



Appelsindrøm

4 pers

Ingredienser:

- 2 stk appelsiner
- 1 stk kanelstang
- 1 stk stjerneanis
- 1 ts potetmel
- 4 ss mager vaniljekesam

Fremgangsmåte:

1. Del 1 appelsin i to og press ut saften, blir ca 1 dl. Ellers kan du bruke 1 dl appelsinjuice.
2. Has i en gryte sammen med kanelstang og stjerneanis. Rør inn potetmel og gi et oppkok.
3. Ta bort skrellet av den andre appelsinen, del opp i biter og fordel i fire porsjonsglass. Ta over 2 ss av den oppkokte appelsinsaften.
4. Serveres med 1 ss mager vaniljekesam og litt mynteblader på toppen.

Næringsberegning per pers:

57 kcal, 0.3g fett, 11.3g karbohydrater (9g sukker), 2g kostfiber, 1g protein, 0g salt.