

KOGTE ÆG

- saftige og lette at tygge -

Kategori: Dysfagi, blød kost

Advarsel: Må ikke serveres til personer, der fejlsynker



INGREDIENSER

15 portioner à 40 g

8 g husblas

250 g æggehvide, kogt fra friske æg

160 g sødmælk, økologisk

4 g husblas

200 g æggeblomme, kogt fra friske æg

125 g sødmælk, økologisk

METODE

Æggehvide

1. Læg husblas i blød i koldt vand
2. Blend de kogte æggehvider med sødmælk til en helt glat, ensartet masse
3. Smelt det opblødte husblas og blend det sammen med æggehvidemassen
4. Spray små ovale eller runde minimuffins silikonemåtter med sprayfedt og fyld hullerne halvt op med æggehvidemasse.
5. Lad det sætte sig en smule, imens du laver æggeblommerne

Æggeblomme

1. Læg husblas i blød i koldt vand
2. Blend de kogte æggeblommer med sødmælk til en helt glat, ensartet masse
3. Smelt det opblødte husblas og blend det sammen med æggeblommemassen
4. Kom æggeblommemassen i en sprøjtepose

Æg:

5. Sprøjt æggeblomme ned midt i æggehviden, så der dannes en blomme og så de enkelte huller fyldes op
6. Film måtten og stil æggene på køl, til de har sat sig, og tag dem ud med en ske eller skær rundt i kanten med en kniv og tryk ægget ud. Aminosyrescore: 129%

Denne opskrift er udviklet af Dysfagi Centret.
Vi hjælper gerne med viden, opskrifter, inspiration, workshops og kurser.
Læs mere på www.dysfagicentret.dk og SoMe @dysfagicentret
Kontakt Majken direkte på tel. 2722 2206 eller majken@dysfagicentret.dk
EasyCare Instant kan købes på www.addeasy.dk
© Dysfagi Centret 2021

DYSFAGI
CENTRET

