

# Adosan®

Energi- og proteinfilskud

Energi til småtspisende



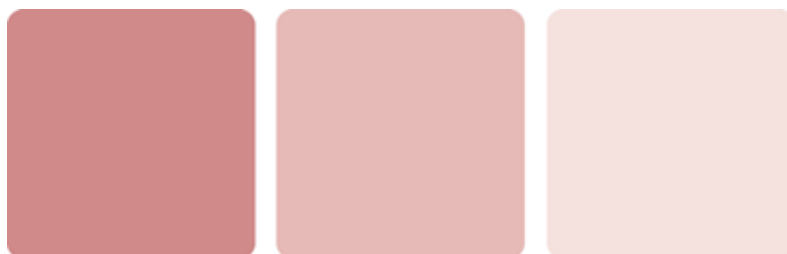
Kun fantasien sætter grænser



Til køkkenet

# Index

• Forord .....	3
• Vurdering af ernæringstilstanden .....	4
• Adosan® .....	6
• Tips & tricks .....	8
• Opskrifter med Adosan® .....	9
• Morgenmad .....	10
• Mellemmåltider/desserter .....	12
• Energidrikke .....	16
• Supper .....	20
• Middagsretter .....	22
• Gelékost .....	24
• Noter .....	25



# Forord

God ernæring er en af de vigtigste forudsætninger for et sundt og aktivt liv. Danskere på institutioner som plejehjem og hospitaler har ikke muligheden for selv at tilberede deres mad, men har alligevel som alle os andre krav på en nærrende og korrekt kost. Beboere eller indlagte på institutioner er ofte i en svækket fysisk situation, og de har dermed nogle individuelle ernæringsmæssige behov, der skal tilgodeses.

Adosan® er et energi- og proteintilskud til folk, der har svært ved at få dækket deres næringsstofbehov gennem kosten. Dette kan enten skyldes lav appetit eller øgede behov. I forbindelse med en længerevarende indlæggelse på hospitalet eller udsættelse for et psykisk traume mister mange appetitten i en periode. I rekonvalescensperioden øges behovene for energi og næringsstoffer derfor, og kroppen har især brug for ekstra proteiner til genopbygning af væv.

Også mange ældre mister lysten til mad i forbindelse med sygdom eller andre traumer og taber sig dermed. Undersøgelser viser, at mellem en tredjedel og to tredjedele af hospitalsindlagte ældre har tegn på underernæring. Vægttab og svækkelse resulterer i en lavere funktionsduelighed, som kræver store anstrengelser for at højne igen. En næringstæt kost er altafgørende, og dette kan netop sikres ved hjælp af Adosan®.

*Cand.scient. i Human Ernæring Mette Toft*



# Vurdering af ernæringstilstanden

Mad er en forudsætning for, at kroppen kan fungere, og at man har det godt. Som regel falder lysten til mad med alderen eller i forbindelse med sygdom.

Når kroppen ældes, sker der mange fysiologiske forandringer. Blandt andet svinder den fedtfrie kropsdel, hvilket vil sige, at muskel-, organ- og knoglemasse bliver mindre. Dermed falder kroppens energibehov også, og ældre spiser derfor generelt mindre end yngre voksne. Behovet for de fleste næringsstoffer falder imidlertid ikke væsentligt med alderen, og derfor er det vigtigt, at ældre spiser en kost med høj næringsværdi.

Vores krop har en unik evne til at tilpasse sig, og mangler den mad og dermed næring, indstiller den sig på "hungersnød". Drejer det sig kun om nogle få dage, har det ikke stor betydning, men er der tale om en længere periode, vil kroppen komme til at mangle næringsstoffer med alvorlige konsekvenser til følge. Udover vægttab og undervægt kan resultatet bl.a. være træthed, forringet koncentrationsevne og hukommelse, nedsat fysisk funktionsevne, nedsat immunforsvar og sårheling, nedsat livskvalitet og livslyst, samt øget sygelighed. Dette vil kræve meget mere pleje end andre ældre i god ernæringstilstand.

En stor del af institutionaliserede ældre er underernærede eller i risiko herfor. Undersøgelser viser, at mellem 1/3 og 2/3 af indlagte ældre på hospitaler er underernærede.

Adskillige videnskabelige studier viser, at hvis ernæringen inddrages som et aktivt element i behandlingen, kommer den ældre hurtigere på benene igen.

## Beregninger af ernæringstilstanden

Der findes forskellige beregninger til at vurdere af ernæringstilstanden, hvoraf vægt, vægtudvikling og indtag af mad og drikke er de mest almindelige udover den almene tilstand.

### Kropsmasseindeks

Ved at beregne kropsmasseindekset – Body Mass Index (BMI) – kan man på en hurtig og pålidelig måde finde ud af, om de ældres ernæringstilstand er tilfredsstillende.

Beregning af BMI	
$\frac{\text{Vægt (kilo)}}{\text{Højde x højde (meter)}} = \text{BMI}$	

Body Mass Index	<65 år	>65 år*
Undervægt	<18,5	<24
Normalvægt	18,5-25	24-29
Overvægt	>25	>29

\* Ugeskrift for Læger, 161/47:6477-79, 1999

### Vægtudvikling

Ældre bør ikke have vægttab, og selv overvægtige ældre kan have en dårlig ernæringstilstand. Det anbefales at veje de ældre regelmæssigt for at kunne følge deres eventuelle vægttab.

Beregning af vægttab	
$\frac{\text{Vægttab x 100}}{\text{Tidligere vægt}} = \text{vægttab i \%}$	

Undervægtig i mild grad:	Vægttab større end 5% på 3 måneder.
Undervægtig i moderat grad:	Vægttab større end 5% på 1½ måned eller BMI på 18,5-20,5 og en påvirkning af den almene tilstand.
Undervægtig i svær grad:	Vægttab større end 5% på 1 måned eller 15% vægttab på 3 måneder eller BMI under 18,5 og påvirkning af den almene tilstand.



### Madindtag

Det bør noteres, hvor meget de ældre spiser og drikker. Hvis ældre ikke spiser op, er der en risiko for, at deres indtag af energi er for lavt. Ved at notere hvor meget den enkelte ældre spiser og drikker, får man det bedste indtryk af mængden af energiindtaget, og om den ældre skal have beriget mad.

### Den almene tilstand

Udover at føre tilsyn med de ældres vægt, vægttab og madindtag bør man også tilse deres almene tilstand, idet ældre godt kan have en dårlig ernæringstilstand uden at have et lavt BMI. F.eks. kan overvægtige have tabt sig til en normalvægt, og ødemer kan skjule et vægttab. Det

kan derfor være en god ide at holde øje med den ældres ansigtskulør, om tøjet passer, om arme og ben er blevet tynde, om muskelstyrken er blevet for slap, eller om den ældre har et øget behov for hvile og søvn. Andre forhold kan bl.a. være ensomhed, depression, demens, akutte infektioner og kroniske sygdomme.

