



Tilslørte bondepiker

4 porsjoner

Ingredienser :

- 300 gram frosne eplebiter
- 1 dl eplejuice
- Brødrasp og vaniljekesam

Fremgangsmåte:

- Has i en gryte og kokes opp i ca 10 min.
- Fordeles i porsjoner, legg på 1 ss mager vaniljekesam pr
- Topping 1 ss brødrasp/geriljermel.

Næringsberegning per porsjon

105 kcal, Fett 1,9 g, Karbohydrat 1,9 g, Protein 3,2 g, Salt 0,05 g