



Havregrød med Adosan, Proteinrig, Fedtfattig

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

1 person

Ingredienser

- 0,75 dl havregryn
- 2 dl vand
- 1 knivspids (0,25 ml) salt
- 1,5 dl minimælk
- 10 g Adosan, HøjProtein, SanaCare
- Flydende sødemiddel, dråber tilsættes efter smag

Fremgangsmåde

1. Bland vand og havregryn i en gryde og kog det under omrøring og krydr med salt
2. Rør Adosan i grøden.
3. Tag grøden af varmen og tilsæt sødemiddel efter smag.
4. Server havregrød med mælk. Undlad fedtstof og sukker.

Energiindhold (inkl. mælk)

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	809 KJ/192kcal	209 KJ/ 50 kcal	
Protein	19 g	5 g	39 E%
Kulhydrat	22 g	6 g	47 E%
Fedt	2,5 g	1 g	11 E%

Tip!

Adosan HøjProtein kan erstattes af en af de øvrige variationer af Adosan. 20 ml P-boost giver samme næringsindhold som 10 g Adosan HøjProtein. P-boost kan blandes i den færdige grød.