### Ernæringstilskud

Såfremt en ældre konstateres at være i ernæringsunderskud, er det vigtigt – i tæt tværfagligt samarbejde med relevante faggrupper – at udarbejde en plan for mere energirig kost suppleret med ernæringstilskud, så energiindtaget og vægten derved kan øges. Det er en god idé at lave planer for hvem, der gør hvad og hvornår, så man er sikker på, at der serveres energirige drikke og mellemmåltider.



Forskellige energitætte mellemmåltider og energidrikke er en god start. Kaffe, saft og vand samt anden væske, der drikkes i løbet af dagen, kan med fordel erstattes af beriget mælk og andre energitætte drikke, som kan være med til at øge energiindtaget betydeligt, da det er lettere at drikke sig til kalorier end at spise.

Det kan være svært for småtspisende ældre at ændre på de kostvaner, de har haft gennem et helt liv, men ved at tilføre deres normale mad ekstra energi og protein, som Adosan® formår, skal de ikke ændre på kostvanerne.

Ældre i (risiko for) dårlig ernæringstilstand skal tilbydes en kost, der består af flere små energirige retter, f.eks. suppe, hovedret og dessert, som kan spises udover hele dagen. Appetitten stimuleres mere ved flere små retter end ved en stor portion. Endvidere skal kost til småtspisende indeholde energidrikke.

### Uden for spisetid

Da de ældre ofte kun får deres måltider mellem ca. kl. 8-9 om morgenen indtil ca. kl. 18, er det vigtigt, at de kan tilbydes nogle appetitlige mellemmåltider i løbet af de resterende timer. De ældre bør have mulighed for at spise, når appetitten melder sig. Afdelingerne bør derfor have et tilbud af frosne supper, desserter og småretter til hurtig opvarmning i mikrobølgeovn.



### Næringsbehov

Udover vitaminer og mineraler, som udover kosten nemt kan tilføres ved hjælp af en vitamin- og mineraltablet, har kroppen brug for makronæringsstofferne protein, kulhydrater, fedt og fibre.

- **Protein** opbygger celler, væv og muskler og er opbygget af aminosyrer, hvoraf 8 ud af ca. 20 er essentielle, som kroppen ikke kan producere, men skal have tilført via kosten. Aminosyrer er essentielle næringsstoffer, som immuncellerne har brug for - især ved infektionstilstande. Ved proteinunderernæring reagerer immunforsvaret voldsomt, da proteiner bl.a. er vigtige byggeklodser i opbygningen af immunsystemet.
- **Kulhydrater** tilfører kroppen energi til bl.a. at opretholde legemstemperatur og aktivitet. Der findes to kategorier kulhydrater: sukkerarter og komplekse kulhydrater. Sukkerarten maltodextrin, som Adosan® indeholder, er letoptagelig.
- **Fedtstoffer** hjælper bl.a. kroppen til at optage ilt, opbygge stofsættet, cellemembraner og nervebaner og giver kroppen modstandskraft. De findes som mættede og umættede fedtsyrer, og de essentielle fedtsyrer er omega-3 og omega-6, som findes i Adosan®.
- **Kostfibre** har en positiv effekt på tarmfloraen og er medvirkende til at holde maven i orden.

#### Proteinbehov\* pr. kg legemsvægt

Raske	0,8 gram
Kronisk syge	1,0-1,5 gram
Akut/svært syge	1,3-1,8 gram

\* Anbefalinger for dansk institutionskost 1999



# Adosan® – energi- og proteintilskud

Adosan® er et smagsneutralt næringsmiddel, der er rigt på energi- og protein og kan tilsættes de fleste retter og drikke. Det øger energitætheden og proteinindholdet i kosten, uden man behøver spise anderledes eller mere, end man plejer. Adosan® kan indtages med netop den smag og i den mad, som ældre bedst kan lide.

Adosan® er baseret på mælkeprotein (valle), essentielle fedtsyrer, kulhydrater og kostfibre. Adosan® indeholder en unik kombination af aminosyrer og essentielle fedtsyrer (omega-3 og omega-6) med høj biologisk værdi. Når Adosan® tilsættes maden, øges protein-, fedt-, kulhydrat- og fiberindholdet markant. Produktet er glutenfrit, laktosefattigt og ikke tilsat kunstige smagsstoffer.

Adosan® er tilsat kostfibre, der har en positiv effekt på tarmfloraen. Svækkede institutionsindlagte eller -beboere kan have risiko for fordøjelsesbesvær.

I denne brochure er der præsenteret udvalgte retter, hvor Adosan® kan tilsættes – enten i en selvstændig ret eller sammen med produkter fra Findus Special Foods. Mulighederne er imidlertid utallige, og kun fantasien sætter grænser for brugen af Adosan®.

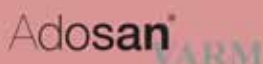
## Adosan® varianter

Adosan® fås i 2 varianter – en variant til kold mad og drikke og en til varm mad og drikke.



Adosan®, som er velegnet til at blive blandet i morgenmad, desserter, proteindrikke, mellemmåltider og andre retter, som ikke overstiger en temperatur på ca. 80°C.

Fås spande med 3 kg til institutionsbrug samt i kasser med 400 portionsbreve eller æsker med 20 portionsbreve til afdelingsbrug eller privatforbrug.



Adosan® Varm, som kan tåle at blive kogt eller tilberedt i mikrobølgeovn, er velegnet til supper og middagsretter.

Fås kun i spande med 3 kg.

Begge varianter tåler nedfrysning.

## Hvornår anvendes Adosan®

Adosan® anvendes:

- Når ældre spiser for lidt og derved kommer i næringsunderskud.
- Ved underernæring og sultetilstande.
- I rekonvalescensperioden efter sygdom og til genoptræning af muskler og vævsproteiner
- Før og efter operation, hvor proteinnedbrydningen og -behovet er øget. Malnutrition af protein og energi medfører nedsat sårheling og øget risiko for komplikationer og infektioner.
- Ved brandskader.
- I forbindelse med medicinske sygdomme og infektionssygdomme.

## Sådan anvendes Adosan®

### Adosan® Kold

Adosan® Kold tilsættes i varme middagsretter efter tilberedningen, når maden er max. ca. 80°C. I kolde retter røres, rystes eller blendes det i retten under eller efter tilberedning. Lad drikken eller retten stå et par minutter og rør igen inden brug.

