



Røræg, Energirig med HøjEnergi

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

1 person

Ingredienser

- 3 medium æg
- 1,5 dl sødmælk
- 20 g smør, saltet
- 0,25 tsk salt
- 2 breve adosan, HøjEnergi, SanaCare

Fremgangsmåde

1. Æg, Mælk, krydderi og Adosan piskes sammen. Klumper fra pulveret, vil opløses i løbet af få minutter, når massen står.
2. Fedtstof smeltes på panden
3. Æggemassen tilsættes under omrøring og steges færdig under svag varme og omrøring
4. Serveres

Kan smages til med krydderurter eller krydderier.

Tip!

Du kan også lave en æggekage istedet. Smelt fedtstoffet og hæld æggemassen på panden. Lad den stå ved svag varme til æggemassen er stivnet.

Næringsindhold	Pr. person (340 g)
Energi	2400 kJ/570 kcal
Protein	27 g
Kulhydrat	16 g
Fedt	45 g