



Røræg med Adosan KoldVarm

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
2 breve adosan, Kold/Varm, SanaCare
0,25 tsk salt

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	2272 kJ/551 kcal
Protein	35,4 g
Kulhydrat	14,3 g
Fedt	38,9 g