### Adosan® Varm

Adosan® Varm tilsættes retten som en almindelig ingrediens. Man kan med fordel blende eller røre Adosan® Varm ud i lidt piskefløde eller mælk, inden det tilsættes. Det giver samtidig retten en fyldigere og mere cremet smag. Retten skal koge i et par minutter, efter Adosan® Varm er tilsat.

Adosan® giver dig mulighed for at:

- Berige almindelig mad med protein, kulhydrat, fedt og fiber
- Frembringe mange smagskombinationer
- Tilberede et koge- & fryseegnet energi- og proteintilskud

Adosan® Kold kan anvendes i både kolde og varme retter og drikke, som ikke overstiger 80°C.

Adosan® Varm skal koge et par minutter før servering.

Se opskrifterne sidst i brochuren til inspiration.

## Anbefalet mængde

5-11 gram (½-1 spiseskefuld med top) Adosan® pr. portion mad/drikke (1 portion = 1,25 dl) eller 40-88 gram pr. 1 liter. Anbefalet daglig dosis er 22-44 gram (2-4 breve) Adosan®.

5-11 g Adosan® pr. portion  
eller  
40-88 g Adosan® pr. liter

## Produktinformation

Adosan® er glutenfri, laktosefattig og ikke tilsat kunstige smagsstoffer.

## Ingredienser

Mælkeprotein, vegetabilsk olie, inulin og maltodextrin.

## Proteiner

Valleprotein er et letfordøjeligt mælkeprotein med høj næringsværdi.

## Kulhydrater

Maltodextrin er letopløseligt og -fordøjeligt og giver et hurtigt energitilskud. Inulin, en vandopløselig kostfiber, kendt for sin positive indflydelse på væksten af bifidusbakterier og bedring af tarmfloraen.

## Fedt

Vegetabilsk olie med et højt indhold af enkelt- og flerumættede fedtsyrer heriblandt essentielle fedtsyrer, omega-3 og omega-6.

Nettovægt i æsker: 220 g (20 breve à 11 gram)

Nettovægt i kasser: 4,4 kg (400 breve à 11 gram)

Nettovægt i spande: 3 kg

## Næringsindhold for Adosan® Kold

Næringsindhold	pr. 11 g	pr. 100 g
Energi	200 kJ/47 kcal	1820 kJ/430 kcal
Protein	5,32 g	48,4 g
heraf essentielle aminosyrer	2,72 g	24,7 g
Fedt	1,58 g	14,4 g
heraf mættede fedtsyrer	0,29 g	2,6 g
- enkeltumættede fedtsyrer	0,40 g	3,6 g
- flerumættede fedtsyrer	0,89 g	8,1 g
Essentielle fedtsyrer	0,84 g	7,6 g
heraf linolsyre	0,73 g	6,6 g
Kulhydrat	2,24 g	30,4 g
heraf maltodextrin	1,19 g	10,8 g
- laktose	0,43 g	3,9 g
Inulin fibre	1,10 g	10,0 g
Natrium	0,06 g	0,5 g

Aminosyreprofil pr. 100 g protein			
Essentielle aminosyrer		Ikke-essentielle aminosyrer	
Threonin	5,4 g	Serin	4,9 g
Valin	5,4 g	Glutaminsyre	16,3 g
Methionin	2,1 g	Prolin	5,1 g
Isoleucin	5,3 g	Glycin	1,9 g
Leucin	11,4 g	Alanin	4,7 g
Lysin	9,2 g	Cystin	2,9 g
Tryptofan	2,1 g	Tyrosin	3,6 g
Phenylalanin	3,6 g	Histidin	3,1 g
		Arginin	2,7 g
		Asparaginsyre	10,3 g

## Næringsindhold for Adosan® Varm

Næringsindhold	pr. 11 g	pr. 100 g
Energi	206 kJ/49 kcal	1870 kJ/445 kcal
Protein	5,79 g	52,6 g
heraf essentielle aminosyrer	2,42 g	22,0 g
Fedt	1,60 g	14,5 g
heraf mættede fedtsyrer	0,20 g	1,8 g
- enkeltumættede fedtsyrer	0,43 g	3,9 g
- flerumættede fedtsyrer	0,92 g	8,4 g
Essentielle fedtsyrer		
Linolsyre	0,80 g	7,3 g
Linolensyre	0,12 g	1,1 g
Kulhydrat	2,90 g	26,4 g
heraf mono- og disakkarider	0,89 g	8,1 g
- oligo- og polysakkarider	1,36 g	12,4 g
Inulin fibre	1,10 g	10,0 g
Natrium	0,06 g	0,5 g

# Tips & tricks

## Tilberedningstips

- Udrør med en stavblender Adosan® Varm i mælken/fløden eller noget af saucen/suppen, inden den blandes i retten.
- Blendes Adosan® Varm med mælk, vil blandingen fortynde retten. Blendes den med noget af saucen eller suppen, får retten samme konsistens.
- Adosan® Varm har en let jævrende effekt, og det anbefales at færdigjævne retten, efter Adosan® er tilsat.
- Adosan® Varm SKAL op og koge et par minutter for at sikre, at proteinet knækker.
- Adosan® Kold tilsættes bedst før væsken for at undgå, at Adosan® ligger på toppen, når den røres sammen.
- Bland ikke Adosan® i klare drikker eller supper, som f.eks. hønsekødssuppe, frugtgrød eller juice, da de kan få et "mælket" udseende.
- Adosan® er meget velegnet til legerede supper.
- Adosan® kan tilsættes direkte i kaffe eller varm som kold kakaomælk.
- Adosan® kan gøre desserter mere fryse stabile.
- Adosan® fortykker afhængig om retten er sød, sur eller salt. Jo mere syrlig og jo mere proteinrig, jo mere fortykker Adosan®.
- For at berige flødeskum med Adosan®, tilsættes Adosan® piskefløden, inden den er helt gen-nempisket.
- Tilbered små portionsanretninger til småtspisende, da de virker mere overkommelige.
- Anret måltiderne appetitligt og indbydende, da man også spiser med øjnene.
- En undersøgelse har vist, at godt krydderet mad – her tænkes på alle fire smagsretninger – skærper appetitten hos de ældre.

## Anvendelsestips

- Mellemmåltider bør fylde 35-50% af dagskosten.
- Ældre og syge bør gerne spise 5-6 små måltider i løbet af dagen i stedet for 3 store.
- Jo flere tidspunkter måltider bliver serveret over, jo mere bliver spist.
- Mange små energirige måltider har en betydelig effekt.
- Den ældre bør spise, når sulten melder sig, og ikke vente til det er "spisetid".
- Mellemmåltider er nemmere at spise end store hovedmåltider.
- Mellemmåltider skal ikke bruges som erstatning af hovedmåltider.
- Erstat saft og vand med mere energirige drikkevarer.
- Tilbered en hel kande mælk beriget med Adosan® og stil den i køleskabet, hvor den kan holde sig i et døgn. Derved haves beriget mælk til f.eks. havregryn og/eller havregrød eller til kaffen. Omrøres inden brug.





