



Vafler med Adosan, Energi og Proteinrig

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

12 stk

Ingredienser

300 g hvedemel
2 tsk bagepulver
0,5 tsk citronskal
5 g vaniljesukker
3 spsk sukker
1 tsk salt
60 g adosan, HøjProtein, SanaCare
0,5 liter kærnemælk
4 medium æg
100 g smør, saltet

Tilbehør

2,5 dl piskefløde, fløde 38%
1 dl jordbærsyltetøj
1 spsk flormelis

Tip!

Du kan blot berige 1 stk ved at tilsætte 1 brev Adosan (10 g) til 1 dl dej

Fremgangsmåde

1. Bland alle de tørre ingredienser inkl. Adosan
2. Tilsæt æg og kærnemælk og pisk det godt, så alle klumper er væk
3. Rør det smeltede smør i dejen
4. Varm vaffelhjernet og fordel ca 1 dl dej i vaffelhjernet. Bag vaflen i ca 2. min eller tli den er gylden. Læg den på en tallerken under alufolie og hold den lun i ovnen. Bag resten af vaflerne
5. Drys med flormelis og server straks med flødeskum og syltetøj

Kan opbevares i køleskabet op til 3 dage

Vaflerne bliver bløde ved afkøling, men ved opvarmning i ovn eller på brødrister bliver de sprøde igen.

	Pr. stk	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	1333 KJ/318 kcal	1012 KJ/240 kcal	
Protein	12 g	9 g	15 E%
Kulhydrat	22 g	22 g	38 E%
Fedt	17 g	13 g	47 E%