



Boller med Adosan, Proteinrig, Fedtfattig

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

10 stk

Ingredienser

25 g gær
1,25 dl vand
1,25 dl sødmælk
1 medium æg
1 tsk salt
3 tsk sukker
100 g grahamsmel
50 g adosan, HøjProtein, SanaCare
3 spsk rapsolie
300 g hvedemel

Fremgangsmåde

1. Lun væsken og rør gæren ud deri.
2. Tilsæt de øvrige ingredienser på nær hvedemelet.
3. Tilsæt hvedemel lidt efter lidt, så dejen får en passende konsistens og ælt den godt igennem.
4. Lad derefter dejen hæve i ca. 30 minutter
5. Slå dejen ned og form dejen til boller eller brød og lad det hæve yderligere 30 minutter
6. Pensel bollerne med æg og drys evt. med sesamfrø
7. Bollerne bages ved 175 grader i ca. 20-15 minutter. Dejen også istedet formes til et stort franskbrød. Bag brødet 45 minutter v. 175 grader.

Retten er fryseegnet

Tip!

I gærdej kan du let tilsætte 5-10 g ekstra protein pr. enhed. Tag din sædvanlige opskrift og tilsæt Adosan Højprotein. Du kan supplere med P-boost i kaffen, hvis du mangler mere protein.

	Pr. stk	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	914 KJ/218 kcal	1094 KJ/260 kcal	
Protein	12 g	12 g	19 E%
Kulhydrat	36 g	36 g	58 E%
Fedt	6 g	7 g	23 E%