



Gele

5 personer

Ingredienser:

- 5 dl vann
- 15 gram usukra gelepulver
- 7,5 gram natreen
- 16 gram farin (sukker)

Fremgangsmåte:

- Mål og kok opp vann.
- Bland sammen gelepulver med natreen og farin, dryss pulveret i de kokte vannet og rør til alt er oppløst.
- Hell gelen i porsjon glass, sett til avkjøling.

Eller en kan bruke gele uten tilsatt sukker, 1 dl pr porsjon

Næringsberegning per porsjon:

33 kcal, 0g fett, 5g karbohydrater (hvorav 5g sukker), 2.6g protein, 0g salt