# Opskrifter med Adosan®

På de efterfølgende sider gives nogle eksempler på måltider og drikke, som er beriget med Adosan®.

Så snart man får en fornemmelse for anvendelsen af Adosan®, er det kun fantasien, som sætter grænsen for anvendelsesmulighederne.

Opskrifterne dækker følgende retter:

- Morgenmad
- Mellemmåltider/desserter
- Energidrikke
- Supper
- Middagsretter
- Gelékost

Kun  
fantasien  
sætter  
grænsen



# Morgenmad

## Frugtyoghurt (10 portioner à 150 g)

110 g Adosan® Kold  
1000 g yoghurt naturel  
400 g hindbærpuré, f.eks. fra Findus  
100 g sukker

Bland Adosan sammen med yoghurten.  
Tilsæt de øvrige ingredienser.  
Serveres kold.

Pr. 100 g	Frugtyoghurt uden Adosan	Frugtyoghurt med Adosan
Energiindhold	324 kJ / 77 kcal	522 kJ / 124 kcal
Protein	3 g (14 E%)	8 g (24 E%)
Kulhydrater	11 g (57 E%)	14 g (42 E%)
Fedt	3 g (29 E%)	5 g (34 E%)



## Havregrød (10 portioner à 1,5 dl)

215 g havregryn  
1,6 l vand  
220 g Adosan® Varm  
Salt

Havregryn og vand koges i ca. 10 min.  
Tilsæt Adosan Varm og salt.  
Giv retten et hurtigt opkog.  
Serveres med en smørklat.

Pr. 150 g	Havregrød uden Adosan	Havregrød med Adosan
Energiindhold	486 kJ / 116 kcal	749 kJ / 179 kcal
Protein	6 g (10 E%)	13 g (18 E%)
Kulhydrater	45 g (78 E%)	49 g (67 E%)
Fedt	3 g (12 E%)	5 g (16 E%)



## Øllebrød (10 portioner à 1,5 dl)

1 l vand  
260 g øllebrødspulver uden sukker  
0,3 l hvidtøl  
130 g brun farin  
0,1 l appelsinjuice  
220 g Adosan® Varm

Øllebrødspulver lægges i brød i koldt vand dagen før.  
Øllebrødsgrøden bringes i kog.  
Hvidtøl tilsættes og koger efterfølgende i 20-25 min.  
Tilsæt brun farin, appelsinjuice og Adosan Varm og giv grøden et hurtigt opkog.  
Smag til.

Pr. 150 g	Øllebrød uden Adosan	Øllebrød med Adosan
Energiindhold	886 kJ / 212 kcal	1149 kJ / 275 kcal
Protein	16 g (4 E%)	23 g (34 E%)
Kulhydrater	2 g (29 E%)	6 g (42 E%)
Fedt	16 g (67 E%)	18 g (57 E%)



## Morgenfromage (10 portioner à 1 dl)

200 g letmælksyoghurt naturel  
150 g creme fraîche 38%  
50 g sukker  
5 g vanillesukker  
100 g jordbærpuré, f.eks. fra Findus  
6 g husblas  
70 g Adosan® Kold

Alle ingredienserne røres sammen.

Husblas sættes i blød og smeltes og tilsættes blandingen under omrøring.

Anrettes eller udportioneres i små skåle eller klare engangsbægre (max. 100 ml).

Fryseegnet.



Pr. 100 g	Morgenfromage uden Adosan	Morgenfromage med Adosan
Energiindhold	407 kJ / 100 kcal	534 kJ / 127 kcal
Protein	1,5 g	4,9 g
Kulhydrater	9 g	11,1 g
Fedt	6 g	7 g

# Mellemmåltider/desserter

**Frugtgelé med creme** (10 portioner à 100 g eller 20 portioner à 100 ml med creme)

24 g husblas  
300 g vand  
100 g sukker  
600 g abrikospuré, f.eks. fra Findus

Læg husblas i blød i koldt vand.  
Vand og sukker koges op.  
Puréen tilsættes direkte fra fryseren og varmes op.  
Den udblødte husblas røres i.  
Blandingen hældes i små bægere. Stil geléen på køl.

## Creme

200 g piskefløde  
150 g Cultura/yoghurt naturel  
25 g sukker  
5 g vanillesukker  
20 g Adosan® Kold

Fløden piskes stiv, og yoghurt, sukker, vanillesukker og Adosan piskes i.  
Anrettes på frugtgeléen.  
Cremen er også meget velegnet som tilbehør til kolde frugtsupper.  
Fryseegnet.

## Tip:

Frugtgeléen kan også tilsættes 110 g Adosan Kold, som røres ud i sukkervandet. Må ikke komme over 80°C.  
Frugtgeléen kan serveres med softice, vanillecreme eller creme fraiche, som også kan tilsættes Adosan.  
Bægerne kan evt. kun fyldes halvt op, inden de sættes på køl og fyldes op med creme, når geléen er stiv.

Pr. 100 g	Frugtgelé med creme og Adosan
Energiindhold	844 kJ / 203 kcal
Protein	2,7 g (20 E%)
Kulhydrater	26 g (64 E%)
Fedt	0,5 g (16 E%)



**Jordbærdessert** (10 portioner à 150 g)

20 g husblas  
200 g past. æggeblommer  
200 g sukker  
110 g Adosan® Kold  
200 g piskefløde  
600 g jordbærpuré, f.eks. fra Findus  
300 g kvark

Læg husblas i blød i vand og smelt den over et vandbad.  
Pisk æg og sukker hvidt og skummende.  
Rør Adosan Kold ud i piskefløden.  
Tilsæt jordbærpuré, kvark og æggeblandingen.  
Blandingen hældes i små bægere, som stilles på køl.

Pr. 100 g	Jordbærdessert uden Adosan	Jordbærdessert med Adosan
Energiindhold	691 kJ / 165 kcal	889 kJ / 212 kcal
Protein	3 g (7 E%)	8 g (15 E%)
Kulhydrater	17 g (42 E%)	20 g (38 E%)
Fedt	9 g (51 E%)	11 g (47 E%)



### Frugtdessert (10 portioner à 150 g)

120 g husblas  
110 g Adosan® Kold  
600 g ymer  
400 g solbærpuré, f.eks. fra Findus  
150 g sukker  
100 g sød saft  
250 g piskefløde



Læg husblas i blød i koldt vand.  
Adosan Kold udrøres i ymeren.  
Tilsæt solbærpuré, sukker og saft.  
Smelt husblas og rør den i blandingen.  
Pisk fløden til skum og vend den forsigtigt i blandingen.  
Blandingens hældes i små bægere. Stil desserten på køl.  
Ananas- eller abrikospuré kan også anvendes.

