



Frugtfromage med Adosan, Energirig med Højenergi

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

10 personer

Ingredienser

400 g frugt puré
100 g sukker
10 g vanillesukker
10 g husblas/6 stk
200 g ymer, 3,5%
200 g piskefløde, fløde 38%
5 breve adosan, HøjEnergi, SanaCare

Tip!

I fromager tilsættes Adosan sammen med sukkeret. Tilsæt 5-10 g Adosan pr. portion.

Fremgangsmåde

1. Afvej alle ingredienserne.
2. Pisk Puré og sukker sammen med vanillesukker og Adosan.
3. Udblød og smelt husbladsen og rør den i blandingen.
4. Bland ymer i
5. Vend stiftpisket fløde i blandingen.
6. Anrettes i små skåle eller bægre og sættes på køl.
7. Der kan varieres med forskellige slags frugtpuré.
8. Lige før servering kan pyntes med fløde og friske bær, nødder og chokolade.

Retten er fryseegnet.

Retten kan opbevares i køleskabet op til 5 dage.

	Pr. portion (99 g)	Energiprocent
Energi	763 KJ/180 kcal	
Protein	3 g	7 E%
Kulhydrat	18 g	40 E%
Fedt	11 g	51 E%