



Citronfromage med Adozan, Energi og Proteinrig

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

10 personer

Ingredienser

5 blade husblas, tør (8,5 g)
1,5 dl piskefløde, fløde 38%
90 g sukker
90 g æggeblommer, pasteuriserede
130 g æggehvider, pasteuriserede
50 g Adozan, Kold/Varm, SanaCare
70 g citronsaft, friskpresset

Pynt

1,5 dl piskefløde, fløde 38%

Fremgangsmåde

1. Husblas skilles ad, sættes i blød i koldt vand i mindst 10 min
2. Fløde piskes til flødeskum
3. Æggeblommer og sukker piskes skummende
4. Adozan tilsættes og der piskes i 5 minutter
5. Æggehvide piskes stive
6. Husblas smeltes over vandbad, citronsaft tilsættes den smeltede husblas under omrøring
7. Når husblas og citronsaft er lunken sies den i æggemassen
8. Flødeskum vendes i og til sidst vendes forsigtigt de stiftpiskede hvider i
9. Fromagen smages til
10. Fromage udportioneres og sættes på køl
11. Lige før servering pyntes med flødeskum

Retten er fryseegnet

Retten kan opbevares i køleskabet op til 5 dage

Tip!

Smag fromagen til med citronsaft.
Kan også pyntes med friske bær og chokolade.

	Pr. portion (75 g)	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	830 KJ/198 kcal	1120 KJ/266 kcal	
Protein	7 g	9 g	13 E%
Kulhydrat	12 g	17 g	25E%
Fedt	14 g	19 g	61 E%