



Roulade med Adosan, Proteinrig, Fedtfattig

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

6 personer

Ingredienser

Dej

- 75 g hvedemel
- 50 g fuldkornshvedemel
- 1 tsk bagepulver
- 60 g adosan, HøjProtein, SanaCare
- 5 small æg
- 1,25 dl minimælk
- 75 g danskvand, River
- 0,5 tsk salt
- 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort

Fyld

- 2 store gulerod
- 1 mellem peberfrugt, rød
- 200 g feta salattern, light 5% fedt, Coop
- 6 alm forårsløg

Dressing

- 250 g kvark, 1%
- 3 spsk persille
- 3 spsk purløg
- 0,5 tsk salt

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 175 grader varmluft
2. Pisk mel, bagepulver, Adosan, æg, mælk og danskvand sammen og krydder med salt og peber. Lad dejen stå i 10 minutter.
3. Rengør og snit grøntsagerne fint.
4. Beklæd en bageplade med bagepapir
5. Hæld dejen ud på bagepladen og drys grøntsagerne og fetaosten over dejen. Tryk fyldet lidt ned i dejen
6. Bag rouladen 20 minutter til den er gannembagt, rul den, skær i skiver og server.
7. Bland kvark med krydderurter, smag til med salt og peber og server til rouladen.

Kan opbevares i køleskabet op til 3 dage

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	1180KJ/281 kcal	431 KJ/102 kcal	
Protein	31 g	11 g	45 E%
Kulhydrat	23 g	8 g	32 E%
Fedt	6 g	2 g	20 E%