



Morgenmad muffins, Adozan

Egnet når protein skal øges uden øget energi f.eks. ved bariatri, operation eller sårbehandling

14 stk

Ingredienser

- 2 bananer, modne
- 1 dl minimælk
- 3 æg
- 5 dl havregryn/175 g
- ½ tsk vaniljesukker
- 1 tsk kanel, stødt
- 1 knivspids (0,25 ml) kardemomme, stødt
- 1 knivspids salt
- 1 æble, skåret i små tern
- 30 g Cashew nødder eller mandler, hakket
- 50 g Adozan, HøjProtein, SanaCare

Tip!

opbevares i køleskab eller på frost

Fremgangsmåde

1. Banan moses og piskes sammen med æg og mælk
2. Alle de øvrige ingredienser vendes i
3. Dejen fordeles i 14 muffinsforme og bages i 25 minutter

Næringsindhold pr. stk

108 kcal/454 KJ

Protein 7,5 g (28E%), Kulhydrat 12 g (45E%), fibre 2 g (3E%), Fedt 3 g (24E%)

Anbefalet mængde af berigelse med Adozan i madlavning:

Gærdeje: 50 g Adozan pr. 250 g væske

Piskede deje: 50 g Adozan pr. 300 g mel

Æggemasse: 50 g Adozan pr. 150 g mel/gryn eller 10 g Adozan pr. æg