



## Jordbærgrød med Adosan, Proteinrig, Fedtfattig

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

10 personer

### Ingredienser

400 g jordbær  
70 g sukker  
1,5 dl rød, blandet saft, light, Rynkeby  
2 dl vand  
100 g p-Boost

### Jævning

50 g kartoffelmel  
70 g vand

### Til servering

10 dl minimælk

### Fremgangsmåde

1. Bærene koges med sukker, saft og vand
2. Adoson P-boost tilsættes
3. Vand og kartoffelmel til jævning røres sammen
4. Grøden tages af varmen og jævningen tilsættes under omrøring til grøden har den ønskede konsistens.

Energiindholdet kan reduceres yderligere ved at erstatte sukker med sødemiddel.

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	538 KJ/128 kcal	264 KJ/63 kcal	
Protein	9 g	5 g	29 E%
Kulhydrat	20 g	10 g	64 E%
Fedt	1g	0,4 g	5 E%

### Tip!

Adosan Højprotein eller Adosan Transparent kan erstatte Adosan P-boost. Ved brug af pulver er det en fordel at blande det ud i vand først og derefter blande det med bær og sukker.