



INSPIRASI RESEP SEHAT DAN LEZAT 2025 VOL. 2



Daftar Isi

Preface	00
Vanilla Cheesecake	01
French Toast	02
Chocolicious Shake	03
Vanilla Blueberry Muffins	04
Chocolate Overnight Muesli	05

Selamat datang di e-book **Inspirasi Resep Sehat dan Lezat 2025 Vol. 2**

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



Vanilla Cheesecake

694.2
kkal

ENERGI

14.1g

PROTEIN

47.8g

LEMAK

54.6g

KARBOHIDRAT

2.8g

SERAT

465.0
mg

NATRIUM

*Total nutrisi per sajian (1 porsi)

UNTUK PENYAJIAN **3** PORSI

Bahan:

- 6 scoop bubuk Ensure Gold Vanilla
- 100 g biskuit gandum (tanpa krim)
- 50 g mentega, dilelehkan
- 170 g *cream cheese* (suhu ruang)
- 100 g *sour cream* (dingin)
- 50 g gula pasir halus
- 1 butir telur
- 1 sdt *vanilla essence*
- 1 sdt air perasan jeruk lemon
- Sejumput garam

Cara Pembuatan:

- Masukkan biskuit ke dalam *food processor* dan proses hingga halus. Masukkan mentega leleh dan proses lagi hingga tercampur rata menjadi seperti adonan.
- Ratakan adonan di dasar mangkuk tahan panas (ramekin). Tutup rapat dengan *plastic wrap* dan simpan di kulkas selama 30 menit.
- Panaskan oven ke 160°C.
- Masukkan *cream cheese*, *sour cream*, gula, dan bubuk Ensure Gold Vanilla ke dalam *food processor* yang sudah dibersihkan. Proses hingga halus. Masukkan telur, garam, air lemon, dan *vanilla essence*. Proses hingga tercampur rata.
- Tuangkan adonan *cream cheese* ke tiap mangkuk tahan panas yang dasarnya sudah dilapisi adonan biskuit. Panggang di dalam oven selama 20 menit dengan api sedang. Matikan oven dan biarkan *cheesecake* di dalam oven dengan pintu terbuka sampai oven dingin.

- Simpan di dalam kulkas minimal 2 jam sebelum disajikan.
- Sajikan dengan *whipped cream* atau *greek yogurt*, *ice cream*, dan buah berry segar.



French Toast

244.9
kkal

ENERGI

6.1g

PROTEIN

10.2g

LEMAK

32.9g

KARBOHIDRAT

1.7g

SERAT

376.0
mg

NATRIUM

*Total nutrisi per sajian (1 porsi)

UNTUK PENYAJIAN **4** PORSI

Bahan:

- 4 lembar roti tawar gandum
- 2 sdm mentega

Bahan Perendam:

- 1 butir telur
- 100 ml susu cair
- 3 scoop Ensure Gold Vanilla
- 1/2 sdt vanilla extract/essence
- 1/4 sdt garam
- 1/4 sdt kayu manis bubuk
- Sejumput biji pala bubuk

Bahan Tambahan:

- 2 sdm madu
- Buah strawberry segar secukupnya, cuci bersih dan potong menjadi 2
- Buah blueberry segar secukupnya, cuci bersih.
- Gula halus (optional)

Cara Pembuatan:

- Potong-potong roti tawar sesuai selera. Oles tipis dengan mentega di kedua sisinya.
- Campurkan semua bahan perendam di dalam mangkuk dan kocok sampai tercampur rata.
- Panaskan wajan anti lengket dengan api kecil dan lelehkan 1 sendok makan mentega di atasnya, ratakan mentega leleh ke semua sisi.
- Celupkan masing-masing potongan roti di dalam bahan perendam sampai terbalur rata. Masukkan satu persatu ke dalam wajan (wajan jangan terlalu penuh agar potongan roti bisa matang sempurna). Masak selama ±2 menit untuk tiap sisi atau sampai berwarna cokelat keemasan.
- Tata di atas piring saji.
- Sebelum disajikan, taburi dengan gula halus dan tuangkan madu.



