



Citronfromage med Adosan, Energi og Proteinrig

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

10 personer

Ingredienser

5 blade husblas, tør (8,5 g)
1,5 dl piskefløde, fløde 38%
90 g sukker
90 g æggeblommer, pasteuriserede
130 g æggehvider, pasteuriserede
50 g Adosan, Kold/Varm, SanaCare
70 g citronsaft, friskpresset

Pynt

1,5 dl piskefløde, fløde 38%

Fremgangsmåde

1. Husblas skilles ad, sættes i blød i koldt vand i mindst 10 min
2. Fløde piskes til flødeskum
3. Æggeblommer og sukker piskes skummende
4. Adosan tilsættes og der piskes i 5 minutter
5. Æggehvide piskes stive
6. Husblas smeltes over vandbad, citronsaft tilsættes den smeltede husblas under omrøring
7. Når husblas og citronsaft er lunken sies den i æggemassen
8. Flødeskum vendes i og til sidst vendes forsigtigt de stiftpiskede hvider i
9. Fromagen smages til
10. Fromagen udportioneres og sættes på køl
11. Lige før servering pyntes med flødeskum

Retten er fryseegnet

Retten kan opbevares i køleskabet op til 5 dage

Tip!

Husk at smage fromagen til med citronsaft. Kan også pyntes med friske bær og chokolade.

| | Pr. portion (75 g) | Pr. 100 g | Energiprocent |
|-----------|--------------------|------------------|---------------|
| Energi | 830 KJ/198 kcal | 1120 KJ/266 kcal | |
| Protein | 7 g | 9 g | 13 E% |
| Kulhydrat | 12 g | 17 g | 25E% |
| Fedt | 14 g | 19 g | 61 E% |

