



Pandekager med Adosan, Energi- og Proteinrig

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

10 stk

Ingredienser

- 3 medium æg
- 50 g adosan, HøjProtein, SanaCare
- 50 g adosan, HøjEnergi, SanaCare
- 150 g hvedemel
- 3 dl sødmælk
- 0,5 tsk salt
- 50 g smør, saltet

Tilbehør

- 100 g syltetøj
- 250 g flødeis

Tip!

Du kan også istedet tilsætte berigelse til hver enkelt pandekage. Tag 1 dl dej fra og tilsæt 1 måleske eller 1 brev Adosan (10 g).

Fremgangsmåde

1. Pisk æg og Adosan til en homogen masse
2. Pisk hvedemel, salt og fedtstof i dejen
3. Tilsæt mælk lidt efter lidt og pisk til dejen er uden klumper
4. Bag pandekagerne på en stegepande og server med syltetøj, vanilleis, fløde eller sukker.

Retten er fryseegnet

Kan opbevares i køleskabet op til 5 dage

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	1085 KJ/258 kcal	983 KJ/234 kcal	
Protein	11 g	10 g	17 E%
Kulhydrat	27 g	24 g	42 E%
Fedt	12 g	11 g	41 E%