



Øllebrød med Adosan, Energi- og Proteinrig

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

5 personer

Ingredienser

- 200 g Rugbrød, uden kerner og frø (4 skiver)
- 3,5 dl vand
- 150 g øl, mørkt hvidtøl
- 40 g sukker
- 15 g brun farin
- 50 g Adosan, HøjProtein, SanaCare

Tilbehør

- 1,5 dl piskefløde, fløde 38%

Tip!

Den nemme.....Du kan også berige en færdiglavet øllebrød ved blot at blande Adosan i den færdige øllebrød. Anbefalet mængde: 10 g Adosan til en portion øllebrød.

Fremgangsmåde

1. Rugbrød sættes i blød i vandet. Gerne fra dagen før.
2. Tilsæt hvidtøl, sukker, brun farin og Adosan og kog grøden igennem.
3. Server med fløde - evt. pisket til skum.

Retten er fryseegnet

Retten kan opbevares i køleskabet op til 5 dage

Om brugen af Adosan

Øvrige varianter af Adosan kan benyttes, hvis næringsindholdet ønskes anderledes.

Ved tilberedning af P-boost anbefales, at mængden af vand reduceres svarende til mængden af P-boost.

De fleste Adosan varianter tåler kogning. Eneste undtagelse er Adosan Valle, som først bør tilsættes efter kogning.

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	1206 KJ/287 kcal	634 KJ/151 kcal	
Protein	13 g	7 g	18 E%
Kulhydrat	30 g	16 g	43E%
Fedt	12 g	6 g	36 E%