



Bringebærform med mandelcrunch

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 1 TIME 30 MINUTTER ALLERGENER: MELK, NØTTER



Ingredienser

Bunn

200 g fryste bringebær
2 ss chiafrø
2 ss Sukrin Gold

Krem

300 g gresk yoghurt
75 g kremost naturell
2 ss chiafrø
2,5 ss Sukrin Gold
1 ss sitronsaft
1 klype vaniljepulver eller vaniljeessen

Topping

100 g mandler
1 ss meierismør
2 ss Sukrin Gold
Raspet skall av økologisk sitron

Fremgangsmåte

1. Varm bringebær, chiafrø og søtning i en kjele og la putre et par minutter. Du skal ikke tilsette væske i kjelen, da bærene slipper mye væske når de tiner.
2. Legg bringebærsaussen over i en passende form.
3. Pisk gresk yoghurt, kremost, chiafrø, søtning, sitronsaft og vaniljepulver til krem. Fordel kremen over bærene i formen.
4. Sett i kjøleskap og la stå i en times tid, slik at den blir fastere.
5. Hakk mandler med en kniv eller kjør et par runder i en foodprosessor.
6. Rist haddede mandler i en varm stekepanne i et par minutter. Rør inn smør og søtning. Fordel nøtteblandingen over kremen i formen. Topp med raspet sitronskall etter ønske.

KALORIER : 354KCAL | KARBOHYDRATER : 7G | PROTEIN : 17G | FETT : 27G

omhelse.no

Tips

Pinjekjerner kan brukes som erstatning for mandler, dersom du ønsker oppskrift uten nøtter.

Kokosmelk kan erstatte gresk yoghurt og Philadelphia ost, for melkefri oppskrift. Bruker du kokosmelk må du bruke 5 ss chiafrø og ikke 2 ss som står i oppskriften. Du må først piske kokosmelk og chiafrø sammen, la stå i 30 minutter, pisk på nytt og fordel så røren over bærene. Sett i kjøleskap i noen timer.

Formen kan spises som dessert etter middag, som erstatning for kvelds, eller som en bedre frokost eller lunsj.