

Orkuríkar vörur kunnu keypast frá Køkinum á LS



Køkurin hefur heimagjörðan proteindrykk, ymiskar ísar, suppur og dessertir til keyps. Proteindrykkurinn verður framleiddur mána-, miku- og fríggjadag.

Hetta kann keypast í Matarhöllinni á Eirargarði 7 millum kl. 11.30 og 13.00. Gjaldast kann við reiðum peningi ella gjaldskorti.

Uppskrift uppá Proteindrykkinn:

2 dl blak
2,5 dl hvíti
1 dl kvar/skyr
0,5 dl bóndamjól 3,5%
0,5 dl Milkshake/vaniljukrem frá MBM
1 egg (hitaviðgjørt)
10 g ATPRO 200
1 súpisk. sukur
0,5 tesk. vaniljusukur

Píska ATPRO 200 væl saman við egg og mjólk. Píska síðan saman við restini av tilfarinum.

Frukt eftir ynski kann blendast og blandast í. 300 g frukt til 1 litur av proteindrykki.

GG: Fryst ber skulu kókast í 1 min áðrenn nýtslu.



Landssjúkrahúsið

Orkuríkar vörur kunnu keypast frá Køkinum á LS



Køkurin hefur heimagjörðan proteindrykk, ymiskar ísar, suppur og dessertir til keyps. Proteindrykkurinn verður framleiddur mána-, miku- og fríggjadag.

Hetta kann keypast í Matarhöllinni á Eirargarði 7 millum kl. 11.30 og 13.00. Gjaldast kann við reiðum peningi ella gjaldskorti.

Uppskrift uppá Proteindrykkinn:

2 dl blak
2,5 dl hvíti
1 dl kvar/skyr
0,5 dl bóndamjól 3,5%
0,5 dl Milkshake/vaniljukrem frá MBM
1 egg (hitaviðgjørt)
10 g ATPRO 200
1 súpisk. sukur
0,5 tesk. vaniljusukur

Píska ATPRO 200 væl saman við egg og mjólk. Píska síðan saman við restini av tilfarinum.

Frukt eftir ynski kann blendast og blandast í. 300 g frukt til 1 litur av proteindrykki.

GG: Fryst ber skulu kókast í 1 min áðrenn nýtslu.



Landssjúkrahúsið