Chocolicious Shake

245.1
kkal

ENERGI

9.1g

PROTEIN

8.5g

LEMAK

36.2g

KARBOHIDRAT

2.4g

SERAT

96.4
mg

NATRIUM

*Total nutrisi per sajian (1 gelas 200ml)

UNTUK PENYAJIAN **2** GELAS SEUKURAN 200ML

Bahan

- 250 ml susu cair *non fat* dingin
- 3 scoop Ensure Gold Cokelat
- 2 sdm *greek yoghurt*
- 1 sdm madu
- 1 sdm *peanut butter*
- 1 sdt cokelat bubuk
- 2 buah kurma (buang bijinya)

Bahan Tambahan:

- Parutan cokelat (*optional*)

Cara Pembuatan:

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

Tips:

- Gunakan susu dan yogurt dingin agar *shake* terasa lebih nikmat menyegarkan.
- *Peanut butter* memberikan rasa lebih gurih dan *shake* menjadi lebih kental.
- Jika tidak menyukai rasa *peanut butter*, bisa dihilangkan.



Vanilla Blueberry Muffins

313.8 kkal	6.3g	13.5g	42.7g	1.1g	155.0 mg
ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT	SERAT	NATRIUM

*Total nutrisi per sajian (1 buah)

UNTUK PENYAJIAN **12** PORSI

Bahan

- 190 g Ensure Gold Vanila
- 190 g tepung terigu
- 1 sdt *baking powder*
- 200 g gula pasir halus
- 250 g *plain yoghurt*
- 1 butir telur
- 125 ml susu cair
- 125 ml minyak sayur
- 1/4 sdt garam
- 150 g blueberry segar atau *frozen*

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, dan aduk rata sampai halus.
- Masukkan campuran bahan basah ke dalam bahan kering, tambahkan blueberry.
- Aduk secukupnya sampai terlihat merata.
- Isi cup yang sudah dilapisi kertas dengan adonan sebanyak 3/4.
- Panggang selama 15-20 menit lalu 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.
- Buah blueberry bisa diganti dengan kismis, cranberry kering, atau potongan pisang.
- Untuk kombinasi rasa yang lain, buah kering bisa diganti dengan keju cheddar yg dipotong kotak kecil atau *chocolate chips*.



Chocolate Overnight Muesli

698.6 kkal	24.0g	22.2g	108.8g	12.4g	129.4 mg
ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT	SERAT	NATRIUM

*Total nutrisi per sajian (1 gelas 200ml)

UNTUK PENYAJIAN **2** GELAS SEUKURAN 200ML

Bahan

- 4 scoop Ensure Gold Cokelat
- 200 ml susu cair
- 125 g plain yoghurt
- 2 sdm madu
- 100 g rolled oat
- 50 g kacang2an (almond, walnut, hazelnut)
- 75 g apel diparut kasar
- 2 sdm kismis
- 2 sdm cranberry kering

Bahan Tambahan:

- Buah segar seperti strawberry dan blueberry

Cara Pembuatan:

- Aduk bubuk Ensure Gold Cokelat dengan susu cair dan madu sampai tercampur rata.
- Campurkan semua sisa bahan kecuali yogurt di dalam mangkuk adonan.
- Tuangkan campuran susu dan yogurt, aduk hingga merata.
- Tutup rapat mangkuk adonan, diamkan di dalam kulkas semalaman.
- Tuangkan dalam gelas saji dan hias dengan buah segar serta kacang-kacangan.

Tips:

- Gunakan kacang yang sudah dipanggang sebentar sampai matang.
- Jika tidak suka terlalu manis, tidak perlu ditambahkan madu.

Yuk Lengkapi Nutrisi dengan Ensure Gold



@ensureindonesia



Ensure Indonesia



www.ensure.co.id

FOR EVERYDAY STRENGTH

Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure Gold**

BACA PERINGATAN PADA LABEL

BACA LABEL SEBELUM MEMBELI



Abbott
life. to the fullest.®