



## Proteindrikke med Adozan, Energi- og Proteinrig

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

10 personer

### Ingredienser

400 g frugtpuré, frost, f.eks. jordbær, mango, hindbær  
110 g adosan, Kold/Varm, SanaCare  
100 g sukker  
100 g æggeblomme, pasteuriserede, Hedegaard  
500 g sødmælk  
200 g piskefløde, fløde 38%

#### Tip!

Drikkene kan fryses og kan opbevares i køleskabet op til 3 dage.

### Fremgangsmåde

1. Sukker, æg og Adozan piskes sammen
2. Tilsæt øvrige ingredienser og pisk til den er ensartet
3. Sæt på køl og server kold

Drikkene er fryseegnet

Kan opbevares i køleskabet op til 3 dage

	Pr. portion	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	995 KJ/237 kcal	705 KJ/168 kcal	
Protein	10 g	7 g	16 E%
Kulhydrat	20 g	14 g	35 E%
Fedt	13 g	9 g	49 E%

#### Andre variationer på Energi og Proteinrige drikke

Fremgangsmåde for alle drikke: Alle ingredienser blendes sammen og drikkene serveres kolde. I opskrifter med æg kan æg, sukker og Adozan med fordel piskes sammen først.

Vælg den Adozan variant, der giver det ønskede næringsindhold:

**Berig med 100% Protein:** Adozan HøjProtein og Adozan Protein+Hot og Adozan P-Boost (flydende)

**Berig med Energi:** Adozan HøjEnergi

**Berig med Energi og Protein:** Adozan Kold/varm (hvid) og Adozan Transparent (transparent)

#### Abrikos/kakaodrik

275 g abrikospuré, 105 g Adozan, 100 g sukker, 100 g past. æggeblommer, 450 g Sødmælk, 450 g Matilde kakaomælk

**Ananasdrik**

400 g kærnemælk, 400g Sødmælk, 250 g kvark, 75 g past. æggeblommer, 75 g sukker, 300 g ananaspuré, 100 g Adozan

**Eksotisk frugtdrik**

375 g mangopuré, 105 g Adozan, 90 g sukker, 90 g past. æggeblommer, 450 g Sødmælk, 150 g Kvark, 200 g Piskefløde

**Solbær/blåbærdrik**

190 g blåbærpuré, 190 g solbærpuré, 105 g Adozan, 135 g sukker, 180 g past. æggeblommer, 500 g Sødmælk, 200 g Ymer

**Hindbærdrik**

400 g hindbærpuré, 100 g Adozan, 100 g sukker, 100 g past. æggeblommer, 800 g Sødmælk

**Citrondrik**

100 g Adozan, 500 g kærnemælk, 250 g A-38, 200 g piskefløde, 45 g sukker, 40 g citronsaft