

Bær- og fruktkompott

4 porsjoner

Ingredienser:

- 600g frukt eller bær
- Ca. 0,5 dl vann
- 2 ss potetmel
- Kaldt vann til å røre ut potetmel
- Natreen eller annen søtning

Fremgangsmåte:

1. Legg frukt/bær i en gryte med vannet.
2. Kok opp.
3. Rør inn utblandet potetmel mens det koker.
4. Smak til med natreen og evt. litt sitron.

Næringsinnhold per porsjon:

79 kcal, 1g fett, 19g karbohydrater (hvorav 8g sukker og 7g fiber), 1.5g protein og 0g salt.