



Citron-is med Adosan, Energi- og Proteinrig

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

8 personer

Ingredienser

70 g sukker
2 dl piskefløde, fløde 38%
2 dl kærnemælk
100 g citronsaft, friskpresset
30 g Adosan, HøjProtein, SanaCare

Tip!

Fløde får energiindholdet op Adosan tilføjer proteiner

Fremgangsmåde

1. Fløde, Sukker og Adosan blandes og piskes til en stiv masse.
2. Kærnemælk og citronsaft vendes i.
3. Fyld isen i portionsforme og frys isen i mindst 12 timer.

	Pr. portion (75 g)	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	647 KJ/154 kcal	861 KJ/205 kcal	
Protein	5 g	7 g	14 E%
Kulhydrat	12 g	16 g	31 E%
Fedt	10 g	13 g	55 E%