- 2 dl sylt/mos

Sängfösare (10 portioner)

- 4 dl standard eller mellanmjölk
- 4 dl mild yoghurt (ev med smak)
- 1 dl vispgrädde
- 1 dl rapsolja
- 1 dl socker eller till lagom sötma
- 5 dl frysta bär (tillsätts sist, mixas)

Mixa allt utom de frysta bären, tillsätt därefter bären och mixa igen.

Näringsdryck (1 portion)

- 1 äggula
- ½ dl grädde
- ½ dl fil eller yoghurt
- 3-4 msk konc. juice eller frysta bär
- socker/florsocker

Apelsin/ananasdryck (10 portioner)

- 1 l mjölk (3%)
- 2 dl vispgrädde
- 5 msk strösocker
- 3 tsk vaniljsocker
- 2 dl ananas- eller apelsinjuice

Bananmilkshake (10 portioner)

- 4 dl standard eller mellanmjölk
- 6 dl gräddglass
- 2 dl vispgrädde
- 4 mogna bananer

Shake med juice (10 portioner)

- 4 dl standard eller mellanmjölk
- 4 dl filmjölk eller yoghurt
- 1 dl vispgrädde
- 1 dl rapsolja
- 2 dl koncentrerad juice, saft eller måltidsdryck
- ½ dl socker eller till lagom sötma

Kör allt utom juice och socker i mixer till jämn konsistens. Tillsätt juice och mixa. Söta med socker till lagom sötma.

När Säröbomber är tänkta att användas istället för sömnmedel hos patienter som sedan tidigare regelbundet behandlas med dem, kom ihåg att trappa ut sömnmedlen, annars kan såväl reboundfenomen som utsättningssymtom uppstå – se FAS-UT2 sid 140-143.

Källa: Läkemedelskommittén i Halland
www.lthalland.se