



## Pandekager med Adosan, Energirig med Højenergi

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

10 stk

### Ingredienser

- 3 medium æg
- 100 g adosan, HøjEnergi, SanaCare
- 150 g hvedemel
- 3 dl sødmælk
- 0,5 tsk salt
- 50 g smør, saltet

### Fremgangsmåde

1. Pisk æg og Adosan til en homogen masse
2. Pisk hvedemel, salt og fedtstof i dejen
3. Tilsæt mælk lidt efter lidt og pisk til dejen er uden klumper
4. Bag pandekagerne på en stegepande og server med syltetøj, vanilleis, fløde eller sukker.

Retten er fryseegnet

Kan opbevares i køleskabet op til 5 dage

#### Tip!

Du kan også istedet tilsætte berigelse til hver enkelt pandekage. Tag 1 dl dej fra og tilsæt 1 måleske eller 1 brev Adosan (10 g).

	Pr. stk	Energiprocent
Energi	800 KJ	
Protein	6 g	12 E%
Kulhydrat	16 g	34 E%
Fedt	11 g	53 E%