Pr. 100 g	Frugtdessert uden Adosan	Frugtdessert med Adosan
Energiindhold	667 kJ / 159 kcal	865 kJ / 206 kcal
Protein	3 g (7 E%)	8 g (15 E%)
Kulhydrater	19 g (47 E%)	22 g (42 E%)
Fedt	8 g (45 E%)	10 g (43 E%)

### Eksotisk yoghurtis (10 portioner à 1,25 dl)

400 g yoghurt græsk, f.eks. Arkedia  
110 g Adosan® Kold  
500 g eksotisk puré, f.eks. fra Findus  
170 g sukker  
2 dl piskefløde

Bland yoghurt og Adosan Kold.  
Tilsæt herefter eksotisk puré og sukker.  
Pisk fløden til skum.  
Vend flødeskummen i yoghurt-blandingens.  
Blandingens hældes i små bægere og fryses.  
Isen tages op 30 min. før servering.  
Jordbærpuré kan også anvendes.



Pr. 100 g	Yoghurtis uden Adosan	Yoghurtis med Adosan
Energiindhold	924 kJ / 220 kcal	1082 kJ / 258 kcal
Protein	4 g (8 E%)	8 g (13 E%)
Kulhydrater	23 g (46 E%)	26 g (41 E%)
Fedt	10 g (46 E%)	13 g (47 E%)

### Koldskål med jordbær (10 portioner à 150 g)

110 g Adosan® Kold  
100 g piskefløde  
400 g past. æggeblommer  
100 g sukker  
400 g jordbærpuré, f.eks. fra Findus  
400 g ymer

Bland fløde og Adosan Kold.  
Pisk sukker og æggeblomme hvidt og skummende.  
Tilsæt jordbærpuré, ymer og flødeblandingens.  
Serveres kold.

Pr. 100 g	Koldskål uden Adosan	Koldskål med Adosan
Energiindhold	504 kJ / 120 kcal	702 kJ / 167 kcal
Protein	4 g (13 E%)	9 g (21 E%)
Kulhydrater	11 g (35 E%)	14 g (32 E%)
Fedt	7 g (52 E%)	9 g (47 E%)



### Sveske trifli med creme (10 portioner à 90 g)

200 g piskefløde  
150 g Cultura/yoghurt naturel  
25 g sukker  
5 g vanillesukker  
20 g Adosan® Kold  
500 g sveskepuré



Fløden piskes stiv, og yoghurt, sukker, vanillesukker og Adosan piskes i. Anrettes direkte på puréen. Cremen er også meget velegnet som tilbehør til frugtgelé og kolde frugtsupper. Fryseegnet.

Pr. 100 g	Trifli med creme uden Adosan	Trifli med creme og Adosan
Energiindhold	790 kJ / 188 kcal	826 kJ / 197 kcal
Protein	1,7 g	2,7 g
Kulhydrater	23,8 g	24,4 g
Fedt	9,3 g	9,6 g

### Fromage (10 portioner à 100 g)

400 g frugtpuré, f.eks. fra Findus  
100 g sukker  
10 g vanillesukker  
10 g husblas  
200 g ymer  
70 g Adosan® Kold  
200 g piskefløde



Pisk puré, sukker og vanillesukker sammen. Læg husblas i koldt vand. Pisk ymer og Adosan i 2 minutter og rør det i puréblanding. Smelt husblas og rør den i blandingen. Pisk fløde til skum og vend den forsigtigt i blandingen. Fryseegnet.

Pr. 100 g	Fromage uden Adosan	Fromage med Adosan
Energiindhold	693 kJ / 165 kcal	821 kJ / 195 kcal
Protein	2,8 g	6,2 g
Kulhydrater	18,2 g	20,4 g
Fedt	8,6 g	9,7 g

### Frugtshake (10 portioner à 1,6 dl)

400 g frugtpuré, f.eks. fra Findus  
110 g Adosan® Kold  
100 g sukker  
500 g sødmælk  
500 g vanilleis

Alle ingredienserne blendes. Blandingens hældes i små bægere, som stilles på køl. Fryseegnet.



Pr. 100 g	Frugtshake uden Adosan	Frugtshake med Adosan
Energiindhold	500 kJ / 119 kcal	625 kJ / 149 kcal
Protein	3 g	6 g
Kulhydrater	16 g	18 g
Fedt	4,9 g	6 g

## Frugtcreme til Findus amerikanske pandekager

150 g creme fraîche 38%  
50 g mangopuré, f.eks. fra Findus  
20 g sukker  
25 g Adosan® Kold



Creme fraîche piskes luftig og stift som flødeskum.  
Frugtpuréen optøes og blandes med sukker og Adosan Kold.  
Vend frugtpuréen forsigtigt i den piskede creme fraîche.  
Anrettes som tilbehør til amerikanske pandekager, f.eks. fra Findus.

Pr. 100 g	Frugtcreme med Adosan
Energiindhold	1317 kJ / 314 kcal
Protein	6,4 g
Kulhydrater	16,1 g
Fedt	24,8 g

## Dessertkager (40 stk. à ca. 35 g)

### Mazarinbund

200 g margarine  
175 g sukker  
250 g kransekagemasse  
200 g æg  
25 g mel



Margarine, sukker og marcipan røres sammen.  
Æg og mel røres i, indtil dejen har en jævn konsistens.  
Dejen fordeles i små muffin forme eller bagemåtte med fordybninger (5 cm i diameter og 3 cm høj). 1 tsk. dej kommer i hver form/for dybning.  
Bages ved 170°C i 10-12 min. Afkøles.

### Fromage

200 g hindbærpuré, f.eks. fra Findus  
100 g ymer  
50 g sukker  
2,5 g vanillesukker  
35 g Adosan® Kold  
6 g husblas  
100 g piskefløde

Pisk frugtpuré, ymer, sukker, vanillesukker og Adosan Kold sammen.  
Udblød og smelt husblas og hæld den i blandingen.  
Piske fløden stiv og vend den i.  
Sættes på køl.  
Når fromagen er ved at stivne, fordeles den med en sprøjtepose på de små mazarinbunde, mens de stadig er i formene.  
Anrettes og dekoreres.  
Fryseegnet.  
Andre frugtpuréer kan anvendes.

Pr. stk.	Dessertkage med Adosan
Energiindhold	471 kJ / 113 kcal
Protein	2,1 g
Kulhydrater	9,2 g
Fedt	7,2 g

# Energidrikke

## P-drik (2 portion à 1 dl)

1 dl kærnemælk  
0,5 dl ymer  
0,5 dl piskefløde  
15 g Adosan® Kold

Ingredienserne røres grundigt sammen.

