



## Pandekager med Adosan, Proteinrig, Fedtfattig

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

10 stk

### Ingredienser

- 150 g hvedemel
- 3 medium æg
- 3 dl minimælk
- 0,5 tsk salt
- 70 g adosan, HøjProtein, SanaCare
- 1 spsk oliemargarine

### Tilbehør

- 500 g jordbær

### Fremgangsmåde

1. Pisk æg og Adosan til en homogen masse
2. Pisk hvedemelet i
3. Tilsæt mælk lidt efter lidt og pisk kraftigt til dejen er uden klumper.
4. Rør til sidst fedtstof og salt i dejen.
5. Bag pandekagerne på en pande med slip let belægning. Tilsæt evt. en smule fedtstof ved stegning til den første pandekage.
6. Server med friske bær

Retten er fryseegnet

Kan opbevares i køleskabet op til 5 dage

#### 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).

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	613 KJ/146 kcal	516 KJ/123 kcal	
Protein	12 g	10 g	33 E%
Kulhydrat	16 g	14 g	44 E%
Fedt	4 g	3 g	21 E%