



# Bær m/ fruktkesam

Til 4 pers

Ingredienser:

- 350g bær
- ½ beger mager kesam
- 1 ss natreen

Fremgangsmåte:

50 g av bærene legges i en mixer og pureres. Bland sammen med natreen og kesam. Ha blandingen på toppen av de resterende bærene.

Næringsberegning per porsjon:

54 kcal, 0.5g fett, 9g karbohydrater (hvorav 7g sukker og 2g kostfiber), 4.2g protein, 0g salt.