



BEREIDINGSTIJD

± 35
min

EIWITTEN

18
gram

ENERGIE

320
kcal*Drank*

GEMBERDRANK MET HONING

Gember (vers, in poedervorm of als siroop) kan helpen in het geval van misselijkheid en overgeven, maar is te vermijden bij mondslijmvliesontstekingen.

Ingrediënten voor 1 portie

- 1 flesje Fortimel® Compact Protein 125 ml neutraal
- ½ cm verse gember
- ½ koffielepel honing

Bereiding

1. Giet de **Fortimel® Compact Protein neutrale smaak** in een kleine pot. Schil en snij of rasp de gember in fijne stukjes en doe hem samen met de honing in een pan.
2. Warm het geheel op een zacht vuurtje op zonder het te laten koken. Zet het vuur uit, dek de pan af en laat ongeveer 30 min trekken.
3. Warm de drank op een zacht vuurtje op en schenk meteen uit.

1 PORTIE

