



## Frugtfromage med Adosan, Energi- og Proteinrig

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

10 personer

### Ingredienser

- 400 g frugt puré
- 100 g sukker
- 10 g vanillesukker
- 10 g husblas/6 stk
- 200 g ymer, 3,5%
- 200 g piskefløde, fløde 38%
- 70 g Adosan, HøjProtein, SanaCare

#### Tip!

I fromager tilsættes Adosan sammen med sukkeret. Tilsæt 5-10 g Adosan pr. portion.

### Fremgangsmåde

1. Afvej alle ingredienserne.
2. Pisk Puré og sukker sammen med vanillesukker og Adosan.
3. Udblød og smelt husbladsen og rør den i blandingen.
4. Bland ymer i
5. Vend stiftpisket fløde i blandingen.
6. Anrettes i små skåle eller bægre og sættes på køl.
7. Der kan varieres med forskellige slags frugtpuré.
8. Lige før servering kan pyntes med fløde og friske bær, nødder og chokolade.

Retten er fryseegnet.

Retten kan opbevares i køleskabet op til 5 dage.

	Pr. portion (99 g)	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	756 KJ/180 kcal	764KJ/182 kcal	
Protein	10 g	10 g	21 E%
Kulhydrat	16 g	16 g	36 E%
Fedt	8 g	8 g	41 E%