



Øllebrød med Adosan, Energi- og Proteinrig

Egnet til småtspisende med behov for ekstra meget næring i en lille portion mad

10 personer

Ingredienser

- 400 g Rugbrød uden kerner
- 7 dl vand
- 1 flaske (33 cl) øl, mørkt hvidtøl 1,7%
- 80 g sukker
- 23 g brun farin
- 100 g Adosan, HøjProtein, SanaCare

Tilbehør

- 3 dl piskefløde, fløde 38%

Tip!

Den nemme... Du kan også berige en færdiglavet øllebrød ved blot at blande adosan i den færdige øllebrød. Anbefalet mængde: 10 g Adosan til en portion øllebrød.

Fremgangsmåde

1. Rugbrød sættes i blød i vandet. Gerne fra dagen før.
2. Tilsæt hvidtøl, sukker, brun farin og Adosan og kog grøden igennem.
3. Server med fløde - evt. pisket til skum.

Retten er fryseegnet

Retten kan opbevares i køleskabet op til 5 dage

Om brugen af Adosan

Øvrige varianter af Adosan kan benyttes, hvis næringsindholdet ønskes anderledes.

Ved tilberedning af P-boost anbefales, at mængden af vand reduceres svarende til mængden af P-boost.

De fleste Adosan varianter tåler kogning. Eneste undtagelse er Adosan Valle, som først bør tilsættes efter kogning.

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	1206 KJ/287 kcal	634 KJ/151 kcal	
Protein	13 g	7 g	18 E%
Kulhydrat	30 g	16 g	43E%
Fedt	12 g	6 g	36 E%