

LagaLätt Proteinrik frukostpaj



1 port

Ingredienser

2,0 dl Bärblandning, bärmix

1,5 dl Havregryn

1,0 dl KESO Cottage Cheese fett 4%

0,2 tsk Kanel, malen

1,0 dl Kesella kvarg fett 10%

Tillagningsinstruktioner

(Använd glutenfria havregryn vid glutenintolerans)

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Lägg bären i en liten ugnssäker form.
3. Blanda havregryn, keso och kanel. Fördela ovanpå bären.
4. Grädda i ca 15 minuter eller tills den fått lite färg.

Ät tillsammans med vaniljkvarg.

Recept: Anna Steneholm

Näring per 100 g

136 kcal

8,2 g protein

5,3 g fett

13,2 g kolhydrater

Näring per portion

482 kcal

28,9 g protein

18,6 g fett

46,5 g kolhydrater

