

Pæredessert

Denne pæredesserten består av sunne matvarer som sammen gir en syrlig, søt og knasende god smak. Pærer og havregryn er rike på fiber, mens mager kesam har høyt proteininnhold .

Ingredienser:

- 4 pærer
- 0,5-1 dl vann
- ¼ ts allehånde, malt
- 1 dl havregryn
- 1 ts sukker
- 2 dl mager vaniljekesam

Fremgangsmåte:

- Skrell pærene, kutt dem i biter og småkok dem i vannet til bitene er møre, ca. 3-5 minutter (avhengig av størrelsen på bitene og pæresorten).
- Krydre med allehånde og mos med gaffel.
- Rist havregryn og sukker i en panne. Avkjøl når det er gyllent.
- Fordel pæremos, havrekrisp og vaniljekesam i porsjonsglass.

Oppskriften gir 4 porsjoner (142 kcal per porsjon)



Bilde fra tine.no