



Sorgente

Melkbasis



Roerei



Roerei - per portie

Melk | Per portie | 422 kcal | 20,8 g eiwit

Roerei

Ingrediënten

- 100 ml drinkvoeding op melkbasis, neutraalsmaak
- 2 eieren
- (verse) kruiden zoals bieslook, peterselie of oregano
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine of boter
- Zout en peper

Bereiding

1. Breek de eieren in een kom en kluts ze met een garde of vork.
2. Voeg tijdens het klutsen de drinkvoeding toe.
3. Voeg naar smaak peper, zout en kruiden toe.
4. Verhit de boter in een koekenpan.
5. Bak het eimengsel 2-3 minuten onder voortdurend roeren met een houten lepel. Het roerei is klaar als de stukjes een vaste vorm hebben.

Suggesties

- Voeg bij stap 3 stukjes tomaat, champignons, ui of paprika toe en meng goed door met een lepel.
- Garneer het roerei met bieslook voor het opdienen.

Bij het koken van drinkvoeding kunnen er voedingsstoffen verloren gaan. U kunt dit recept maken bij wijze van variatie.

Bekijk meer recepten op: www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten

Heeft u zelf ook een lekker recept?

Stuur het naar teamdrinkvoeding@sorgente.nl

i

De voedingswaarden in dit recept zijn een indicatie en hangen af van de gebruikte voeding. Voor de berekening is de gemiddelde samenstelling van energieverrijkte drinkvoeding gebruikt.