



## Havrekiks med Adozan HøjProtein

Proteinberiget med Adozan HøjProtein

30 stk

### Ingredienser

90 g havregryn  
1,5 dl vand  
5 spsk rapsolie  
120 g hvedemel  
40 g sukker  
1 tsk kanel, stødt  
1 tsk kakao  
0,5 tsk salt  
45 g Adozan HøjProtein, SanaCare

### Fremgangsmåde

1. Havregryn overhældes med kogende vand. Lad det stå 10 minutter.
2. Vend olie og Adozan i havregrøden.
3. Hvedemel, sukker, kanel, kakao, bagepulver og salt blandes og vendes i grøden.
4. Tilsæt hvedemel, så grøden bliver til en dej, der kan rulles ud.
5. Rul dejen tyndt ud. Skær i 30 firkanter eller stik ud med udstiksforme.
6. Bag kiksene i ovnen ca. 15 minutter ved 180 grader.

Energiindhold pr. kiks v. 30 stk

57 kcal/ 194 KJ, 2,5 g protein, 6 g kulhydrat, 0,5 g kostfibre og 2,5 g fedt

#### Tip!

Lækker proteinrig kiks til det lille mellemmåltid