

LagaLätt Proteinrik ostkaka



Nutrition Data



4 port

Ingredienser

500,0 gram KESO Cottage Cheese fett 4%

4,0 st Ägg rått (SLV)

2,0 dl Mellanmjölk fett 1,5% berikad (SLV)

0,5 dl Vispgrädde fett 36%

1,0 dl Havremjöl fullkorn (SLV)

1,0 krm Salt m. jod (SLV)

0,5 dl Sukrin Gold, sötningsmedel

Tillagningsinstruktioner

SMAKSÄTTNING

På bilden är ostkakan smaksatt med 0,25 g saffran, men det blir också gott att smaksätta med några droppar bittermandelolja, 1 krm vaniljpulver, kardemumma och/eller citronskal.

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda alla ingredienser. Häll i en ugnsfast form och grädda ca 15 minuter.

Servera med valfria tillbehör, exempelvis vaniljkvarv och bär.

Recept: Ida Björnsund

Näring per 100 g

115 kcal

10,1 g protein

6,2 g fett

7,5 g kolhydrater

Näring per portion

303,2 kcal

26,8 g protein

16,4 g fett

19,9 g kolhydrater

