

RECHÈTE

RÊVE DE POMME

(1 portion)

1	Ensure Plus Neutre
150 g	de compote de pomme
1 pincée	de cannelle

Dans un plat creux, verser Ensure Plus, ajouter la compote de pomme et mélanger. Agrémenter de cannelle à volonté. Et voilà le rêve de pomme prêt à être dégusté.

430 kcal, 13 g de protéines, 10 g de lipides, 71 g de glucides

RECOETTE

FRAPPÉ À LA BANANE

(1 portion)

1	Ensure Plus Banane
1	banane
1 c. à c.	de sucre

Couper la banane en tranches et mettre les tranches dans le bol du mixeur.
Ajouter Ensure Plus et le sucre et mixer brièvement.

410 kcal, 14 g de protéines, 10 g de lipides, 66 g de glucides

ENSURE PLUS FLOCONS DE BIO

BIRCHER MUESLI

(2 portions)

1	Ensure Plus Fruit de la forêt ou autre
3 c. à s.	de flocons d'avoine
½	banane
1	pomme
3 c. à s.	de yaourt aux fruits des bois
	jus de citron
1 c. à c.	de sucre

Verser Ensure Plus sur les flocons d'avoine et les laisser ramollir pendant 20 minutes. Pendant ce temps, couper la banane en tranches et râper la pomme. Mélanger la banane, la pomme, le yaourt, le jus de citron et le sucre. Ajouter le mélange flocons d'avoine, Ensure Plus et voilà un délicieux Bircher muesli.

1 portion: 330 kcal, 11 g de protéines, 7 g de lipides, 52 g de glucides

CRÈME AUX FRUITS

(2 portions)

1	Ensure Plus, arôme au choix
1 c. à s.	de sucre vanillé
150 g	de fromage blanc entier

Mélanger l'Ensure Plus, sucre vanillé et fromage blanc entier avec un fouet.
Garnir à volonté avec des fruits et de la crème Chantilly.

1 portion: 306 kcal, 12 g de protéines, 17 g de lipides, 26 g de glucides

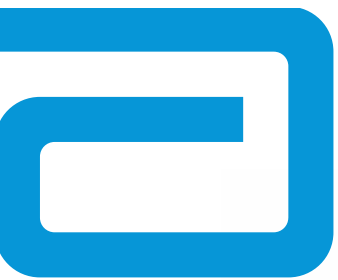
PUNCH AUX FRUITS

(1 portion)

1	Enlive Plus, arôme au choix
1 dl	de tisane d'égantier bien chaude
1 c. à c.	de jus de citron

Mélanger et déguster bien chaud.

330 kcal, 11 g de protéines, 0 g de lipides, 72 g de glucides



E

T

T

E

O

E

R

MOUSSE À LA FRAMBOISE

(2 portions)

2 feuilles	de gélatine	50 g	de crème entière
1	Enrich Plus Drink Framboise	150 g	de framboises
1	blanc d'œuf		jus de citron en
15 g	de sucre		petite quantité
		1 c. à c.	de sucre

Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau. Puis la dissoudre avec quelques gouttes d'eau dans une casserole. Verser Enrich Plus Drink dans un plat creux et mélanger la gélatine en remuant délicatement. Mettre au frais. Mélanger les framboises avec le jus de citron et le sucre. Laisser reposer pendant un moment. Battre le blanc d'œuf et le sucre en neige. Fouetter la crème. Battre au fouet la masse d'Enrich Plus Drink devenue plus consistante en y mélangeant délicatement le blanc d'œuf et la crème. Servir avec la compote de framboise.

1 portion: 319 kcal, 10 g de protéines, 14 g de lipides, 36 g de glucides

CAFÉ GLACÉ

(1 portion)

1 dl	café
1	Ensure Plus Neutre ou Café
1 c. à c.	de sucre
	glaçons
	crème chantilly

Faire du café. Mélanger Ensure Plus et rectifier avec le sucre. Verser dans un verre. Ajouter les glaçons et coiffer de crème Chantilly. Servir avec du moka glacé à volonté.

338 kcal, 13 g de protéines, 10 g de lipides, 49 g de glucides

RE T E N E S

TIMBALES DE RIZ AU LAIT AVEC ORANGES MARINÉES

(En plat principal pour 2 personnes, en dessert pour 4 personnes)

100 g	de riz au lait	2	oranges
2 dl	de lait entier	4	dattes séchées
2 c. à s.	de sucre	2 c. à s.	de jus d'orange
1	gousse de vanille	2 c. à s.	d'eau
½ c. à s.	de cannelle	1 c. à s.	de miel
1 dl	d'Ensure® TwoCal Vanille		

Préparer le riz au lait selon les instructions. Faire bouillir le lait avec le sucre et la pulpe de vanille. Laisser refroidir 5 minutes. Ajouter Ensure® TwoCal et la cannelle. Verser le riz au lait dans quatre gobelets en plastique (de 1 dl chacun) et laisser refroidir une heure. Couper les oranges en filets ou en tranches. Les mettre dans une petite jatte. Dénoyer les dattes et les couper en quatre. Les mettre dans une petite poêle avec le jus d'orange, l'eau et le miel et porter brièvement à ébullition. Verser sur les oranges et laisser infuser également une heure. Servir: détacher le riz au lait du bord avec un couteau et le renverser sur une assiette. Garnir les timbales de riz au lait avec les oranges marinées.

1 portion (en plat principal):
521 kcal, 13 g de protéines, 10 g de lipides, 95 g de glucides

RECHÈTE

BOISSON AU CHOCOLAT

(1 portion)

1	Enrich Plus Drink Chocolat
1 c. à s.	de chocolat en poudre
1 c. à c.	de sucre

Verser Enrich Plus Drink dans un verre, ajouter le chocolat en poudre et le sucre, remuer et le rêve de chocolat peut être dégusté.

378 kcal, 13 g de protéines, 11 g de lipides, 58 g de glucides

RECEPTE

DOUCEUR TROPICALE

(2 portions)

1	Ensure Plus Vanille
125 g	d'ananas en boîte sans sucre et en morceaux
1	orange de taille moyenne, épluchée et détaillée en tranches
1 c. à c.	de sucre vanillé
5	glaçons

Mixer Ensure Plus avec l'ananas, l'orange et le sucre vanillé. Mettre les glaçons dans un sac isotherme et les piler avec un rouleau de pâtisserie. Verser la glace pilée et la boisson dans un shaker et agiter vigoureusement.

1 portion: 221 kcal, 7 g de protéines, 5 g de lipides, 37 g de glucides

ABBOTT E T E C R E E

FRAPPÉ À LA VANILLE

(1 portion)

1 Ensure Plus Neutre ou Vanille
1 boule de vanille glacée

Verser Ensure Plus dans le bol du mixeur, ajouter la vanille glacée et mixer brièvement.

386 kcal, 14 g de protéines, 14 g de lipides, 51 g de glucides

FRAPPÉ AU CITRON

(1 portion)

1 Ensure High Protein Vanille
1 dose zestes d'un citron*
d'arôme citron

Verser Ensure High Protein dans un shaker, ajouter les zestes de citron et l'arôme et agiter vigoureusement.

300 kcal, 19 g de protéines, 8 g de lipides, 38 g de glucides

* zestes = partie extérieure de l'écorce coupée en très minces lanières