Serveres kold.

Kan også tilsættes marmelade, frugtpuré, frisk frugt, juice og lign.

Pr. 1 dl	P-drik med Adosan
Energiindhold	662 kJ / 158 kcal
Protein	7,3 g
Kulhydrater	6,3 g
Fedt	12 g



## Eksotisk shake (10 portioner à 150 g)

100 g past. æggeblommer  
100 g sukker  
110 g Adosan® Kold  
500 g sødmælk  
200 g kvark  
200 g piskefløde  
400 g eksotisk frugtpuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.

Rør Adosan Kold ud i mælken.

Tilsæt æggeblandingen, kvark, piskefløde og eksotiskpuré..

Serveres kold.

Pr. 100 g	Eksotisk shake uden Adosan	Eksotisk shake med Adosan
Energiindhold	586 kJ / 140 kcal	784 kJ / 187 kcal
Protein	3 g (8 E%)	8 g (17 E%)
Kulhydrater	12 g (34 E%)	15 g (31 E%)
Fedt	9 g (58 E%)	11 g (52 E%)



## Jordbærshake (10 portioner à 150 g)

100 g past. æggeblommer  
100 g sukker  
110 g Adosan® Kold  
900 g sødmælk  
400 g jordbærpuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.

Rør Adosan Kold ud i mælken.

Tilsæt æggeblandingen og jordbærpuré.

Serveres kold.

Pr. 100 g	Jordbærshake uden Adosan	Jordbærshake med Adosan
Energiindhold	409 kJ / 97 kcal	607 kJ / 144 kcal
Protein	3 g (13 E%)	8 g (22 E%)
Kulhydrater	11 g (47 E%)	14 g (39 E%)
Fedt	4 g (40 E%)	6 g (38 E%)





### Solbær/blåbærdrik (10 portioner à 1,25 dl)

180 g past. æggeblommer  
135 g sukker  
105 g Adosan® Kold  
500 g sødmælk  
200 g ymer  
190 g solbærpuré, f.eks. fra Findus  
190 g blåbærpuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.  
Rør Adosan Kold ud i mælken.  
Tilsæt æggeblandingen, ymer og optøet frugtpuré.  
Serveres kold.

Pr. 100 g	Solbær/blåbæershake med Adosan
Energiindhold	616 kJ / 147 kcal
Protein	7,3 g
Kulhydrater	16,6 g
Fedt	5,5 g



### Hindbærdrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g past. æggeblommer  
100 g sukker  
100 g Adosan® Kold  
800 g sødmælk  
400 g hindbærpuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.  
Rør Adosan Kold ud i mælken.  
Tilsæt æggeblandingen og optøet frugtpuré.  
Serveres kold.

Pr. 100 g	Hindbæershake med Adosan
Energiindhold	504 kJ / 120 kcal
Protein	6,3 g
Kulhydrater	13,3 g
Fedt	4,5 g



### Abrikos/kakaodrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g past. æggeblommer  
100 g sukker  
105 g Adosan® Kold  
450 g sødmælk  
450 g kakaoletmælk  
275 g abrikospuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.  
Rør Adosan Kold ud i mælken.  
Tilsæt æggeblandingen, kakaomælk og optøet frugtpuré.  
Serveres kold.

Pr. 100 g	Abrikos/kakaodrik med Adosan
Energiindhold	541 kJ / 129 kcal
Protein	6,6 g
Kulhydrater	15,9 g
Fedt	4,2 g



### Ananasdrik (10 portioner à 1,25 dl)

75 g past. æggeblommer  
75 g sukker  
100 g Adosan® Kold  
400 g sødmælk  
400 g kærnemælk  
250 g kvark  
300 g ananaspuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.  
Rør Adosan Kold ud i mælken.  
Tilsæt æggeblandingen, kærnemælk, kvark og optøet frugtpuré.  
Serveres kold.

Pr. 100 g	Ananasdrik med Adosan
Energiindhold	504 kJ / 120 kcal
Protein	6,3 g
Kulhydrater	13,3 g
Fedt	4,5 g



### Vanilledrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g Adosan® Kold  
40 g sukker  
12 g citronsaft  
4 g vanillesukker  
500 g kærnemælk  
200 g piskefløde  
150 g A38  
100 g vand

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Vanilledrik med Adosan
Energiindhold	620 kJ / 148 kcal
Protein	6,8 g
Kulhydrater	9,9 g
Fedt	9 g



### Citrondrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g Adosan® Kold  
45 g sukker  
50 g citronsaft  
500 g kærnemælk  
150 g piskefløde  
200 g A38  
100 g vand

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Citrondrik med Adosan
Energiindhold	544 kJ / 130 kcal
Protein	6,6 g
Kulhydrater	9,4 g
Fedt	7,2 g



### Abrikos/mangodrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g Adosan® Kold  
50 g sukker  
180 g abrikospuré, f.eks. fra Findus  
60 g mangopuré, f.eks. fra Findus  
350 g kærnemælk  
150 g piskefløde  
200 g A38  
50 g vand

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Abrikos/mangodrik med Adosan
Energiindhold	580 kJ / 138 kcal
Protein	6,3 g
Kulhydrater	12,2 g
Fedt	7,3 g



### Mangoshake (10 portioner à 150 g)

200 g past. æggeblommer  
200 g sukker  
110 g Adosan® Kold  
500 g sødmælk  
200 g ymer  
400 g mangopuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende. Rør Adosan Kold ud i mælken. Tilsæt æggeblandingen, ymer og mangopuré. Serveres kold.

Pr. 100 g	Mangoshake uden Adosan	Mangoshake med Adosan
Energiindhold	634 kJ / 151 kcal	832 kJ / 198 kcal
Protein	4 g (11 E%)	9 g (18 E%)
Kulhydrater	20 g (53 E%)	23 g (46 E%)
Fedt	6 g (36 E%)	8 g (36 E%)



### Kakaodrik (3 portioner à 1,5 dl)

11 g Adosan® Kold  
3,5 dl kakaolætmælk  
1,5 dl fløde 9%

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Kakaodrik med Adosan
Energiindhold	375 kJ / 89 kcal
Protein	4,3 g
Kulhydrater	8,8 g
Fedt	4,0 g



### Appelsindrik (3 portioner à 1,5 dl)

11 g Adosan® Kold  
2½ spsk. sukker  
0,5 dl appelsinjuice  
2 dl ymer  
2 dl kærnemælk  
0,5 dl piskefløde

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Appelsindrik med Adosan
Energiindhold	461 kJ / 110 kcal
Protein	4,8 g
Kulhydrater	10,5 g
Fedt	5,3 g



# Supper

## Basis suppe

2 l	vand
50 g	hønsfond, flydende
50 g	kalvefond, flydende
25 g	grøntsagsbouillon, flydende
0,5 l	fløde 9%
50 g	maizena
	salt og peber



Vand, fond, bouillon og fløde koges op og jævnes med maizena. Smages til med salt og peber.

