

Kesofrutti med chiasylt



5 port

Ingredienser

2,5 dl Hallon (SLV)

1,0 msk Chiafrö (SLV)

2,0 tsk Agavesirap

500,0 gram KESO Cottage Cheese fett 4%

500,0 gram Kvarg mild naturell fett 0,2% Arla

1,0 krm Vaniljpulver

Tillagningsinstruktioner

CHIASYLT

Rör samman bär, chiafrön och agavesirap. Häll upp i en väl rengjord burk. Låt stå i minst 5 minuter så att chiafröna sväller och sylten tjocknar något.

KESOBLANDNING

Rör samman keso, kvarg och vaniljpulver ingredienserna i en skål

KESOFRUTTI

Fördela kesoblandning i portionsformar eller små glasburkar. Toppa med sylt alternativt mosade bär Förvara i kylan i max 1 vecka.

(Om du använder köpta frysta hallon så bör dessa kokas först.)

Linda Nilsson, GodaNyttigheter

Näring per 100 g	Näring per portion
80 kcal	185,4 kcal
10,9 g protein	25,1 g protein
2,3 g fett	5,3 g fett
4,0 g kolhydrater	9,2 g kolhydrater

