



Koldskål med Adosan, Proteinrig, Fedtfattig

Egnet når protein skal øges uden øget energi f.eks. ved bariatri, operation eller sårbehandling

6 personer

Ingredienser

3 stk/50 g æg, hele, pasteuriserede
40 g sukker
300 g skyr, naturel
500 g kærnemælk
40 g citron eller appelsinsaft
2 tsk vanillesukker
100 g adosan, HøjProtein, SanaCare

Tilbehør

240 g jordbær

Tip!

Færdiglavet koldskål kan beriges med Adosan. Anbefalet dosering: 1 brev eller en måleskål pulver eller 1 spsk P-boost til 150 ml koldskål. Adosan kan i opskriften erstattes af 200 ml Adosan P-boost

Fremgangsmåde

1. Pisk æg med sukker, vanille og Adosan
2. Tilsæt de øvrige ingredienser og pisk det godt sammen
3. Server kold med friske bær

Retten er fryseegnet

Kan opbevares i køleskabet op til 3 dage

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	932 KJ/222 kcal	410 KJ/98 kcal	
Protein	29g	13 g	15 E%
Kulhydrat	18 g	8 g	32 E%
Fedt	4 g	2 g	15 E%