Denne suppe kan bruges som basissuppe for følgende opskrifter. Basissuppen koges op, og puré tilsættes og koges med. Evt. garniture tilsættes før servering.

40-88 g Adosan® Varm tilsættes pr. liter færdig suppe. Blend Adosan® Varm med en del af suppen eller drys Adosan® Varm i suppen under piskning. Kog suppen godt igennem. Vær opmærksom på, at Adosan® Varm jævner suppen og gør den lidt tykkere.

## Gulerodssuppe

0,5 l	basissuppe
200 g	gulerodspuré, f.ex. fra Findus
50 g	Adosan® Varm

## Ærtesuppe

0,5 l	basissuppe
200 g	ærtepuré, f.ex. fra Findus
50 g	Adosan® Varm

## Aspargesuppe

0,5 l	basissuppe
200 g	aspargespuré, f.ex. fra Findus
50 g	Adosan® Varm

## Blomkålsuppe

0,5 l	basissuppe
200 g	blomkålspuré, f.ex. fra Findus
50 g	Adosan® Varm

### Tips til servering:

Flydende:	Serveres med hvidløgscreme eller peberrodsceme
Findelt:	Serveres med grønsagstibaler, som skæres i små trekantede og lægges i suppen lige før servering.
Fuldkost:	Serveres med garniture og brød.

Pr. 100 g	Basissuppe uden Adosan	Basissuppe med Adosan
Energiindhold	592 kJ / 141 kcal	886 kJ / 211 kcal
Protein	1,0 g	3,0 g
Kulhydrater	1,6 g	2,2 g
Fedt	3,2 g	4,4 g

## Aspargesuppe med kylling (10 portioner à 200 g)

100 g	margarine
850 g	sødmælk
100 g	creme fraîche 38%
	bouillonpulver
400 g	aspargespuré, f.eks. fra Findus
400 g	kyllingepuré, f.eks. fra Findus
110 g	Adosan® Kold
250 g	piskefløde
	salt og peber



Smelt margarine. Tilsæt sødmælk, creme fraiche, bouillonpulver, asparges- og kyllingepuré. Koges op under jævnlig omrøring. Bland Adosan Kold med piskefløden i en separat beholder. Tag suppen af kogepladen, og lad temperaturen falde til ca. 75°C. Tilsæt Adosan/flødeblandingen. Hvis Adosan Varm anvendes, skal suppen koge et par minutter, efter Adosan Varm er tilsat. Smag suppen til. Kan serveres med creme fraiche smagt til med finthakket dild.

Pr. 100 g	Aspargesuppe uden Adosan	Aspargesuppe med Adosan
Energiindhold	466 kJ / 111 kcal	802 kJ / 158 kcal
Protein	4 g (14 E%)	7 g (15 E%)
Kulhydrater	4 g (14 E%)	6 g (13 E%)
Fedt	9 g (72 E%)	14 g (73 E%)

### Blomkålssuppe med cærter (10 portioner à 200 g)

100 g margarine  
100 g flødeost  
750 g sødmælk  
400 g blomkålspuré, f.eks. fra Findus  
400 g cærtepuré, f.eks. fra Findus  
110 g Adosan® Kold  
250 g piskefløde  
bouillonpulver, salt og peber



Smelt margarine. Tilsæt flødeost, sødmælk, blomkåls- og cærtepuré. Koges op under jævnlig omrøring. Bland Adosan Kold med piskefløden i en separat beholder. Tag suppen af kogepladen, og lad temperaturen falde til ca. 75°C. Tilsæt Adosan/flødeblandingen. Hvis Adosan Varm anvendes, skal suppen koge et par minutter, efter Adosan Varm er tilsat. Smag suppen til.

Pr. 100 g	Blomkålssuppe uden Adosan	Blomkålssuppe med Adosan
Energiindhold	383 kJ / 91 kcal	670 kJ / 159 kcal
Protein	4 g (17 E%)	7 g (16 E%)
Kulhydrater	4 g (17 E%)	6 g (14 E%)
Fedt	7 g (67 E%)	13 g (70 E%)

### Majssuppe med tomat og kokosmel (10 portioner à 200 g)

750 g sødmælk  
200 g kokosmælk  
50 g tomatpuré  
400 g kyllingepuré, f.eks. fra Findus  
200 g majsipuré, f.eks. fra Findus  
200 g eksotisk frugtpuré, f.eks. fra Findus  
110 g Adosan® Kold  
250 g piskefløde  
salt, peber og karry



Sødmælk, kokosmælk, tomat-, kyllinge-, majs- og eksotisk frugtpuré koges op under jævnlig omrøring. Bland Adosan Kold med piskefløden i en separat beholder. Tag suppen af kogepladen, og lad temperaturen falde til ca. 75°C. Tilsæt Adosan/flødeblandingen. Hvis Adosan Varm anvendes, skal suppen koge et par minutter, efter Adosan Varm er tilsat. Smag suppen til.

Pr. 100 g	Majssuppe uden Adosan	Majssuppe med Adosan
Energiindhold	355 kJ / 85 kcal	553 kJ / 132 kcal
Protein	2 g (9 E%)	5 g (13 E%)
Kulhydrater	3 g (14 E%)	5 g (13 E%)
Fedt	7 g (76 E%)	13 g (75 E%)

### Skinke-, selleri- og pastinaksuppe (10 portioner à 200 g)

100 g margarine  
100 g flødeost 13%  
850 g sødmælk  
400 g skinkepuré, f.eks. fra Findus  
200 g selleripuré, f.eks. fra Findus  
200 g pastinakpuré, f.eks. fra Findus  
bouillonpulver  
110 g Adosan® Kold  
250 g piskefløde  
salt og peber



Smelt margarinen. Tilsæt flødeost, sødmælk, skinke-, selleri- og pastinakpuré samt bouillonpulver. Koges op under jævnlig omrøring. Bland Adosan Kold med piskefløden i en separat beholder. Tag suppen af kogepladen, og lad temperaturen falde til ca. 75°C. Tilsæt Adosan/flødeblandingen. Hvis Adosan Varm anvendes, skal suppen koge et par minutter, efter Adosan Varm er tilsat. Smag suppen til. Kan serveres med creme fraiche smagt til med finthakket dild.

