



Proteinshakes mit Adozan, Energie- und Eiweißreich

Geeignet für Appetitlose, die Bedarf an extra viel Nahrung in einer kleinen Portion haben

3 Personen

Zutaten

150 g gefrorene Beeren
 40 g Adozan Vital Plus, SanaCare
 35 g Zucker
 40 g Eigelb, pasteurisiert
 2 dl Vollmilch
 0,5 dl Sahne, 38%

Tipp!

Die dänische Gesundheitsbehörde empfiehlt, alle gefrorene Beeren zu kochen, um sicherzustellen, dass alle Viren abgetötet werden. Sie können auch gefrorene wärmebehandelte Beeren kaufen.

Zubereitung

1. Zucker, Eier und Adozan verquirlen
2. Die restlichen Zutaten begeben und glatt schlagen
3. Im Kühlschrank abkühlen lassen und kalt servieren

Gefriergeeignet

Im Kühlschrank bis zu 3 Tagen aufbewahren

	Pro Portion	Pro 100 g	Energieprozent
Kilojoule/Kilokalorien	995 KJ/237 kcal	705 KJ/168 kcal	
Eiweiß	10 g	7 g	16 E%
Kohlenhydrate	20 g	14 g	35 E%
Fett	13 g	9 g	49 E%

Andere Varianten von energie- und eiweißreichen Getränken

Vorgehensweise für alle Getränke: Alle Zutaten mixen und die Getränke kalt servieren

Kakaohake

3,5 dl Kakaomilch, 1,5 dl Sahne, 3 Portionsbeutel/30 g Adozan Eiweiß oder Adozan Vital Plus. Kann mit Sahne oder Vanilleeis serviert werden.

Himbeershake

2 dl Buttermilch, 1 dl Sahne, 1 dl geronnene Sahne, 100 g Himbeeren, 2 EL Zucker, 3 Portionsbeutel/30 g Adozan Eiweiß oder Adozan Vital Plus.

Orangenshake

2 dl geronnene sahn, 2 dl Buttermilch, 0,5 l Sahne, 1 dl Orangensaft, 1,5 EL Zucker, 3 Portionsbeutel/30 g Adozan Eiweiß oder Adozan Vital Plus.