



Havregrød med Adosan, Energi og Proteinrig

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

1 person

Ingredienser

- 0,75 dl havregryn
- 2 dl vand
- 1 knivspids (0,25 ml) salt
- 2 tsk sukker
- 1,5 dl sødmælk
- 1 tsk smør, saltet
- 10 g adosan, HøjProtein, SanaCare

Fremgangsmåde

1. Bland vand og havregryn i en gryde og kog det under omrøring og krydr med salt
2. Rør Adosan i grøden
3. Server havregrød med smørklat, sukker og sødmælk

Energiindhold (inkl. sødmælk, sukker og smørklat)

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	1273 KJ/303kcal	318 KJ/ 76 kcal	
Protein	19 g	5 g	25 E%
Kulhydrat	32 g	8 g	42 E%
Fedt	11 g	3 g	32 E%

Tip!

Adosan HøjProtein kan erstattes af en af de øvrige variationer af Adosan. 20 ml P-boost giver samme næringsindhold som 10 g Adosan HøjProtein. P-boost kan blandes i den færdige grød.