Pr. 100 g	Skinkesuppe uden Adosan	Skinkesuppe med Adosan
Energiindhold	406 kJ / 97 kcal	604 kJ / 144 kcal
Protein	4 g (17 E%)	7 g (16 E%)
Kulhydrater	4 g (17 E%)	6 g (14 E%)
Fedt	7 g (67 E%)	13 g (70 E%)

# Middagsretter

## Hofgrydegratin (10 portioner à 100 g)

- 110 g Adosan® Varm
- 150 g sødmælk
- 400 g skinkepuré, f.eks. fra Findus
- 200 g bønnepuré, f.eks. fra Findus
- 25 g hvedemel
- 360 g æg, hele
- 30 g tomatpuré
- paprikapulver, salt og peber

Rør Adosan Varm ud i mælken og tilsæt de øvrige ingredienser. Smag til.

Hæld blandingen i en smurt GN 1/1 eller alu-form og dæk med folie.

Bag gratinen i kombiovn i damp i 30-40 min. eller i vandbad i konvektionsovn i 1-2 timer ved 130°C.



Pr. 100 g	Hofgrydegratin uden Adosan	Hofgrydegratin med Adosan
Energiindhold	406 kJ / 97 kcal	604 kJ / 144 kcal
Protein	8 g (33 E%)	13 g (35 E%)
Kulhydrater	5 g (20 E%)	8 g (22 E%)
Fedt	5 g (47 E%)	7 g (43 E%)

## Fyldte sild med hakkede æg (10 portioner à 100 g)

- 2 stk. æg
- 110 g Adosan® Varm
- 32 g smør
- salt
- karry
- 750 g sildefileter
- spray margarine
- 45 g rugmel

Æggene piskes med Adosan Varm, smør, salt og karry. Tilsæt evt. lidt vand.

Sildefileterne halveres og halvdelen lægges i 1/1 GN kantiner med skindet nedad.

Fileterne fyldes med æggeblandingen, og den anden halvdel af fileten lægges oven på.

Sprøjtes med margarine og rugmel drysses over.

Sættes i ovnen i ca. 30 min. ved 150°C.



Pr. 100 g	Fyldte sild uden Adosan	Fyldte sild med Adosan
Energiindhold	948 kJ / 226 kcal	1149 kJ / 275 kcal
Protein	18 g (31 E%)	23 g (33 E%)
Kulhydrater	3 g (5 E%)	6 g (9 E%)
Fedt	16 g (64 E%)	18 g (59 E%)

## Forloren hare (10 portioner à 80 g)

- 300 g oksemeålkød, hakket
- 300 g skinkemeålkød
- salt
- 0,5 dl æg
- 67 g løg
- peber
- 27 g rasp
- 30 g hvedemel
- 73 g bacon, hakket
- 110 g Adosan® Varm
- 0,27 l skummetmælk

Kødet blandes med salt. Æg, løg, peber, rasp, hvedemel og hakket bacon tilsættes. Bland Adosan Varm

og mælk og tilsæt det. Rør farsen og lad den hvile på køl i ca. 1 time. Smag til. Farsen fordeles i en smurt 1/1

GN kantiner og formes til to stk. farsbrød i hver kantine. Bages ved 155°C i 1½ time.



Pr. 100 g	Forloren hare uden Adosan	Forloren hare med Adosan
Energiindhold	760 kJ / 193 kcal	1008 kJ / 241 kcal
Protein	13 g (29 E%)	20 g (33 E%)
Kulhydrater	5 g (11 E%)	9 g (15 E%)
Fedt	12 g (60 E%)	14 g (52 E%)

### Grøntsagsgratin, tofarvet (10 portioner à 100 g)

110 g Adosan® Varm  
150 g sødmælk  
360 g æg, hele  
25 g hvedemel  
300 g gulerodspuré, f.eks. fra Findus  
300 g ærtepuré, f.eks. fra Findus  
bouillonpulver  
salt og peber



Rør Adosan Varm ud i mælken og tilsæt æg og mel.

Del blandingen i to lige store dele og bland de to puréer i hver sin portion. Smag til.

Hæld den ene puré i en smurt GN 1/1 eller alu-form.

Hæld derefter den anden puré oveni og dæk med folie.

Bag gratinen i kombiovn i damp i 30-40 min eller i vandbad i konvektionsovn i 1-2 timer ved 130°C.

Pr. 100 g	Grøntsagsgratin uden Adosan	Grøntsagsgratin med Adosan
Energiindhold	358 kJ / 85 kcal	556 kJ / 132 kcal
Protein	6 g (15 E%)	13 g (33 E%)
Kulhydrater	6 g (13 E%)	9 g (27 E%)
Fedt	4 g (73 E%)	6 g (41 E%)

### Pastinak- og tomatgratin (10 portioner à 100 g)

110 g Adosan® Varm  
150 g sødmælk  
360 g æg, hele  
25 g hvedemel  
500 g pastinakpuré, f.eks. fra Findus  
100 g tomatpuré, f.eks. fra Findus  
paprikapulver, salt og peber



Rør Adosan Varm ud i mælken og tilsæt de øvrige ingredienser.

Smag til.

Hæld blandingen i en smurt GN 1/1 eller alu-form og dæk med folie.

Bag gratinen i kombiovn i damp i 30-40 min eller i vandbad i konvektionsovn i 1-2 timer ved 130°C.

Pr. 100 g	Pastinakgratin uden Adosan	Pastinakgratin med Adosan
Energiindhold	386 kJ / 92 kcal	584 kJ / 139 kcal
Protein	6 g (26 E%)	11 g (31 E%)
Kulhydrater	8 g (35 E%)	11 g (31 E%)
Fedt	4 g (40 E%)	6 g (38 E%)

# Gelékost

**Grønsagsgelé** (10 portioner à 100 g)

16 g husblas  
110 g Adosan® Kold  
500 g sødmælk  
500 g selleripuré, F.eks. fra Findus  
bouillonpulver, salt og peber

Læg husblas i blød i koldt vand.

Rør Adosan Kold ud i mælken og tilsæt selleripuré og varm op.

Smag til.

Tilsæt de blødgjorte husblas og lad den smelte under oprøring.

Stil geléen på køl.

Alle grønsagspuréer kan anvendes.



Pr. 100 g	Grønsagsgelé uden Adosan	Grønsagsgelé med Adosan
Energiindhold	173 kJ / 41 kcal	371 kJ / 88 kcal
Protein	2 g (19 E%)	7 g (34 E%)
Kulhydrater	4 g (38 E%)	7 g (34 E%)
Fedt	2 g (43 E%)	3 g (33 E%)



# Noter

# Noter

# Noter

# Adosan®

[www.adosan.dk](http://www.adosan.dk)



**SanaCare ApS**

Havnevej 10  
4230 Skælskør

Tlf.: 5819 2200 • Fax: 5819 1544  
[info@sanacare.dk](mailto:info@sanacare.dk) • [www.sanacare.dk](http://www.sanacare.dk)