



## Øllebrød med Adosan, Proteinrig, Fedtfattig

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

5 personer

### Ingredienser

200 g Rugbrød, uden kerner og frø  
3,5 dl vand  
150 g øl, mørkt hvidtøl  
15 g brun farin  
50 g Adosan, HøjProtein, SanaCare  
Flydende sød, dråber, efter smag

### Tilbehør

1,5 dl minimælk

#### 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. Smag til med flydende sødemiddel
4. Server med mælk

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	679 KJ/161 kcal	370 KJ/88 kcal	
Protein	13 g	7 g	33 E%
Kulhydrat	23 g	13 g	58E%
Fedt	0,5 g	0,3 g	3 E%