



Tomatsuppe med Adosan, Energi- og Proteinrig

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

4 personer

Ingredienser

- 50 g smør, saltet
- 1 mellem løg
- 3 dl vand
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 spsk tomatkoncentrat
- 1 stk grøntsagsbouillon
- 60 g adosan, HøjProtein, SanaCare
- 1 dl piskefløde, fløde 38%
- 1 spsk oregano, tørret
- 0,5 tsk salt
- 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort

Topping

- 2 dl creme fraiche 38%

Tip!

Adosan Højprotein kan erstattes af Adosan P-Boost. 60 g Adosan Højprotein erstattes af 120 ml Adosan P-boost. 120 ml vand undlades, når der bruges P-Boost.

Fremgangsmåde

1. Pil løget og snit det i små stykker
2. Smelt smørret i en gryde og svits løgene til de er klare
3. Rør Adosan ud i vand
4. Tilsæt alle ingredienser til løgene og kog suppen 15 minutter.
5. Smag til med salt og peber
6. Server med Creme Fraiche

Retten er fryseegnet

Kan opbevares i køleskabet op til 3 dage

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	1927 KJ/459 kcal	672 KJ/160 kcal	
Protein	18 g	6,5 g	16 E%
Kulhydrat	9 g	3 g	8 E%
Fedt	39 g	14 g	75 E%