



Guten Morgen Fromage

Leckere Fromage, die sich für einen guten Start in den Tag anbietet und worauf Sie auch tagsüber leicht als kleines, leckeres Gericht Lust haben können.

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

10 Portionen á 55 gram

Zutaten

200 g Joghurt Naturell
 150 g Creme Fraiche, 38% Fett
 50 g Zucker
 5 g Vanillezucker
 100 g Fruchtpüree
 6 g Gelatine
 70 g Adozan

Tipp!

Guten Morgen Fromage sorgt vor dem Frühstück für einen guten und energiereichen Start in den Tag. Kann mit den täglichen Medikamenten eingenommen werden.

Sie können - wie auf dem Bild - mit etwas Obst dekorieren. Zum Beispiel mit ein paar Scheiben Banane.

Das Gericht ist gefriergeeignet. Die Portionen werden einzeln eingefroren. Lassen Sie eine Portion über Nacht im Kühlschrank auftauen. Dann ist die Fromage bereit, wenn Sie bereit sind, den Tag zu beginnen.

Zubereitung

1. Joghurt, Creme Fraiche, Zucker, Vanillezucker, Fruchtpüree und Adozan miteinander verrühren
2. Die Gelatine wird eingeweicht und geschmolzen und unter Rühren zu der Mischung gegeben.
3. Die Mischung wird in Portionsgläser oder durchsichtige Einwegbecher (max. 110 ml) verteilt.
4. Vor dem servieren abkühlen lassen

Nährwert

Der Nährwert hängt von der Art des verwendeten Adozans ab. Die folgenden Zahlen zeigen den Nährwert von 100 g - dh. je nachdem, welches Adozan-Produkt Sie verwenden, ergeben sich 2 Portionen fertige Fromage.

Produkt	Energie (kJ)	Eiweiss E%	Fett E%	Kohlenhydrate E%
Adozan Vital Plus	529,5	18,1 %	53,4 %	28,5 %
Gram		5,6 g	7,4 g	8,9 g
Adozan Kilo Plus	572,0	7,8 %	64,3 %	27,9 %
Gram		2,6 g	9,7 g	9,4 g
Adozan Transparent	509,4	14,8 %	48,7 %	36,4 %
Gram		4,4 g	6,5 g	10,9 g
Adozan Eiweiß	511,8	28,7 %	48,5 %	22,8 %
Gram		8,6 g	6,5 g	6,9 g