

**Ensure®  
Gold**



# INSPIRASI RESEP SEHAT DAN LEZAT 2025 VOL. 1

**Abbott**  
*life. to the fullest.®*



## Daftar Isi

Preface	00
Bubur Jagung	01
Tropical Tempter Smoothies	02
Banana Smoothies	03
Chocolate Chip Muffins	04
Chocolate Banana Cake	05

## Selamat datang di e-book Inspirasi Resep Sehat dan Lezat 2025 Vol. 1

Makanan bergizi berperan penting dalam menjaga kesehatan, untuk dukung kekuatan dan daya tahan tubuh. E-book ini hadir untuk memberikan berbagai resep lezat dan bergizi guna membantu Anda menjalani hari dengan lebih sehat dan berenergi. Setiap resep dilengkapi dengan informasi nutrisi, sehingga Anda dapat menikmati hidangan dengan lebih bijak.

**Selamat mencoba dan menikmati setiap resep ini!**



Ensure Gold adalah susu nutrisi lengkap dan seimbang dengan Dual Action, HMB (Hidroksi Metil Butirat) + Triple Protein (Whey, Kasein, dan Soya) yang dapat dinikmati 2x sehari

Tersedia 2 Varian rasa yang lezat  
**VANILA | COKELAT**



## Bubur Jagung

239.8  
kkal

ENERGI

8.6g

PROTEIN

9.5g

LEMAK

31.3g

KARBOHIDRAT

1.8g

SERAT

381.3  
mg

NATRIUM

\*Total nutrisi per sajian (1 porsi)

UNTUK PENYAJIAN 8 PORSI

Bahan:

- 2 buah jagung manis, dipipil
- 6 scoop Ensure Gold vanilla
- 1 L air
- 100 ml santan kelapa instant
- 100 ml krimer kental manis
- 120 g tepung beras
- 1/2 sdt garam
- 5 lembar daun pandan
- 100 g keju parut (taburan)

### Cara Pembuatan:

- Didihkan 500 ml air bersama garam dan daun pandan dengan api sedang.
- Blender 400 ml air dengan setengah dari jagung yang sudah dipipil sampai halus.
- Masukkan jagung yang sudah diblender dan sisa jagung pipilan ke dalam air yang sudah mendidih.
- Masukkan krimer kental manis. Aduk-aduk sampai mendidih, kecilkan api.
- Campur santan kental dengan sisa air, bubuk Ensure Gold Vanilla, dan tepung beras. Aduk merata sampai tidak ada yang menggumpal.
- Masukkan ke dalam panci berisi jagung yang sudah mendidih, diaduk cepat dengan whisk agar tercampur rata dan tidak ada yang menggumpal. Masak dengan api kecil sampai mendidih.
- Sajikan dingin atau hangat dengan taburan keju parut.



#### Cara Pembuatan:

- Masukkan semua bahan kecuali bahan tambahan ke dalam blender. Haluskan.
- Sajikan dalam gelas saji, tambahkan bahan tambahan saat ingin disajikan.

#### Tips:

- Dinginkan *orange juice* dan pisang di dalam kulkas terlebih dahulu agar *smoothies* terasa dingin dan segar. Untuk mendapatkan tekstur seperti *soft ice cream*, bekukan pisang yang sudah dikupas dan dipotong kecil-kecil di dalam plastik sebelum diblender.
- Jika *smoothies* akan dinikmati di pagi hari, dinginkan *orange juice* dan pisang sejak malam sebelumnya.

## Tropical Tempter Smoothies

245.3 kkal	4.7g	2.6g	54.3g	5.1g	47.7 mg
ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT	SERAT	NATRIUM

\*Total nutrisi per sajian (1 gelas 200ml)

UNTUK PENYAJIAN **2** GELAS SEUKURAN 200ML

#### Bahan

- 2 buah pisang ranum
- 250 ml *orange juice* dingin
- 3 scoop Ensure Gold Vanilla

#### Bahan Tambahan:

- Potongan mangga, buah naga, atau buah markisa



## Banana Smoothies

241.4  
kkal

7.2g

2.2g

50.9g

3.4g

49.8  
mg

ENERGI

PROTEIN

LEMAK

KARBOHIDRAT

SERAT

NATRIUM

\*Total nutrisi per sajian (1 gelas 200ml)UNTUK PENYAJIAN **2** GELAS SEUKURAN 200ML**Bahan**

- 2 buah pisang ranum
- 250 ml susu cair *non-fat* dingin
- 3 scoop Ensure Gold Vanilla
- 1 sdm madu
- Sejumput biji pala bubuk

**Cara Pembuatan:**

- Masukkan semua bahan ke dalam blender. Haluskan
- Sajikan dalam gelas saji.

