



## Proteindrikke med Adosan, Energi- og Proteinrig

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

3 personer

### Ingredienser

- 150 g frosne bær
- 30 g adosan, Kold/Varm, SanaCare
- 35 g sukker
- 40 g æggeblomme, pasteuriserede
- 2 dl sødmælk
- 0,5 dl piskefløde, fløde 38%

#### Tip!

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at koge alle frosne bær for at være sikker på at eventuelle virus er dræbt. Du kan også købe varmebehandlede bær på frost.

### Fremgangsmåde

1. Sukker, æg og Adosan piskes sammen
2. Tilsæt øvrige ingredienser og pisk til den er ensartet
3. Sæt på køl og server kold

Drinkene er fryseegnet

Kan opbevares i køleskabet op til 3 dage

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	995 KJ/237 kcal	705 KJ/168 kcal	
Protein	10 g	7 g	16 E%
Kulhydrat	20 g	14 g	35 E%
Fedt	13 g	9 g	49 E%

#### Andre variationer på Energi og Proteinrige drikke

Fremgangsmåde for alle drikke: Alle ingredienser blendes sammen og drikken serveres kolde.

##### Kakaodrik

3,5 dl Matilde kakaomælk, 1,5 dl fløde, 3 breve/30 g Adosan Højprotein, Adosan Kold/varm eller Adosan Valle. Kan serveres med flødeskum eller vanille is

##### Hindbærdrik

2 dl kærnemælk, 1 dl piskefløde, 1 dl ymer, 100 g hindbær 2 spsk sukker, 3 breve/30 g Adosan Højprotein, Adosan Kold/varm eller Adosan Valle

##### Appelsindrik

2 dl ymer, 2 dl kærnemælk, 0,5 dl piskefløde, 1 dl appelsinjuice, 1,5 spsk sukker, 3 breve/30 g Adosan Højprotein, Adosan Kold/varm eller Adosan Valle