



Frugtgrød, beriget med Adosan

Fedt og Proteinberiget

1 person

Ingredienser

150 g Jordbægrød, færdig lavet
1 brev Adosan, HøjProtein, SanaCare
1 dl piskefløde, fløde 38%

Tip!

Hvis der ønskes en mager udgave, kan fløden erstattes af minimælk. Derved spares fedtet, men proteiner forbliver uændret.

Fremgangsmåde

Rør Adosan HøjProtein ud i grøden
Server med fløde

Energiindhold

Pr. portion 2277 KJ/544 kcal

Heraf 13 g protein (9E%), 37 g kulhydrat (28E%), 38 g fedt (62E%)