

# Flydende kost - supper m.m.

Til patienter og pårørende

Suppe, som indeholder en del væske, kan blive fattige på energi og andre næringsstoffer. De følgende forslag og opskrifter kan imødegå dette.

Indimellem kan pulversuppe og færdigkøbte supper anvendes, men næringsindholdet kan være begrænset. Det er derfor nødvendigt at tilsætte proteinpulver, æg, fløde, flødeost eller fedtstof, f.eks. olie. For at få en mere fyldig suppe kan ekstra grønsager eller mere kød blendes i suppen.

## Aspargessuppe 2 portioner

2 tsk. flydende margarine  
1 spsk. hvedemel  
2 dl grønsagssuppe  
1 dl aspargesvand  
1 1/2 dl fløde  
2 pasteuriserede æggeblommer  
salt, peber  
evt. bouillon

Smelt fedtstoffet i en gryde og tilsæt melet.

Grønsagsbouillon og aspargesvand tilsættes under omrøring.

Suppen koger ca. 10 min. ved svag varme.

Fløden tilsættes. Æggeblommerne røres sammen med 1 knivspids salt og lidt af suppen. Kødboller og aspargesstykker blendes med 1 dl suppe og det hele blandes igen. Hældes i gryden. Gryden tages af varmen med det samme.

Smages til med salt og peber.

## Pureret Fiskesuppe 2 portioner

2 spsk. olie eller flydende margarine  
1 lille løg  
3 dl fiskebouillon (vand og terning)  
200 g lys fisk (f.eks. torsk, sej, rødspætte)  
1 laurbærblad  
0,5 dl piskefløde  
Citronsaft  
Salt og peber  
2 pasteuriserede æggeblommer (1 bæger)

Pil løget, skær det i små tern og svits det i olien, indtil det er klar. Må ikke brune.

Tilsæt fiskebouillon og bring det i kog.

Tilsæt fisk og laurbærblad, og kog suppen ved svag varme i 10 min.

Tak laurbær op, og blend suppe, fisk og løg til cremet konsistens.

# Flydende kost - supper m.m.

Rør æggeblommer og fløde i suppen, og smag til med salt, peber og citronsaft. Varm forsigtigt op uden at koge.

## Krydret suppe 2 portioner

1 tsk. flydende margarine  
1 tsk. ostindisk karry  
1 lille løg (50 g)  
5 forårsløg (ca. 100 g)  
2 fed knust hvidløg  
2 tsk. fintrevet, frisk ingefær  
1 dåse kokosmælk  
3 dl sødmælk  
salt

Opvarm fedtstoffet i en gryde. Svits karry, løg, hvidløg, ingefær og forårsløg. Må helst ikke tage farve. Tilsæt kokosmælk, sødmælk og salt.

Kog suppen ved svag varme i ca. 10 min. Blendes.

Variation: 300 g hakket oksekød kan svitses i karry og tilsættes efter suppen er blendet. 300 g kylling kan svitses med fra starten og blendes med suppen.

## Peberfrugtsuppe 2 portioner

1 spsk. flydende margarine  
1 hakket løg  
1 rød peberfrugt  
5 dl hønsebouillon (vand + terning)  
1/2 spsk. sød chilisaucé  
1/4 tsk. edelsüspaprika  
75 g flødeost naturel  
1/2 dåse flåede tomater  
salt, peber

Varm fedtstoffet i en gryde. Svits løg og peberfrugt i ca. 2 min.

Tilsæt bouillon og kog op.

Tilsæt chilisaucé, paprika og flødeost under omrøring.

Lad suppen koge ved svag varme til osten er smeltet.

Tilsæt tomater og bring suppen i kog. Blendes.

Smag til med salt og peber.

Variation: 150 g hakket kalkunkød kan svitses i paprika og tilsættes ved servering.

## Øllebrød 2 portioner

175 g mørkt rugbrød  
3-4 dl vand  
1/2 flaske hvidtøl  
40 g sukker

Rugbrødet smuldres eller skæres i tern, sættes i blød i vandet natten over.

Bringes i kog ved svag varme og koger til brødet er kogt ud til en ensartet konsistens. Omrøres jævnlig.

Hvidtøl tilsættes og sukker tilsættes. Koger ved svag varme ca. 10 min.

# Flydende kost - supper m.m.

Smages til med sukker. Serveres med sødmælk eller flødeskum.

Variation: I stedet for rugbrød kan øllebrødspulver anvendes.

## Havresuppe 2 portioner

25 g havremel

4 dl vand

1 dl hindbær- eller ribssaft

Vand og havremel bringes i kog, og koger ved svag varm i 5 minutter. Rør let eller pisk det meste af tiden.

Tilsæt saft. Tilsæt lidt vand, hvis den ønskes lidt tyndere.

## Kærnemælkssuppe 2 portioner

1 spsk. Maizena

1/2 l kærnemælk

1/2 dl fløde

2 spsk. sukker eller efter smag

2 æggeblommer

Eventuelt 1/4 tsk. revet citronskal eller vanillesukker

Kærnemælk, fløde, maizena, sukker og æggeblommer piskes sammen i en gryde.

Varmes til lige under kogepunktet under stadig omrøring.

Smages til med sukker og eventuelt citronskal eller vanillesukker.

Serveres gerne med en klat flødeskum.

## Rismelsgrød 2 portioner

5 dl sødmælk

55 g rismel

salt

Mælken koges op. Rismel tilsættes under omrøring.

Koges ca. 10 min.

Serveres med smørklat og kanelsukker ligesom risengrød.

## Kakaodrik 3 glas

5 dl kakaomælk

1 dl ymer eller skyr

1 dl piskefløde

1 spsk. sukker

Evt. 1 tsk. pulver kaffe

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

Kan serveres med vanilleis eller flødeskum.

# Flydende kost - supper m.m.

## **Appelsindrik 2 glas eller spis som Koldskål (se nedenfor)**

2 dl ymer

1,5 dl kærnemælk

1 dl appelsinsaft eller juice

2 pasteuriserede æggeblommer (1 bæger)

2-3 spsk. sukker

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen, og sættes i køleskab.

## **Koldskål**

Opskriften kan varieres og spises som koldskål, hvis appelsinsaft udelukkes, og der i stedet for smages til med citron og vanille.

## **Tilskud til køb af ernæringsdrikke**

Vidste du, at der er mulighed for at få tilskud til køb af ernæringsdrikke på apoteket? Eller vidste du, at der i sortimentet også er supper, lige til at varme?

Det er hos din egen læge eller på sygehuset, at det vurderes, om du kan få en såkaldt grøn recept på energi/proteindrik.