**Tips:**

- Dinginkan susu dan pisang di dalam kulkas terlebih dahulu agar *smoothies* terasa dingin dan segar.
- Untuk mendapatkan tekstur seperti *soft ice cream*, bukukan pisang yang sudah dikupas dan dipotong kecil-kecil di dalam plastik sebelum diblender.
- Jika *smoothies* akan dinikmati di pagi hari, dinginkan susu dan pisang sejak malam sebelumnya.



## Chocolate Chip Muffins

354.1  
kkal

7.4g

16.6g

48.6g

3.1g

157.8  
mg

ENERGI

PROTEIN

LEMAK

KARBOHIDRAT

SERAT

NATRIUM

\*Total nutrisi per sajian (1 buah)

UNTUK PENYAJIAN 12 PORSI

### Bahan

- 190 g Ensure Gold Cokelat bubuk
- 190 g tepung terigu
- 50 g cokelat bubuk
- 200 g gula pasir
- 1 sdt baking powder
- 250 g plain yoghurt
- 1 butir telur
- 125 ml susu cair
- 125 ml minyak sayur
- 1/4 sdt garam
- 100 g chocolate chip

### Cara Pembuatan:

- Panaskan oven ke 200°C. Lapisi loyang *muffin cup* dengan cup kertas.
- Campurkan semua bahan kering ke dalam mangkuk adonan.
- Campurkan semua bahan basah di mangkuk adonan lain, lalu aduk rata sampai halus.
- Masukkan campuran bahan basah ke dalam bahan kering, tambahkan *chocolate chip*. Aduk sampai terlihat merata saja.
- Isi sampai 3/4 penuh setiap cup yang sudah dilapisi kertas.
- Panggang selama 15-20 menit atau tes tusuk dengan tusuk gigi.

### Tips:

- Mengaduk campuran bahan basah ke dalam campuran bahan kering sebaiknya ringan saja, jangan diaduk terlalu kuat supaya muffin tidak menjadi padat dan keras.
- Gula pasir bisa diganti dengan gula aren.



## Chocolate Banana Cake

294.9  
kkal

5.2g

13.0g

43.8g

2.8g

205.0  
mg

ENERGI

PROTEIN

LEMAK

KARBOHIDRAT

SERAT

NATRIUM

\*Total nutrisi per sajian (1 potong)

UNTUK PENYAJIAN 10 POTONG

### Bahan

- 250 g pisang yang sudah matang
- 1 butir telur
- 50 g brown sugar
- 100 g gula palem
- 150 g tepung terigu protein sedang
- 60 g bubuk Ensure Gold Cokelat
- 2 sdm cokelat bubuk
- 65 g minyak sayur
- 1/2 sdt baking powder
- 3/4 sdt baking soda
- 1/4 sdt garam
- 1/2 sdt ekstrak vanila
- Potongan almond (taburan)
- 100 g chocolate chip (optional)

### Cara Pembuatan:

- Panaskan oven hingga 160°C. Siapkan loyang loaf ukuran 20x10x8cm, alasi dengan *baking paper*.
- Hancurkan pisang dengan garpu hingga menyerupai bubur, tetapi tidak usah terlalu halus. Sisihkan.
- Aduk rata dan ayak terpung terigu, bubuk Ensure Gold Cokelat, cokelat bubuk, *baking powder*, *baking soda*, dan garam.
- Kocok telur dan gula hingga kental dan mengembang. Masukkan campuran tepung dan pisang yang sudah dihaluskan, aduk menggunakan mixer sebentar hingga tercampur rata.
- Masukkan minyak goreng dan *vanilla extract*, aduk dengan spatula hingga rata.
- Tuangkan ke dalam loyang lalu taburi dengan kacang dan *chocolate chip*.
- Panggang 25-30 menit hingga matang, tes tusuk dengan tusuk gigi.

# Yuk Lengkapi Nutrisi dengan Ensure Gold



@ensureindonesia



Ensure Indonesia



[www.ensure.co.id](http://www.ensure.co.id)

## FOR EVERYDAY STRENGTH

Penuhi juga nutrisi harianmu dengan mengonsumsi Ensure Gold

BACA PERINGATAN PADA LABEL

BACA LABEL SEBELUM MEMBELI



ID.2024.55831.ENS.1(v1.0)