



Honningkager med Adosan

Energi og Proteinberiget opskrift

30 personer

Ingredienser

- 360 g hvedemel
- 200 g honning
- 90 g sukker
- 2 æg (100 g)
- 1 tsk kanel, stødt
- 1 tsk nelliker, stødt
- 1 tsk ingefær, stødt
- 1 tsk natron, stødt
- 400 g chokolade
- 50 g adosan, HøjProtein, SanaCare

Tip!

Adosan HøjProtein kan erstattes af andre variationer af Adosan, hvis næringshold ønskes anderledes

Fremgangsmåde

1. Kom honning i en gryde og varm op under omrøring til den er smeltet
2. Kom sukkeret i en skål og hæld den varme honning over under omrøring. Lad det køle lidt af.
3. Pisk ægget sammen og rør det i honning/sukker massen.
4. Bland Adosan, krydderier, natron og mel og bland det i dejen
5. Ælt dejen sammen til den bliver smidig. Tilsæt evt. mere mel.
6. Rul dejen ud i ca. 1/2 cm tykkelse og udstik hjerter.
Læg figurene på en bageplade med bagepapir
7. Bage 10 minutter i en 175 grader forvarmet ovn (varmluft 165 grader)
8. Smelt chokoladen og dyp kagerne en efter en i chokolade.

	Pr. stk	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	689 KJ/164 kcal	1725 KJ/411 kcal	
Protein	4 g	11 g	11 E%
Kulhydrat	22 g	54 g	54 E%
Fedt	6 g	16 g	34 E%